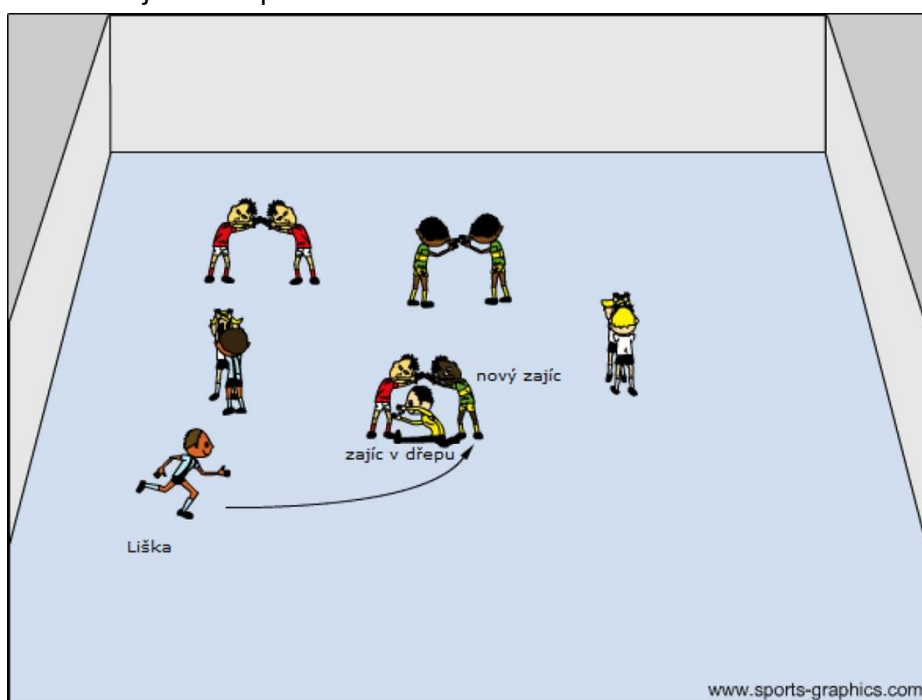


Pohybové hry do tělocvičny i přírody

Honičky

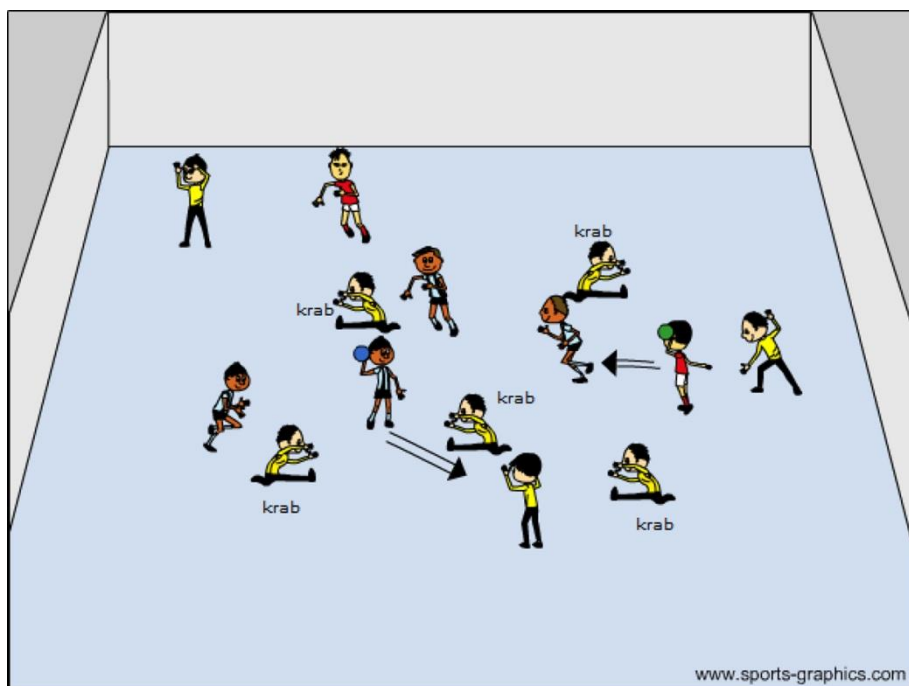
1. Dvojice – kdo je chycený chytá ten druhý z dvojice
2. Honička liška a zajíc

Hráči stojí ve dvojicích naproti sobě ve vymezeném území. Utvoří ve stoji stříšku (vzpaží ruce a spojí). Jedna dvojice (mohou být i dvě) hráčů je rozdělena na lišku a zajíce. Liška honí zajíce. Po doteku se role vymění. Pokud, ale zajíc vběhne mezi hráče do stříšky, dřepne, udělá z rukou ouška, předá roli zajíce za ním stojícímu hráči ve stříšce, kterého potom nově honí liška. Ze zajíce v dřepu se stává stříška.



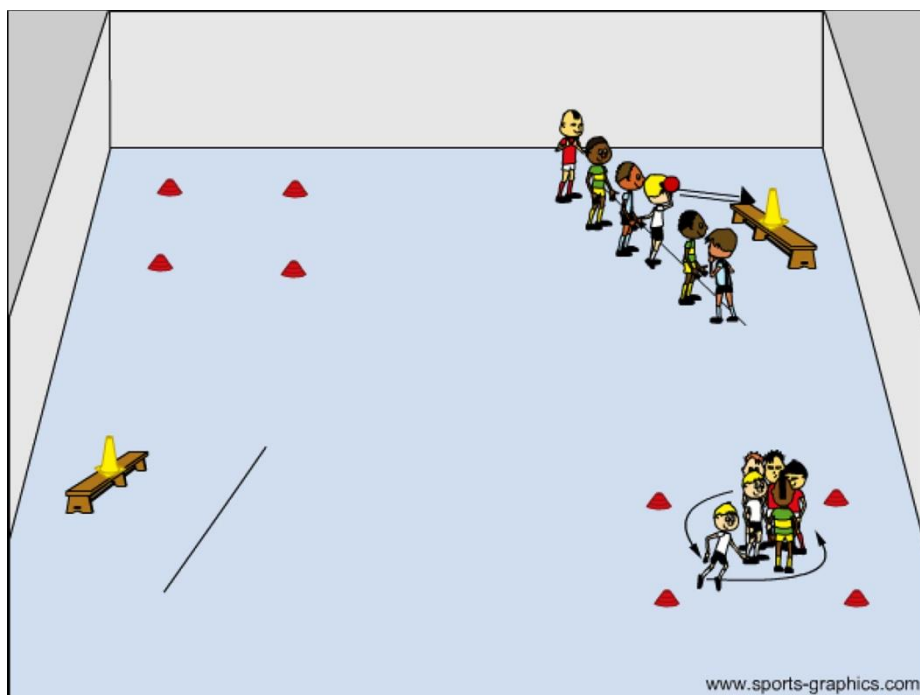
3. Krabí vybíjená

Všichni hráči hrají vybíjenou všichni proti všem podle pravidel vybíjených ve vymezeném území. Kdo bude vybitý, tak si sedne a stává se z něj rak, který se pohybuje jako rak ve stejném území. Pokud se rak dotkne rukou stojící hráče, ještě hrající vybíjenou, tak rak oživne a stává se z něj hráč vybíjené a z hráče vybíjené rak. Rak nesmí vybijet míčem a ani se jej dotýkat. Vyhraje hráč, který zůstane jako sám hráč vybíjené.



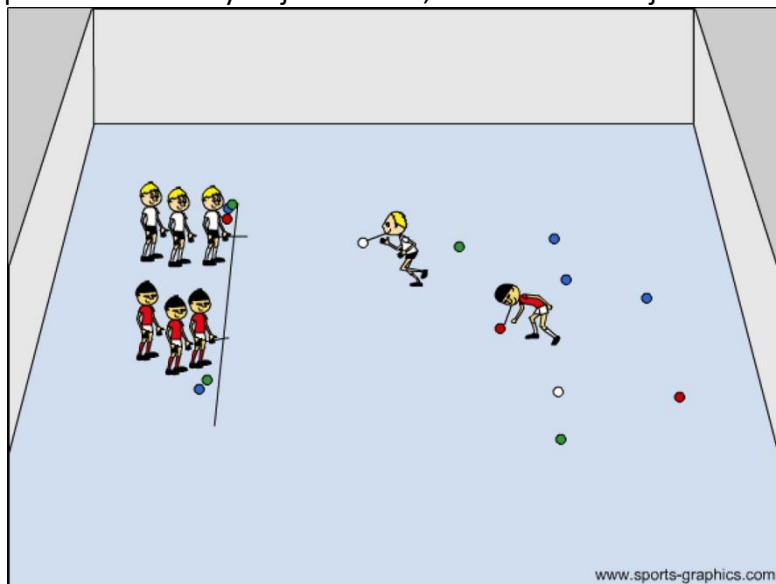
4. Běžecská obíhačka

Hrají proti sobě dvě družstva. Jedno družstvo se snaží po zahájení hry sestřelit kužel. Druhé družstvo ve vymezeném území se snaží udělat co nejmenší kruhové seskupení a jeden hráč z družstva je obíhá. Za každý oběh má družstvo bod. Až druhé družstvo sestřelí kužel, kdy se musí při střelbě hráči pravidelně střídat, tak končí obíhání družstva a celé družstvo se musí přemístit k čáře odhodu a sestřelovat kužel. Takto probíhá hra střídavě a končí v momentu, kdy dosáhne družstvo určitého bodového zisku. Modifikace může být střelba na koš nebo na bránu s brankářem.



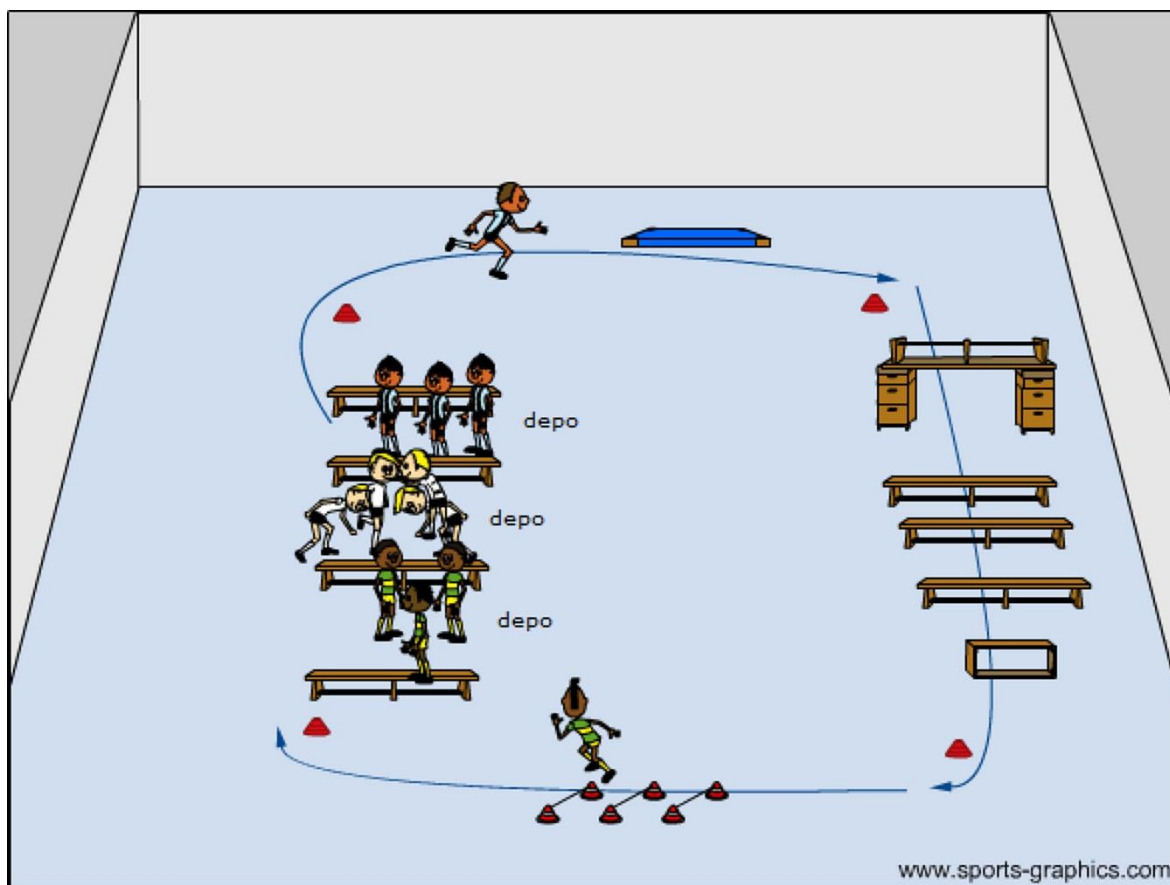
5. Včely a nektar

Hráči-včely jsou rozděleni do dvou a více družstev. Každý hráč má brčko. Před hráči jsou položené lístečky jako květiny s pylem. Na signál hráči jednotlivě-štafetově vybíhají, běží k lístečkům a snaží se je brčkem nasát (nesmí se lístečku dotýkat rukou) a dopravit do cíle a předat štafetu. Vyhraje družstvo, které nasbírá nejvíce lístečků-pylu.



6. Formule – Monte Carlo

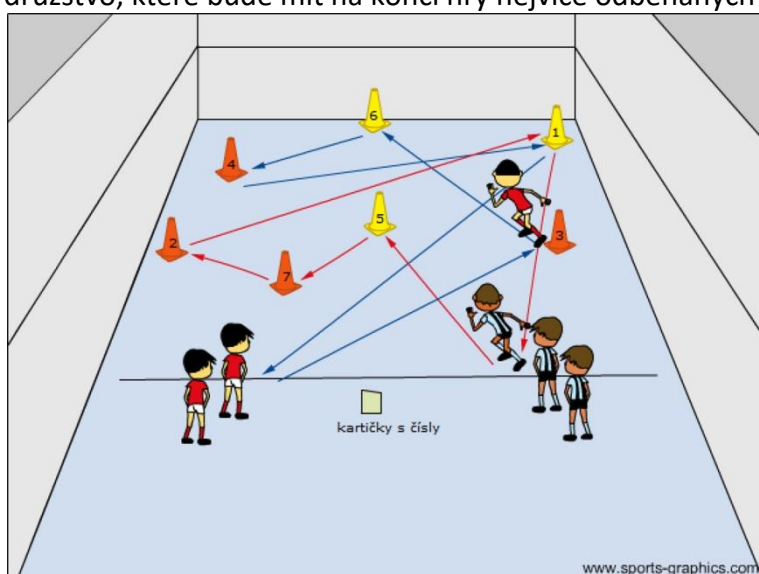
Hráči jsou rozděleni do družstev. Každé družstvo má své depo. Každý hráč-formule běží dvakrát opičí dráhu. Po prvním kole běží svého do depa, kde mu spoluhráči-mechanici musí sundat a zase obout (rozvázat i zavázat tkaničky) obě boty a jeden z hráčů mu z kelímku dává napít (benzín). Hráč-formule v depu musí vypít celý kelímek a nesmí spoluhráčům-mechanikům pomáhat (ničeho se dotýkat). Po všech těchto úkonech může hráč pokračovat ve druhém kole a potom předat štafetu dalšímu hráči. Vyhrává družstvo, které se jako první vystřídá.



7. Běhací štafeta podle čísel nebo barev kloboučků

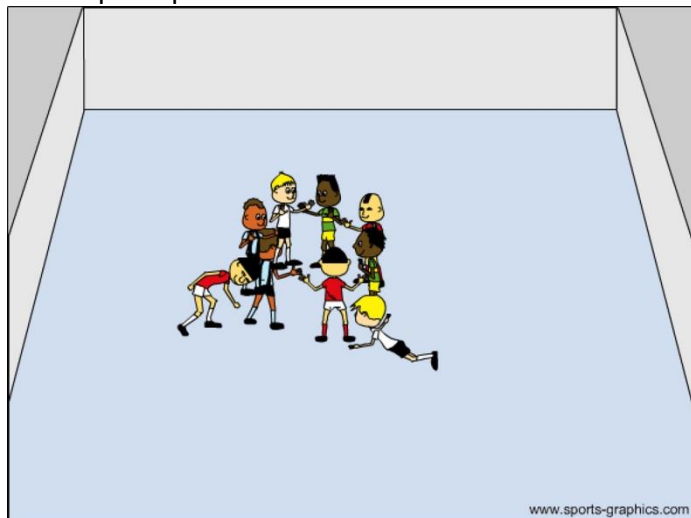
Pomůcky: očíslované kužele, kartičky s čísly

Popis hry: Hráče rozdělíme na dvě a více družstev. Mezi družstva umístíme hromádku s kartičkami, na kterých jsou napsány čísla (např. 5-2-7-3) v různém pořadí, podle kterých budou hráči běhat k očíslovaným kuželům. Hráči vybíhají štafetově a pravidelně se střídají. Než vyběhnou, vezmou si horní kartičku s čísly, a běží ke kuželům podle pořadí čísel. Vyhrává družstvo, které bude mít na konci hry nejvíce odběhaných kartiček.



8. Vajíčko a spermie

Hráči utvoří kruh-vajíčko a chytanou se za ruce. Dva hráči-spermie jsou mimo kruh a po zapískání se snaží protlačit dovnitř kruhu. Vajíčko se jim v tom snaží zabránit. Může se hrát i tam a zpět a potom hra končí.



9. Příprava do školy

Dvě družstva hráčů. Všichni si vyzují boty. Družstva se vymění a během jedné minuty se snaží druhému družstvu svázat všechny boty na mašličku na přeskáčku. Po jedné minutě se hráči vrátí zpět ke svým botám. Po zapískání si hráči všichni naráz snaží rozmotat své bory zavázat oběhnout s nimi opičí dráhu a sednout si na zem. Komu se to podaří jako prvnímu, to družstvo vyhrává.

Průpravné hry s míčem

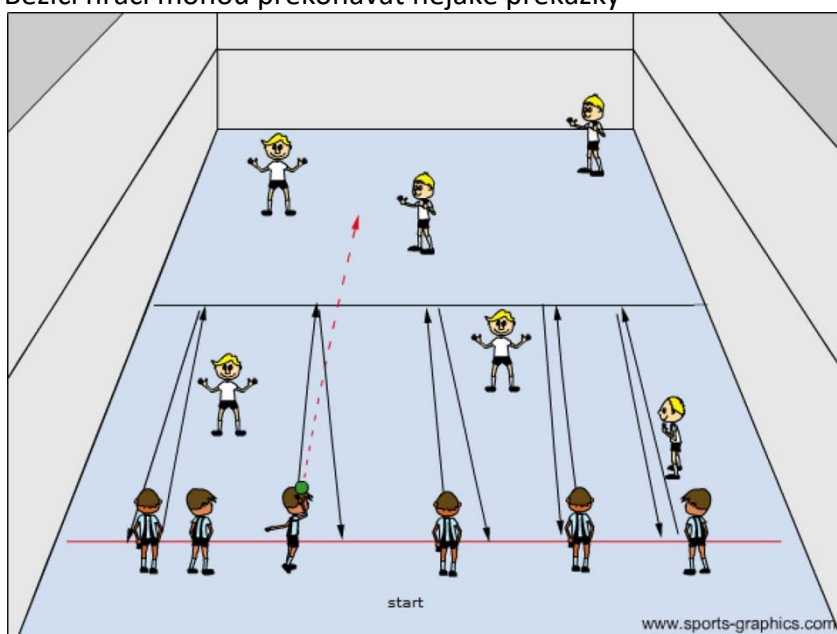
1. Běžecká s vybitím

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno družstvo stojí na základní brankové čáře. Druhé družstvo je rozmístěno na vzdálenější polovině. Jeden hráč drží míč, který odhodí co nejdál. Jakmile odhodí míč všichni hráči stojící na čáře, se rozběhnou k půlící čáře, které se musí dotknout a běžet zpět. Druhé družstvo si odhozený míč mezi sebou přihrává a snaží se vybit běžící protihráče. Za každého trefeného mají bod. Hraje se na deset odhodů, pak se role vymění.

Obměny:

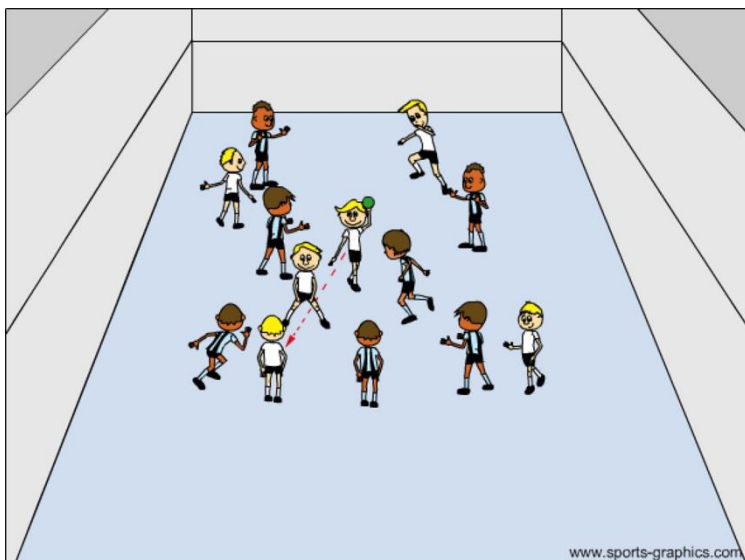
Mohou se odhazovat 2-3 míče

Běžící hráči mohou překonávat nějaké překážky

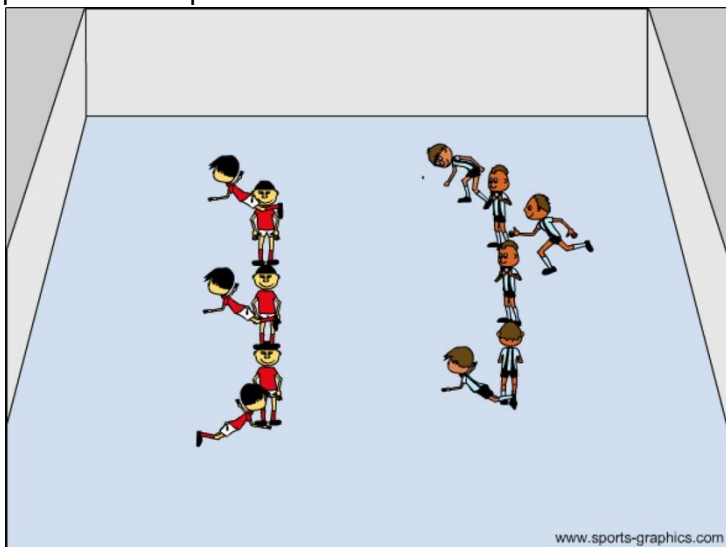


2. Přihrávaná na tři

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Pohybují se ve vymezeném území. Hraje se jedním míčem. Cílem je získat bod za to, že si dva spoluhráči přihrávají mezi nohama třetího spoluhráče. Obránci mohou být kdekoliv.

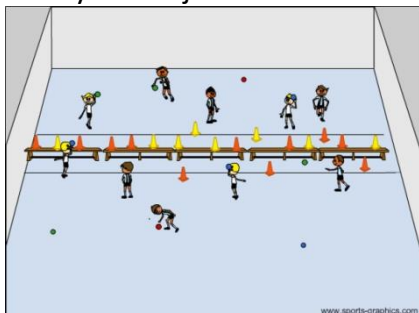


přihrávaná na počet a čísla z těl



3. Stref kužel

Hrají proti sobě dvě družstva. Každé družstvo má stejný počet míčů. Na pokyn se hra zahájí a snahou hráčů je trefit kužel na lavičce, aby dopadl na soupeřovu polovinu. Hráči hází od čáry odhodu (u malých dětí odkudkoliv) na vlastní polovině a snaží se trefit kužel. Hra končí, až budou všechny kužele z laviček na zemi a vyhraje družstvo, které má na své polovině méně kuželů. Odhozené míče si hráči mohou vzít jen z vlastní poloviny, na druhou stranu přes lavičky nesmějí.

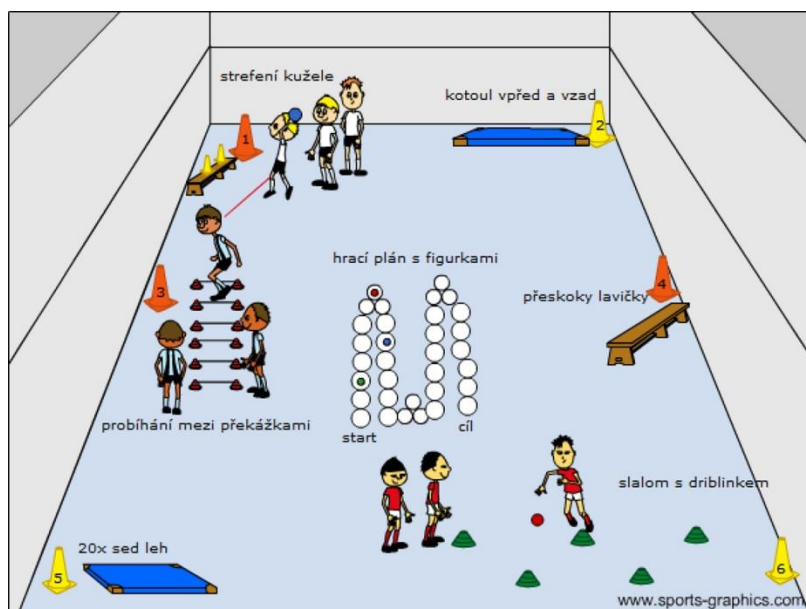


4. člověče s úkoly

Pomůcky: nakreslený hrací plán, figurky, kostky, karty s úkoly (s tím spojené další pomůcky)

Popis hry:

Učitel-trenér si připraví na papíru A1 hrací plán podobný stolním hrám jako např. žížalky, dlouhý široký a bystrozraký atd. Hrací políčka by měla být cca. 1 - 40. U každého čísla políčka bude malé číslo od 1-6. Tyto čísla znamenají, jaký úkol mají hráči splnit. Podle počtu žáků si rozdělíme družstva (2 - 5 hráčů v družstvu). Každé družstvo dostane svou figurku a umístí ji na hrací plán na pole start. Po zahájení hry si každé družstvo hází kostkou a posune svou figurku o počet na kostce na očíslované políčko. Na tomto políčku jsou dvě čísla např. 5₁, pětka určuje kolikáté je to políčko v pořadí a malé číslo znamená jaký úkol má hráč splnit. např. 1 = kotoul na žíněnce. V tuto chvíli musí hráči doběhnout k žíněnce udělat všichni kotoul a potom mohou znovu házet a plnit další úkoly. Vyhrává družstvo, které se jako první dostane do cíle.



5. Fotbal s živými brankami

Hrají proti sobě dvě družstva s fotbalovým míčem. Cílem je, aby hráči udělali ze tří hráčů bránu, kdekoliv ve vymezeném území a spoluhráči do ní dali gól nohou (rukou pokud bychom chtěli hru zaměřit na házenou s pravidly o krocích a driblinku). Brána se může pohybovat a může být i víc branek. Protihráči se mohou pohybovat kdekoliv a v bráně ji může být i více. Vyhrává družstvo, které vstřelí více gólů v časovém limitu, nebo se hraje na určený počet gólů.

