



Start - Parkoviště

Vítejte na startu vaší kouzelnické cesty. Čtěte pečlivě a buďte bdělí. Trasu najdete na mapě, kde jsou zobrazena jednotlivá stanoviště. Kromě druhého a třetího stanoviště naleznete na všech ostatních symbol kouzelníka - klobouček. Vaším úkolem bude postupně najít deset kloboučků. V samotném kloboučku je vždy uveden klíč k rozluštění jedné šifry kouzelnického desatera. Zašifrované desatero najdete ve svém Zápiscíku kouzelníka.

Hra nabízí různé úrovně a varianty. Probouzením kouzelnických schopností vás budou napadat další možnosti. Je na vás, zda budete plnit vše hned na místě nebo pouze naleznete symbol, vylustíte šifru, aktivitu krátce vyzkoušíte a více se jí budete věnovat v jiný čas. Je i možné se na trasu vracet.

Vydejte se podle mapy na první stanoviště. První klobouček s klíčem k šifře hledejte v blízkosti druhé cedule s nápisem přírodní památka. Skrývá se na pařezu nalevo od cesty před vstupem do lomu.

Hodně štěstí!

Instrukce pro rodiče: Mějte u sebe Lexikon kouzel, pokud budete mít pocit, že děti v luštění tápou a chtějí to vzdát, navedte je. Doporučujeme zvážit např. i rozdělení luštění šifry. Půlku děti, půlku rodiče.

Stanoviště č.1 - Lom Na Plachtě

Až najdete klobouček, přesuňte se do území lomu, vylustěte šifru a přejděte k první kouzelnické zkoušce. Tato zkouška je velmi rozmanitá. Nemusíte vše vykonat hned zde. Zvažte své časové možnosti a zvolte, co z nabízených aktivit vyzkoušet a co případně nechat na později či na doma.

Zkouška "Kouzelnický postoj"- Kouzelník umí stát správným způsobem. Jen tak má dostatek sil nejen ke kouzlení. Stojí vzpřímeně, pružně a přitom uvolněně. Žádný dobrý kouzelník není v křeči. Ti nejlepší jsou uvolnění neustále.

Vyzkoušejte si nejdříve vzpřímený postoj (otevřený hrudník, ramena dolů a dozadu), pak nahrbený. V kterém postoji se cítíte lépe?

Vyzkoušejte i další pozice. Stoupněte si na špičky, zvedněte ruce nad hlavu, zacvičte holubičku nebo něco jiného, co vás napadne. Postavte se na jednu a druhou nohu, všimněte si, na které vám to jde lépe. Zkuste se v každé pozici uvolnit a co nejméně namáhat svaly.

Nakonec si stoupněte všichni do kruhu, chodidly co nejbližší k sobě, chytněte se rukama, nohy nechte na místě, zpevněte tělo a pomalu se začněte spouštět do velkého kruhu s nataženými rukama. Držte rovnováhu společně. Užívejte si vzájemnost v rovnováze a důvěře.

Najděte v okolí kameny, klacíky či další přírodniny a postavte jich co nejvíce na sebe tak, aby vám nepadaly a držely samy v rovnováze na sobě.

Až budete hotovi, vydejte se dále po trase. Můžete si vyzkoušet i pokročilou kouzelnickou dovednost - pohybovat se mrštně a přece zůstat co nejvíce uvolnění.



Stanoviště č.2 - Křižovatka “U patníku”

Kouzelník rád pozoruje přírodu a okolí. Je kamarád se stromy a zná jejich jména. Ve svém zápisníku kouzelníka zakroužkujte stromy, které po cestě ke třetímu stanovišti uvidíte a poznáte. Od patníku pokračujte lesní cestou podle mapy. Hledejte důležitou ceduli na stromě po pravé straně. U té zastavte a projděte si instrukce ke stanovišti č.3.

Stanoviště č.3 - Včely

Kouzelníka zajímá vše prospěšné, co příroda nabízí. Zajímá se nejen o stromy a byliny, ale i o další živé tvory. Proto dobře ví, jak se chovat v blízkosti včel. I vy se nyní blížíte ke včelínu, takže je třeba dodržet pravidla bezpečnosti. Zůstaňte v klidu, včely si vás nebudou všimnout, pokud je nebudete zlobit a ničit jejich obydlí. Držte se na levé straně cesty. Máte-li strach, obejděte včelín z větší vzdálenosti, lesem mimo cestu.

Čeká vás odvážný úkol. Z bezpečné vzdálenosti zjistěte, kolik úlů se ve včelínu nachází a číslo si poznamenejte do zápisníku. Budete je potřebovat k dalšímu úkolu. Zjistěte také, jakou mají úly barvu. Schválně, zda někdo z vás ví, proč jsou barevně odlišeny? Kdo ví, co je to propolis? Co dalšího víte o včelách?

Dále pokračujte po cestě a držte se na širší cestě vpravo. Po pravé straně uvidíte mohutný kámen, který je vyšší než vy a na něm hledejte symbol kouzelníka.

Stanoviště č.4 - Velký kámen

Vyluštěte šifru a přejděte na druhou kouzelnickou zkoušku. Opět si rozvrhněte dle časových možností, co jen vyzkoušet a nechat na později.

Zkouška “Dech” - Kouzelník umí pracovat s dechem. Zachází s ním dobře při sportování, práci i dovádění. Pomocí dlouhého výdechu se uvolňuje a dlouhým nádechem doplňuje sílu. Ví, že správné dýchání zlepšuje náladu, špatné dýchání ji kazí, proto dýchání procvičuje.

Postavte se do kouzelnického postoje, který jste trénovali. Vzpomeňte si, kolik úlů bylo na včelínu. Na stejný počet dob nadechněte a na poloviční počet vydechněte. Takto kouzelník nabírá sílu. Pro uvolnění postupuje opačně. Nádech je kratší než výdech.

“Sáhněte” si na svůj dech. Zkuste poslat do dlaní otevřenými ústy ohřátý dech a zúženými ústy chladivý. Můžete najít něco lehkého, zkusit to odfouknout co nejdále. Nebo to udržet svým dechem ve vzduchu. Hrát s dechem si můžete kdykoliv si vzpomenete.

Až budete mít hotovo, vraťte se na cestu, pokračujte mírně do kopce k chatě a dojdete k rozcestníku. Pak se vydejte po červené turistické trase dolů k dalšímu stanovišti dle mapy.

Stanoviště č.5 - Tůňka za lávkou

Vyluštěte šifru a přejděte na třetí kouzelnickou zkoušku.

Zkouška “Čištění” - Tato zkouška vyžaduje více času, proto si ji nyní vyzkoušejte a můžete se k ní s dětmi kdykoli vrátet.

Určitě si čistíte pravidelně zuby a umíte se vymydlit od hlavy až k patě. Nebojte, nebudete si zde v tůňce čistit zuby. Naučíte se ale, jak si pravý kouzelník umí kromě čistých zubů a těla navíc udržovat v čistotě i své vnitřní království pomocí svojí představivosti.



Je potřeba najít si příjemné místo. Postavte se do kouzelnického postoje a vzpomeňte si, jak jste si před chvílí hráli s dechem. Se zavřenýma očima si představte své tělo jako jezírko. Možná se vám líbí, možná tam vidíte něco, co byste rádi vyčistili. V duchu si představte, jak všechnu nečistotu vypouštíte s výdechem z jezírka chodidly do země.

Zbylé usazeniny odnáší vodopád, proplachuje a čistí celé jezírko. Nakonec jej naplňte průzračnou živou vodou a představte si, jak se v jezírku koupete.

Až budete mít pocit, že je vhodný čas, pokračujte po červené a hledejte houby nad zemí. V jejich blízkosti se nachází další klobouček.

Stanoviště č.6 - Houby nad zemí

Vyluštěte šifru a přejděte ke čtvrté kouzelnické zkoušce.

Zkouška "Plnění kouzelnickou silou" - Následující úkol si ponechte na doma, až budete pod peřinou. Kouzelnická síla se nejlépe čerpá ve spánku. Proto chodí kouzelník včas spát. Dobře ví, že když ponocuje, je pak slabý a špatně mu to kouzlí. Večer před spaním a ráno po probuzení zkontroluje, jak se cítí a podle potřeby využije dovednost čištění, která mu doplní potřebnou kouzelnickou sílu.

Když má kouzelník dost své síly, cítí se dobře. Když se dobře necítí, může se očistit představivostí.

Bez úkolu ale na tomto stanovišti nezůstanete, nebojte. Říkali jsme si, že pravý kouzelník ví, jak mu příroda pomáhá a proto ji rád poznává. Pokračujte dál po červené na další stanoviště a cestou hledejte a zkoumejte všechny květiny a rostliny. Schválně, kolik se vám jich povede objevit a zakroužkovat v zápisníku.

Stanoviště č.7 - Kládiště

Hledejte klobouček na pařezu, vyluštěte další šifru a přejděte na pátou kouzelnickou zkoušku.

Zkouška "Kouzelnický nástroj" - Nyní se začneme učit používat hlavní kouzelnický nástroj. Schválně, jestli uhodnete, co to je? Někdo říká, že hůlka? Ta je v pohádkách a filmech. Není moc praktická, můžete ji ztratit nebo zlomit. Nene, je to něco, co má každý...a není to vidět... Ano, je to naše mysl a pozornost. To je hlavní kouzelnický nástroj. Tím, na co myslíme, určujeme, kam putuje naše kouzelnická síla. Dobrý kouzelník dává pozor, kterým myšlenkám věnuje svou kouzelnickou sílu.

Zde na kládišti si to procvičíme společně s rovnováhou. Vydejte se ve dvojici proti sobě po kládě a pokuste se vyhnout, aniž byste se dotkli země. Sledujte své myšlenky a pozorujte, co se děje, když myslíte na to, že se vám to povede a co se děje, když myslíte na to, že to nedokážete. Můžete zkusit různé široké klády.

Až budete hotovi, pokračujte ještě po červené. Jděte z kopce dolů, až dojdete k roklince (koryto vyschlého potoka). Od roklinky spočítejte 3 červené turistické značky. U třetí najdete kámen mezi stromy. Z tohoto místa se vydejte přímo k potoku. Klobouček pak na vás bude koukat z kamenů za vašimi zády.



Stanoviště č.8 - Kouzelné místo u potoka
Našli? Vyluštěte šifru a přejděte na další zkoušku.

Zkouška “Kouzla a kletby” - Kouzlení není vůbec taková věda, jak si mnoho lidí myslí. U nás v kouzelné říši víme, že lidé mají velkou moc v podobě slov. Umí jimi kouzlit i zaklínat. Krásná slova se používají k vykouzlení krásy. Dokáží pohladit, utiřit, rozradostnit, dodat sílu. Ošklivá slova vedou k ošklivosti, umí ublížit, zkazit náladu, sebrat sílu. Říkáme jim kletby. Jen si vzpomeňte, jak se cítíte, když vám někdo řekne nějaké pěkné slovo nebo naopak ošklivé. Jakou náladu vám to vykouzlí?

Vyberte nějaká slova a zkuste z nich složit vaši společnou kouzelnou básničku, můžete ji i zhudebnit a složit svou kouzelnou píseň. Také můžete doma přidat další sloku.
Text si zaznamenejte do zápisníku.

Nyní se vydejte zpět k roklince. Za roklinkou odbočte vlevo. Čeká na vás Říše kořenů. Kouzelníci zde čerpají sílu tak, že se snaží překonat co nejvíce úseků chůzí pouze po kořenech. Prověřte svou pružnost a rovnováhu.

Po pravé straně minete mýtinu, za kterou vás budou očekávat na kopečku Kamenní bratři. Na nich hledejte sedmý kouzelnický symbol.

Stanoviště č.9 - Kamenní bratři
Po nalezení kloboučku vyluštěte šifru a přejděte na další zkoušku.

Zkouška “Vidět dobré a radovat se” - Kouzelník dobře ví, že když umí ve svém okolí nalézt věci, které ho potěší a dokáže za ně poděkovat, násobí to jeho kouzelnickou sílu. Tímto způsobem rád svou kouzelnickou sílu posiluje.

Rozhlédněte se kolem sebe. Možná vidíte jen “obyčejný” les. Zkuste jako kouzelníci najít, za co byste mohli poděkovat. Co vám dělá radost? A můžete si to v tuto chvíli vyzkoušet a vyslovit nahlas. To samé můžete cvičit doma, třeba když vám někdo vykouzlí čisté prádlo nebo něco dobrého na zub.

Kamenní bratři sousedí s Šiškovým královstvím. Možná dostanete chuť využít hojnosti šišek k nějaké fajn zábavě. Většinu kouzelníků svádí šišky k trénování mušky a trefují bližší i vzdálenější stromy.

Až se nasýtíte šiškování, pokračujte podle mapy k dalšímu stanovišti, které se nachází u soutoku potoků.

Stanoviště č.10 - Soutok potoků
Po nalezení kloboučku vyluštěte osmou šifru a přejděte na kouzelnickou zkoušku.

Zkouška “Tajemství zrcadla” - Pravý kouzelník zná tajemství zrcadel. Umí se dostat, stejně jako Alenka, do světa za zrcadlem. Kouzelník zrcadla nerozbíjí, nezakrývá, ale odvážně je



čte a využívá ke svému růstu. Podívejte se na sebe do vody. Stejně jako vidíte svůj obraz na vodní hladině, tak kouzelníci dokáží vidět sami sebe v okolním světě.

Zahrajte si hru, napodobujte se. Stoupněte si naproti sobě. Jeden určuje pohyb, druhý nebo ostatní jej současně napodobují. Pak si vyměňte role. Všimněte si, jak se v rolích cítíte.

Pak se vydejte dál po cestě. Dojdete k velkému kameni, který je těsně u křižovatky a kousek od chaty. Tam na vás čeká předposlední symbol kouzelníka.

Stanoviště č.11 - Kámen u křižovatky

Najděte klobouček, vyluštěte šifru a přejděte na zkoušku.

Zkouška "Palcový barometr" - Kouzelník si všímá toho, jak se cítí ve svém těle a jakou má náladu. Své pocity přijímá a podle toho si volí náročnost kouzlení.

Zkuste si společně stoupnout a vnímat tělo. Jste unavení nebo čilí, jste hladoví, máte žízeň? Je vám zima, horko? Ukažte palcem, jak se právě cítíte. Dejte palec dolů, vodorovně nebo nahoru. Zjistěte, v jakém jste stavu vy sami i všichni dohromady jako celek a vydejte se do cíle. Čeká vás poslední stanoviště.

Stanoviště č.12 - U altánku

Jste v cíli! Dozvěděli jste se mnoho kouzelnických tajemství. Mapa vám poradí, kde najdete poslední klobouček. Odhalte poslední tajemství a přejděte na zkoušku.

Zkouška "Moudře tvořit" - Kouzelník ví, že jeho život je jako nádoba, kterou si sám může moudře naplňovat a rozhodovat o tom čím.

Nakreslete si do zápisníku svou nádobu a vložte si do ní (nakreslete, napište), co chcete ve svém životě mít, čím jej chcete naplnit, co vám dělá radost. Můžete to udělat zde nebo si jen udělat pár poznámek a dokončit až doma a dát ji na místo, kde ji budete mít na očích.

Závěr:

Ušli jste veliký kus cesty. Poznali jste důležité dovednosti kouzelníka - jak se dobře uvolnit, očistit a načerpat tu nejčistší kouzelnickou sílu. Víte, co je kouzelnickým nástrojem a že slova jsou kouzla. Naučili jste se, že kouzlení je dostupné každému. Možná se vám nepovedlo všechny úkoly splnit. Nevadí, můžete je zkusit splnit doma nebo někde v přírodě. To je naše kouzelná říše a tam bydlíme. Kdykoli se můžete přijít podívat na návštěvu, rádi vás uvidíme. Ale pamatujte, jsme velmi dobří kouzelníci a nebude snadné nás zahlédnout. Ovšem procvičování představitivosti vám umožní nás kdykoli "vidět". U nás v kouzelné říši jsme moc šťastní, když posilujete své dovednosti. Děláte pak svět krásným a radostným. Když přijde situace, ve které si nebudete vědět rady, vzpomeňte si na kouzelnické desatero.

V družině jsem vám nechal malou vzpomínku.
Mějte se kouzelně a těším se zase "naviděnou"!
Tarat