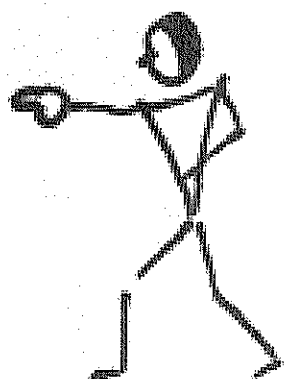


Hry a aktivity bez pomůcek

Název hry / Znamení
Rozvoj schopnosti: obratnost
Počet účastníků: 15 - 20
Délka: 3 minuty (1 opakování)
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné
Popis hry: hráči stojí v kruhu, každý si vyhlédne 3 jiné hráče a na povel vedoucího každý hráč musí prvního podlézt, druhého přelézt, třetího oběhnout a nakonec se vrátit na své místo a zvednout ruku na znamení, že skončil, hru je možno několikrát za sebou opakovat
Možné varianty: je možné změnit pořadí úkolů a jejich charakter

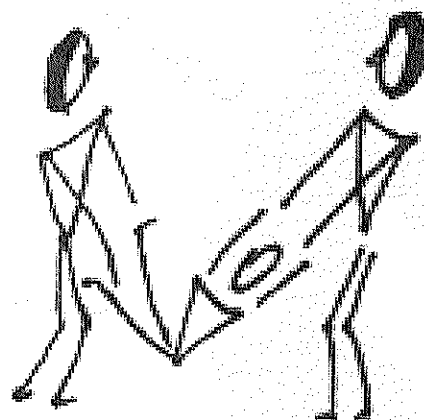
Název hry / Znamení
Rozvoj schopnosti: postřeh
Počet účastníků: libovolný
Délka: 5 minut jedno opakování
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné
Popis hry: hráči stojí v kruhu, vedoucí stojí uprostřed, pokud vedoucí ukáže na libovolného hráče a řekne „bang!“, hráč si musí dřepnout a dva sousední hráči po sobě vystřelí a řeknou „bang!“, ten pomalejší je „mrtvý“, sedne si na zem a je venku ze hry, prostřední hráč si opět stoupne, pokud prostřední hráč neuhne, je „mrtvý“ on, pokud jiný hráč zareaguje a udělá chybu, zachrání ostatní a sám je „mrtvý“, na konci když zůstanou poslední 2 hráči, jdou do středu, stoupnou si zády k sobě a na povel vedoucího jdou pomalu dopředu, když vedoucí zavolá „bang!“, otočí se a vystřelí po sobě, pomalejší prohrává



BANG

Název hry / Znamení
Rozvoj schopnosti: rychlost
Počet účastníků: libovolný
Délka: 10 minut
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné
Popis hry: na skupinu cca 15 lidí se ustanoví 2 chytači A a B, záchrana před chytačem A je pokud se 2 lidi obejmou, před chytačem B se musí 3 lidi obejmout, je vhodné chytače rozlišit šátky nebo čepicí, které chycenému hráči snadno předají

Název hry / Znamení
Rozvoj schopnosti: rychlost
Počet účastníků: 10 - 15 lidí
Délka: 5 minut
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné
Popis hry: hráči sedí v kruhu, pešek chodí okolo, pokud někoho plácne po zádech, musí oběhnout kolo a obsadit volné místo, plácnutý běží opačným směrem a také se snaží obsadit stejné volné místo, kdo je pomalejší, stane se peškem



x

Název hry: Na nemocní
Rozvoj schopností: rychlost a síla
Počet účastníků: libovolný
Délka: 15 minut
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, velká žíněnka uprostřed pole
Popis hry: podle počtu hráčů se ustanoví počet chytačů (2 - 3 na 20 lidí), klasická honěná, kdo je chycen, lehne si na záda a zpět ve hře je pouze, pokud ho 2 spoluhráči odnesou na žíněnku, nesoucí jsou chráněni proti chytačům (pokud je u nemocného pouze jeden, není proti chytačům chráněn)
Možné varianty: nemocného nesou 3 hráči

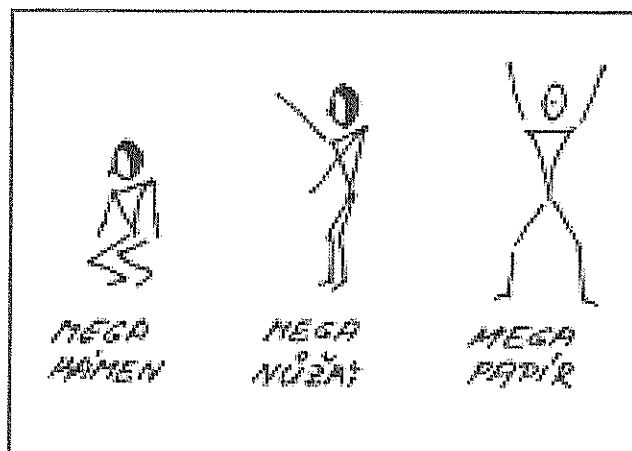
Název hry: První uprostřed
Rozvoj schopností: rychlost a obratnost
Počet účastníků: sudý počet
Délka: 10 minut
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, hudba
Popis hry: hráči vytvoří kruh ve dvojicích, jeden z dvojice zůstává na místě zády do středu, druhý obíhá kolem kruhu do hudby, když se hudba zastaví, hráč musí najít svého partnera a prolézt pod jeho nohama do středu kruhu, kdo je první, získává bod, pokaždé se mění role

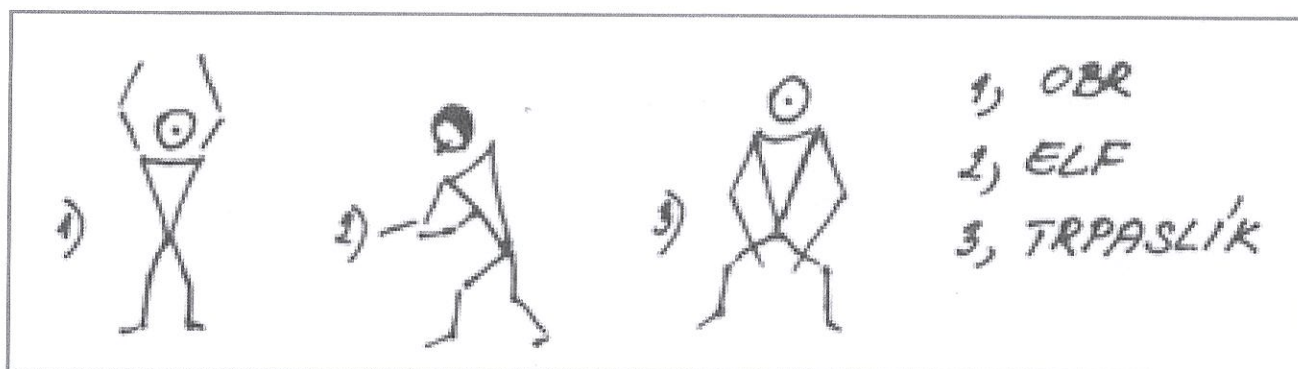
Název hry: Vytrhávání z hromádky
Rozvoj schopností: síla a postřeh
Počet účastníků: sudý počet
Délka: 20 minut
Prostředí a pomůcky: kdekoliv, startovní a cílová meta
Popis hry: hráč A stojí před hráčem B, hráč B má nataženou ruku vpřed, jakmile hráč A plácne hráče B do ruky, snaží se hráč B dohonit hráče A než se dostane k metě stejný princip, na startu jsou oba hráči zády k metě, start je, pokud se hráč A dotkne prstem zad hráče B start je z lehu, startuje vedoucí, hráč A je cca 0,5m před hráčem B Možné varianty: pro zvýšení intenzity zatížení je možné všechny honičky hrát na kopci

Název hry: Obíhání hry, červený a bílý
Počet účastníků: 2 družstva po 8 - 15 lidech
Délka: 10 minut
Prostředí a pomůcky: hřiště, pomůcky žádné (vedoucí s píšťalkou)
Popis hry červený a bílý: obě družstva vytvoří uprostřed pole 2 řady asi 2m od sebe, rozdělí si červenou a bílou barvu, vedoucí zvolí barvu, družstvo, jehož barva zazněla, je chytačem a chytá opačné družstvo, než se dostane za svou bezpečnou linii (cca 10 m za centrální), kdo je chycen před koncovou linií, připojí se k druhému družstvu
Možné varianty 1: vhodné je měnit výchozí polohy (sed, leh, čelem/zády k sobě)
Možné varianty 2:

obě družstva vytvoří uprostřed pole 2 řady asi 2m od sebe, rozdělí si červenou a bílou barvu, vedoucí zvolí barvu, družstvo, jehož barva zazněla, je chytačem a chytá opačné družstvo, než se dostane za svou bezpečnou linii (cca 10m za centrální), pokud vedoucí pískne, role se okamžitě obrací, o chytači rozhodují 2 zástupci ve středu pole, kteří si dají klasickou hru kámen-nůžky-papír, vedoucí odpočítává

o chytači rozhodují 2 zástupci ve středu pole, na povel vedoucího ukáží buď mega kámen (dřep), mega nůžky (jedna ruka předpažit povýš, druhá ruka předpažit poníž) nebo mega papír (stoj rozkročný, vzpažit zevnitř), vyhrává se dle pravidel kámen-nůžky-papír





2 týmy na dvou čarách ve středu hřiště, každý tým se tajně dohodne na tom, kterého tvora budou představovat - zda skřítku, elfa nebo obra, na pokyn vedoucího předvedou všichni členové družstva daného tvora a vítěz je chytačem, v případě stejných tvorů je remíza a kolo se anuluje, elf přebije skřítku, obr přebije elfa a skřítek přebije obra, záleží na týmové taktice

Název hry: Kilimandžáro

Rozvoj schopnosti: síla a vytrvalost

Počet účastníků: skupinky po 4 lidech, soutěž

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: na kopci, start, 1 meta na vrcholu (nebo v polovině kopce)

Popis hry: na start vybíhá hráč 1, oběhne metu, vrátí se k družstvu, chytne za ruku hráče 2, oba oběhnou metu a stejným způsobem se vrátí pro hráče 3 a hráče 4

Možné varianty: na kopci není pouze 1 meta, ale 4 mety v pravidelných rozestupech

Název hry: Jeden je málo, 3 jsou moc

Rozvoj schopnosti: rychlost

Počet účastníků: sudý počet

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, pomůcky žádné

Popis hry: jedna dvojice se rozdělí na chytače a honěného

a) ostatní dvojice si lehnou na břicho do kruhu, dvojice vždy těsně k sobě, pokud je honěný unavený, může si přilehnout k libovolné dvojici, hráč na druhém konci musí vstát a utíkat, pokud je chycen, obrací se role

b) viz a), dvojice v kruhu stojí jeden za druhým, honěný se může zachránit stoupnutím před dvojici, zadní hráč musí utíkat

Možné varianty: roli chytače a honěného se mění při každém zalehnutí

Název hry: Dobytí pevnosti

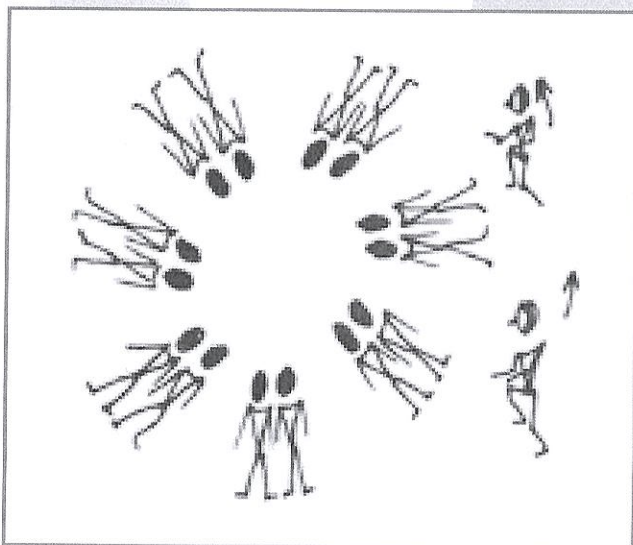
Počet účastníků: libovolný

Délka: 5 - 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, žádné

Popis hry: jedno družstvo vytvoří velký kruh o průměru tří až pěti metrů, druhé stojí na začátku hry asi ve vzdálenosti 10 metrů od kruhu, na signál vyběhnou ke kruhu (pevnosti) a snaží se proniknout dovnitř, obránci se snaží zadržet útočníky všemi dovolenými způsoby, boj končí, pokud se podaří všem členům družstva dobýt pevnost, pak si obě strany vymění role a hra začíná znovu

Možné varianty: hra se hraje po určitý časový úsek, například jednu minutu, za každého hráče, který pronikl do pevnosti, získává družstvo jeden bod, hraje se na určitý počet kol, vítězem se stává družstvo, které po skončení hry dosáhlo více bodů



X Název hry: Boje ve dvojicích - rozcvička

Rozvoj schopnosti: obratnost, síla

Počet účastníků: sudý počet

Délka: libovolná

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné

Popis hry: hráči individuálně běhají po tělocvičně (nejlépe na hudbu), po zastavení hudby zadává vedoucí drobné úkoly ve dvojicích

dvojice stojí naproti sobě, mírný stoj rozkročný, dlaněmi se každý snaží shodit soupeře, nesmí se chytat prsty navzájem, povolené je pouze strkání, uhýbání

vzpor ležmo, jeden hráč se snaží plácnout druhého na hřbet ruky (obr. 1)

sed naproti sobě, hráči se chytí za ruce, spojí nohy chodidly a pokusí se přednožit a udržet rovnováhu (obr. 2)

stoj zády k sobě, hráči se opírají zády a udělají společně 3 dřepy (obr. 3)

stoj zády k sobě, oba hráči vzpaží, chytanou se za ruce a střídavě se protahují

jeden hráč leží na zemi na břiše, nohy roznožit, upažit, druhý se jej snaží obrátit

jeden se snaží plácnout druhého postupně nejprve do ramene, kolene a na konec do kotníku, nutné je pořádkem se pohybovat a uhýbat

sed zády k sobě a přetlačování se navzájem (tlak do zad) (obr. 4)

jeden chytí druhého za pas zezadu a snaží se mu zabránit chůzi vpřed (obr. 5)

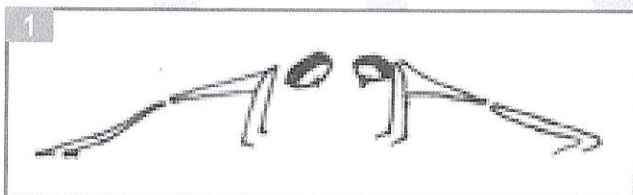
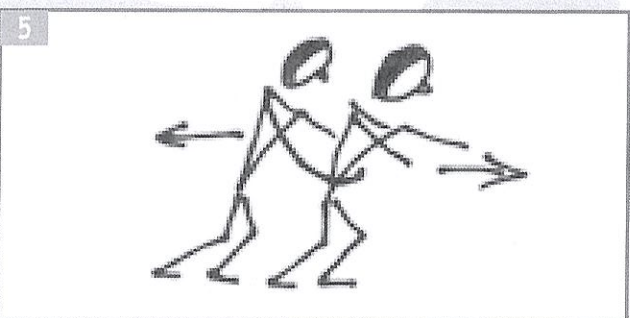
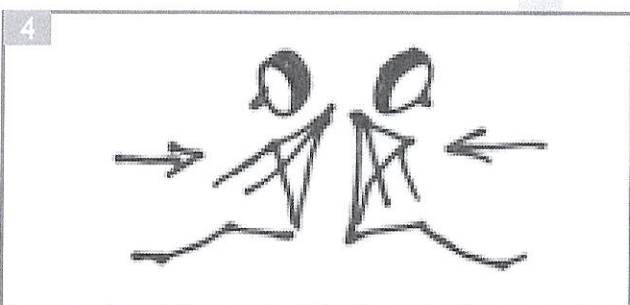
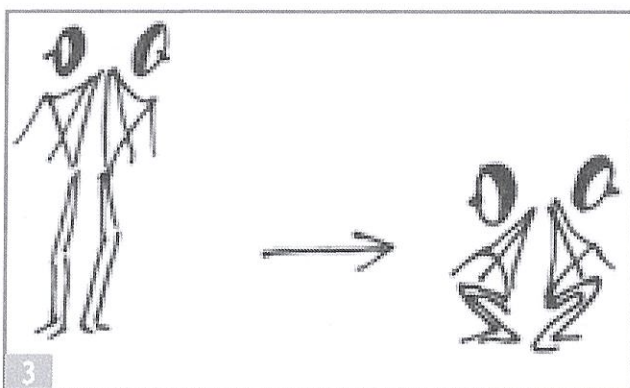
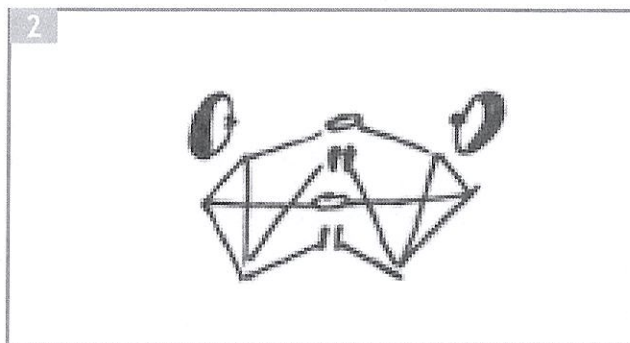
jeden leží na zemi na břiše a drží se trávy, druhý se jej snaží odtáhnout za nohy alespoň 10 m

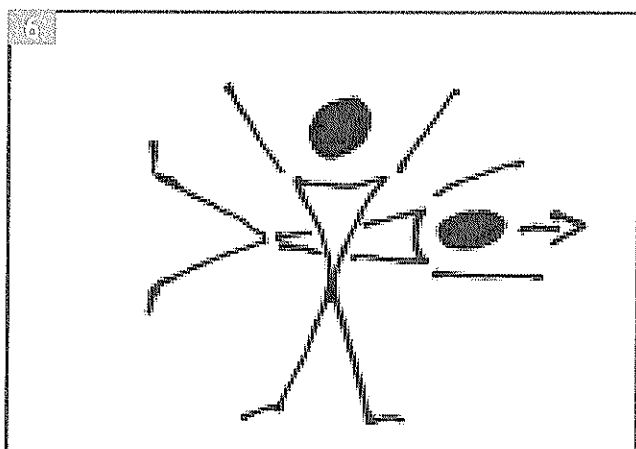
jeden leží na zemi na břiše, druhý leží kolmo přes něj (na břiše), spodní hráč se snaží vyprostit (obr. 6)

obejmutí se navzájem

a další přetahované, bojové, rovnovážné či „tutlivé“ prvky,

Možné varianty: možné využít i na cestě do přírody, pokud není spěch





Název hry: Posilování po vymezení

Rozvoj schopnosti: síla

Počet účastníků: 2 skupiny s libovolným počtem lidí

Délka: 10 - 15 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, hudba (rychlost cca 135 - 140 bpm)

Popis hry: 2 skupiny se rovnoměrně rozmístí po tělocvičně (žíněnkách, koberci), rozhodnou si pořadí, každé družstvo dělá daný cvik 4x8 dob, druhá skupina odpočívá, pak se ihned vymění, cviky vybírá vedoucí, který pomáhá odpočítávat doby, cviky i možno opakovat, příklady cviků: sed-leh s různou polohou paží i nohou, kliky, posilování zádového svalstva, poskoky a výskoky, dřepy...

Možné varianty: obtížnost lze měnit rychlostí hudby, výběrem cviků a počtem opakování

Název hry: Posilování ve dvojicích 1

Rozvoj schopnosti: síla a vytrvalost

Počet účastníků: sudý počet

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, pomůcky žádné, vhodná hudba

Popis hry: každý z dvojice udělá daný cvik 10x a potom oba běží na druhý konec tělocvičny a zpět, vhodné jsou 4 cviky za sebou, například:

a) sed-leh, partner cvičenci drží nohy u země

b) leh na břicho, cvičenec zvedá trup, partner mu drží nohy u země

c) kliky, partner drží za kolena

d) partner stojí ve stoji rozkročně nad cvičencem, oba se drží za ruce, cvičenec se přitahuje nahoru

Možné varianty: podle potřeby je možné zvolit obtížnost cviků a délku běhu

Název hry: Posilování ve dvojicích 2

Rozvoj schopnosti: síla

Počet účastníků: dvojice

Délka: 10 - 20 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, pomůcky žádné

Popis hry: hráči si rozdělí pozice 1, 2, hráči 1 se seřadí na delší straně tělocvičny a provádí daný cvik, hráč 2 mezitím běhá na šířku tělocvičny, po 30 sekundách (hvízd vedoucího) si vymění role, cvik pro hráče 2 zůstává

Možné varianty: příklady cviků: sed-leh pro přímé břišní svaly, sed-leh pro šikmé břišní svaly, leh na břicho a zvedání hrudníku, kliky, výskoky, dřepy s výskokem, dřep (podřep) na jedné noze, přednosy na žebřinách...

obtížnost je možno upravit celkovou délkou posilování, výběrem cviků, vhodná je motivace hudbou

