

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

Maca iz Rijeke

Kratki  
predah -  
Riječki  
karneval

Svjetski poznati karneval u Rio de Janeiru

**Karneval u kolumbijskom gradu Baranquilli uvršten je na UNESCO-ov popis nematerijalne baštine. Počinje Bitkom cvijeća, kulminira uličnom povorkom, a završava paljenjem Joselita Carvajala**

la. I kolumbijski karakteriziraju plesni koraci od španjolskog palotea, preko kongpa pa sve do autohtonih plesova kolumbijskih Indioša. Što se tiče sjevernoameričkih, najpoznatija karnevalska parada je Mardi Gras u New Orleansu, iako ne treba zaobiti ni onaj u San Franciscu, koji je zahvaljujući svojoj multikulturalnoj dimenziji izdigao od ostalih te danas predstavlja pravi artistski događaj.

Na starom kontinentu pojam karnevala se veže za Ve-

niciju. Riječ je o zasigurno najotmjenijem karnevala uz kojeg se neminovno povezuje bogata tradicija izrade maski ali i vještine samih majstora. Venecijanski je karneval poznat i po svojim balovima pod maskama koji su u prošlosti bili organizirani za plemstvo, a danas za one koji to mogu i platiti. Susjedna Francuska također ima svog karnevalskog aduta, dakako, riječ je o mondenskoj Nici u kojoj je karneval uspješan spoj povorke i

uličnih izvođača atraktivnog vatrometa. Karneval u Nici obilježava se od 1876. godine i njen je centralni događaj povorka cvijeća s prekrasno ukrašenim kolima kojima se paradira na najpoznatijoj šetnici Promenade des Anglais.

I tradicionalno se kruti Nijemci opuštaju u vrijeme karnevala. Glavni se maskenbalški događaj odvija u Koelnu u takozvano vrijeme karnevalskog ponedjeljka Rosenmontag (Ružin ponedjeljak), kada velika maskirana povorka paradira gradskim ulicama.

Tu je dakako i naš, Riječki karneval koji ide ruku pod ruku s najpoznatijim svjetskim i čija je povijest trajanja duža od stoljeća. Znalci vele, da je riječki karneval spoj europskog građanskog karnevala, prije svega venecijanskog i austrijskog i elemenata folklorne i mitologije starih Slavena.

## Zabava i vježbanje na snijegu

Kalendarski je zima u punom zamahu, a prate je i vremenske prilike što je za našu prirodu i cijeli životni ciklus vrlo važno i poželjno. Zima treba biti zima, a ugrižati se možemo brzim hodanjem, vježbanjem i igranjem kako na snijegu tako i na buri.

Dok su vaša djeca zaokupljena sanjkanjem i uživanjem na snijegu vi možete odvojiti nekoliko minuta i sebi zadati izazov kroz vježbe sa snježnim rekvizitom.

**Slika 1:** Čučnjevi - u čvrstim gojzericama ili čizmama za snijeg konačno ćete svi imati dovoljno čvrste temelje da napravite pravilan čučanj. Obuća će vam dati čvrsto uporište, ukopati vam stopala u snijeg, a izvođenje čučnja biti će puno lakše i pravilnije ako vam se pete odvajaju od poda. Pokušajte ravnih leđa savijati koljena tako da guza ide što dalje nazad dok petama snažno pritišćete pod. Ponovite deset puta.

**Slika 2:** Iskoraci sa počunjem - napravite veliki iskorak jednom pa drugom nogom naprijed, a ruke povucite iza sebe

otvarajući prsni koš i rame. Ovom cjelovitom kretnom struktururom utječete na sve mišiće u kinetičkom lancu od stopala do glave. Ponovite nekoliko puta jednom i drugom nogom.

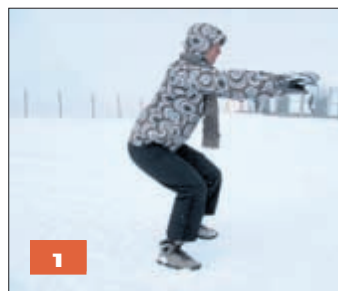
**Slika 3:** Penjanje uzbrdo četveronoške - ovoj vježbi možda će se više veseliti djeca, ali i za vas odrasle će biti veliki izazov. Možete je pretvoriti u natjecanje, izvor smijeha i zabave. Postavite tijelo u poziciju upora, oslonite se na dlanove i stopala opruženih ili savijenih koljena i započnite uspon uzbrdo. Leda zadržite ravnim, uvucite pupak na kralježnicu i osvijestite čitavo tijelo.

**Slika 4:** Varijacija sklekova sa snježnim tanjurićima - prvo se postavite u četveronožni klek sa rekvizitom ispod dlanova. Opružite prvo jednu pa drugu nogu u produžetak trupa, izravajte leđa, snažno aktivirajte trbušne i među lopatične mišiće kako bi vam rame bila stabilizirana. Glava mora pratiti liniju trupa. Polako klizite jednom pa drugom rukom naprijed. Klizanje ne smije poremetiti

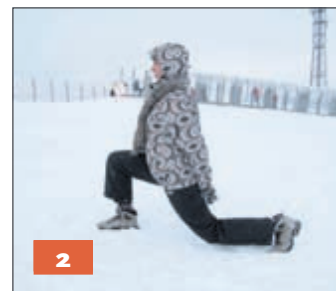


pravilnu poziciju trupa i glave. Nemojte pretjerivati. Ponovite šest do osam puta.

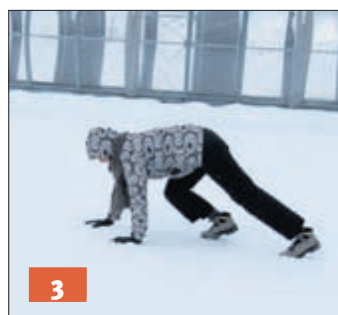
**Slika 5 i 6:** Istezanje u paru - sjednite jedan nasuprot drugoga na tanjurićima. Stopala spojite i čvrsto se uhvatite rukama oko podlaktice. Udisajem uspravite kralježnicu i otvorite prsni koš. Izdisajem, odgurujući se stopalima od klizite guzom na tanjurićima dok vam se ne opruže koljena i tijelom napravite pretklon prema nogama. Obzirom da vježbate u paru, zadatak vam je oslušivati mogućnosti partnera i pružiti mu pomoć. Vježbu možete ponovo vratiti na početak i tako u dinamici ponoviti šest puta prvu i drugu fazu vježbe.



1



2



3



4



5



6