



# EL CIRC A CASA!

## “ACROBÀCIA I EQUILIBRI”

Senyores i senyors! Nenes i nens! Ha arribat el moment de treure l'artista que tenim a dintre. És essencial fer una mica d'exercici aquests dies que ens quedem a casa! És per això que us proposem unes petites proves de circ per posar en moviment tot el cos. Però abans...

Sabíeu que algunes companyies de circ han portat els seus espectacles a la vostra casa? Us recomanem un seguit d'enllaços per veure màgia, acrobàcies, malabars i equilibris!

**L'Ateneu de Nou Barris** - <https://www.ateneu9b.net/noticies/confinament> estan penjant algunes de les seves produccions.

**El Circ Raluy** - <https://www.youtube.com/watch?v=McEyv6ZnEA> va fer aquest cap de setmana un espectacle en directe. Fes-li un cop d'ull!

**El Cirque du Solei** - <https://www.youtube.com/watch?v=cuG9qp4wIsw> ofereix la possibilitat de veure el seu gran espectacle "Alegria"! No te'l perdís!

I, ara sí! Us proposem un seguit d'activitats per poder portar el circ a casa:

### ESCALFAMENT

- 🌀 **Curses per casa!** (buscar el recorregut més llarg de casa i fer-lo corrents, a peu coix, a quatre grapes, reptant...)
- 🌀 Estirar-se a terra i aixecar-se 5 vegades!
- 🌀 **Moure el cos:** primer girem els turmells, movem els genolls, girem els braços com si fóssim un molí i, per acabar, ens tocarem l'orella amb l'espalla.

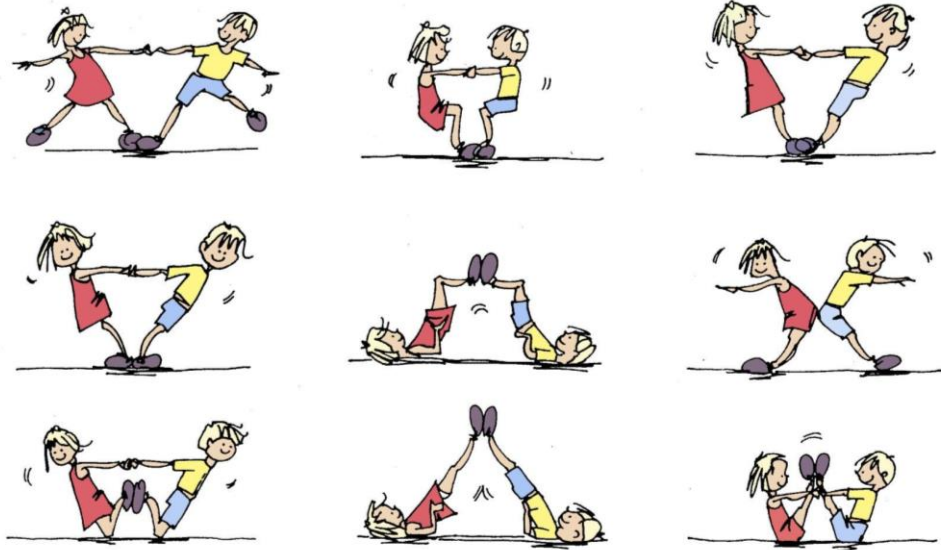
### ACROBÀCIA

- 🌀 **Toca anar al llit!** Però no a dormir sinó **a saltar!** Saltem amb els peus tenint cura de que no es trenqui res.
- 🌀 Tot seguit **farem la croqueta** i tornarem a la calma! Compte de no de marejar-te ni desendreçar res!
- 🌀 Finalment, **tombarelles!** Ha de ser un espai segur i els més petits i petites han d'estar tranquil·les per evitar possibles cops i caigudes. Recorda enganxar la barbeta al pit per no fer-te mal al coll!



## EQUILIBRI

- Ⓢ Busca **una pilota** o algun objecte rodó... Caminarem per casa aguantant-la amb una mà **sense que es caigui**. Podreu?
- Ⓢ **Figures per parelles**. Ho poden fer amb els/les germans/es o també amb les persones adultes. Aconseguireu imitar les figures?



## RESPIREM

- Ⓢ És bo respirar per estar tranquil·les, per fer-ho **ensenyarem la posició de la granota**, tal com es mostra en la figura de baix.
- Ⓢ Ara toca estirar-se! Ja hem acabat i hem de calmar-nos. **Estirats amb els ulls tancats** mourem primer els dits dels peus, després els turmells, les cames, la panxa, els dits de la mà, els colzes, els braços, inflarem el pit, mourem una mica el coll i finalment farem ganyotes.



Si estàs interessada o interessat en aprofundir en el món del ioga us recomanem fer una recerca per Youtube, podreu trobar nombrosos tutorials per a totes les edats. Per a les persones més petites de la casa us recomanem [YOGIC](#).

Esperem que disfruteu i us cuideu! Una abraçada!

Club d'Esplai Bellvitge

