

Labyrint



6+



15
min

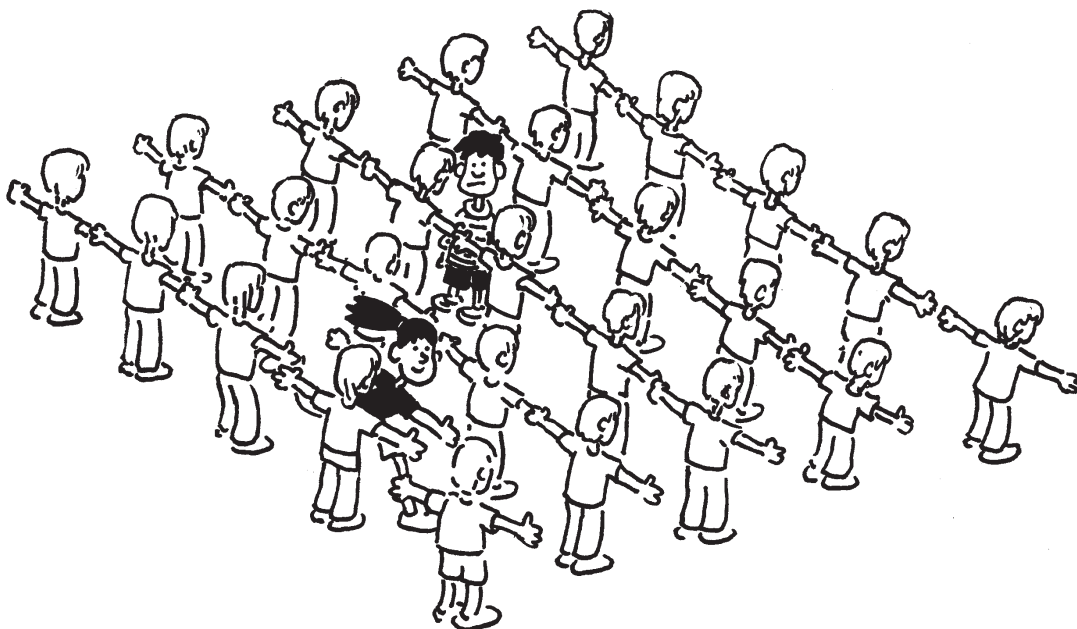
Rychlost,
taktika,
spolupráce

■ **Pomůcky:** Žádné

■ Popis

Ze skupiny vybereme dva hráče, kde jeden bude představovat honiče a druhý honěného. Ostatní se postaví do čtvercového (obdélníkového) tvaru s rozestupy na upažení (jako by „stáli na značkách“). Všichni se dívají jedním směrem a upaží. Tím vznikne několik „nepropustných zdí“ a honička dvou hráčů probíhá tak, že je nutné obíhat celé řady hráčů a pohybovat se mezi jednotlivými řadami. Na signál „změna“, který může honěný hráč kdykoli zakřičet, se všichni stojící hráči otočí jedním směrem o 90°. Tím se změní směr probíhání a možnost pohybu mezi řadami hráčů.

- Honěný hráč má k dispozici pouze dvě minuty a omezený počet signálů „změna“. Po uplynutí limitu se mění směr honění.
- Určíme 2–3 honěné hráče a signál „změna“ určuje honič.



Souhra končetin



Nervosvalová koordinace,
souhra rukou a nohou,
trpělivost

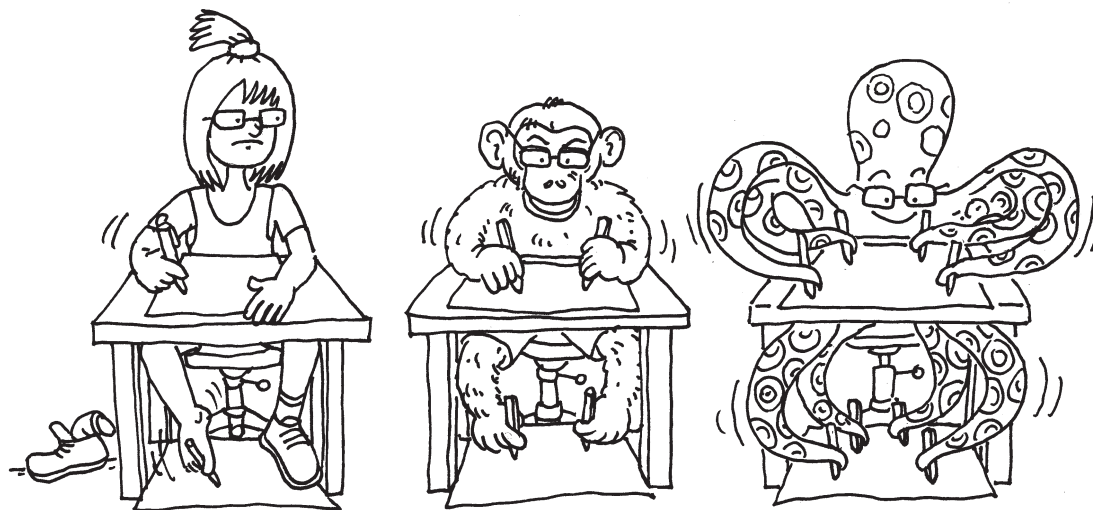
■ **Pomůcky:** Místnost, stůl, židle, papír, tužka

■ Popis

Hráč si sedne ke stolu, opře se o jeho desku levou rukou a pak začne psát pravou rukou na papír velkou jedničku, současně s tím píše tužkou, kterou drží mezi palcem a ukazováčkem pravého chodidla, jedničku na papír na podlaze pod stolem.

Pro náročnější je připraveno cvičení, kdy píšou pravou rukou určité číslo a to samé číslo píšou i levým chodidlem.

- Následně zkusí psát pravou rukou jedničku a zároveň tužkou v pravém chodidle na podlaze kolečko, pěkně plynule. Po prvních neúspěších si toto cvičení může několikrát zopakovat a určitě se mu časem začne dařit. Kolečko na zemi kreslí po směru hodinových ručiček, je to lehčí než v opačném směru.
- Na závěr se pokusí provést úplnou souhru horních a dolních končetin, kdy pravá i levá ruka kreslí trojku, a to samé dělají obě chodidla.



Rafan



10+



15
min

Obratnost, pohyblivost,
síla nohou,
trpělivost

■ **Pomůcka:** Papírová čtvrtka rozměru A4

■ Popis

Hráč přeloží čtvrtku papíru na polovinu, sedne si na podlahu do sedu roznožného a postaví čtvrtku jako stříšku před sebe v přiměřené vzdálenosti, ruce sepne za tělem. Předklonem se pokusí ústy uchopit přeložený papír a zvednout ho.

Získáním kořisti však cvičení nekončí, je třeba se ještě dostat s papírem v ústech, bez pomoci rukou, do stoje.

Žirafa



10+



30
min

Pohyblivost, rovnováha,
koordinace,
trpělivost

■ **Pomůcky:** 6 papírových čtvrtek rozměru A4

■ Popis

Přeložíme napůl papírovou čtvrtku a postavíme ji na podlahu, jako malou papírovou stříšku. Každý hráč se pak pokusí zvednout tento papír ze země ústy, nesmí se však dotknout podlahy žádnou jinou částí těla kromě chodidel. Klekání, opírání se rukama o zem a podobné figle nejsou povoleny. Pokusí se takto zvednout šest papírových čtvrtek za sebou v řadě.



Kočka a myš



8+



15
min

Běh,
rychlost reakce

■ **Pomůcky:** Kužele, pásky, obruče, barevné dlouhé provázky

■ Popis

Dvojice jsou rozděleny na zadního běžce (kočku) a předního běžce (myš). Přední běžec, myš, má náskok 1–1,5 m. Zadní běžec, kočka, se snaží v úseku 30 m dostihnout myš a pokouší se jí sebrat pásku volně visící vzadu zpoza kalhot. Myš může zachránit skok do myší díry (došlap do obruče) na konci třicetimetrového úseku. Pomalejší běžce stavíme spíše do přední pozice. Start provádíme z různých pozic (stoj, stoj na jedné noze, turecký sed, podřep apod.).

Magická kostka



8+



15
min

Běh,
rychlost reakce

■ **Pomůcky:** Kostka, obruče

■ Popis

V prostoru rozmístíme šest gymnastických obručí a očísujeme je. Ve vzdálenosti přibližně 15 m vyznačíme startovní linii pro běžce. Vedoucí potom hodí kostkou, která určí číslo obruče, do níž musí soupeřící sprinteré doběhnout; vítězí ten, kdo došlápne do určené obruče dřív.

- Můžeme taktéž provádět jako štafetu nebo bodování jednotlivců.
- Startujeme z nízkého, polonízkého nebo z polovysokého startu.

Štafeta se zavazováním tkaničky



10+



15
min

Rychlost,
zručnost,
zábava

■ **Pomůcky:** Sportovní obuv na tkaničky, mety, písťalka, stopky

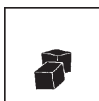
■ Popis

Členové štafety se pravidelně po 30 m rozmístí po celé délce tratě. Každý z běžců si na svém úseku na střídačku rozváže tkaničku na pravé, nebo levé botě a připraví se do střehové polohy na zádech hlavou k cíli. Startující běžec přiběhne k druhému hráči na úseku, zaváže mu tkaničku na botě a v okamžiku dokončení uvázání tkaničky vykřikne „hop“, což je signál pro start ležícího hráče na další úsek. Z hlediska bezpečnosti dbáme na správné zavázání tkaničky.

Kosí štafeta



8+



25
min

Obratnost,
pohybová koordinace,
rovnováha

■ **Pomůcky:** Šátky na svázání nohou, kužele (mety) na stavbu slalomu, míč

■ Popis

Několik družstev soutěží štafetovým způsobem na vyznačené závodní trati. Ta se skládá ze slalomu vytvořeného z kuželů (met) a obrátkové značky (kůl, kužel, meta apod.), kde se soutěžící obrací a absolvuje cestu zpět buď opět slalomem, nebo přímo k cíli. Soutěžící má však šátkem svázané nohy k sobě (pohybuje se tedy poskoky snožmo) a navíc musí „proběhnout“ (proskákat) dráhu s míčem, který koulí po zemi rukama. Míč plní funkci štafetového kolíku.

- Skákající hráč se nesmí míče dotýkat rukama. To znamená, že míčem pohybuje jen kopáním.
- K uvedení míče do pohybu a jeho řízení používá skákající hráč dřevěnou tyč (násadu).
- Hráč musí s míčem driblovat.