



Lais de guia – a alça fixa

NUM RELANCE



O quê

Uma alça fixa que não aperta



Para quê

Corda a uma árvore ou poste, alça de salvamento, espia de tenda



Para decorar

O coelho sai da toca, dá a volta à árvore e volta para a toca



10 minutos para aprender



a partir dos 8 anos



1 corda com cerca de 1,5 m



Passo a passo

- 1 Segura a corda de modo que a ponta comprida (a «árvore») fique pendurada longe de ti e a ponta curta (o «coelho») aponte para ti.
- 2 Faz uma pequena volta (a «toca») na ponta comprida: a corda cruza-se de modo que a parte que vai para o coelho fique **por cima**.
- 3 O coelho sai da toca **por baixo**.
- 4 Dá a volta **por trás da árvore**.
- 5 Volta a entrar na toca **por cima**.
- 6 Apertar: segura a alça e a ponta curta juntas e puxa a ponta comprida.



Como verificar

- A alça grande mantém o tamanho, mesmo quando puxas a ponta comprida.
- A ponta curta tem pelo menos um palmo.
- Se o fizeste mal, escorrega – é só voltar a tentar.



Exercício: fazei o lais de guia de olhos fechados. Os mais experientes conseguem fazê-lo à volta da própria cintura.



O lais de guia em quatro imagens

