

---

# METODICKÉ LISTY

---

Samostatná příloha časopisu Sokol

---

## Pohybové hry II

### (honičky a vybíjené pro rozvoj postřehu, rychlosti, vytrvalosti a spolupráce dětí a hry s papírovými letáky)

Prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., Doc. Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

#### Úvod

Pro týmové sportovní hry a aktivity je potřebná adekvátní reakce na rychle se měnící podmínky ve hře. Rychlost a spolupráce hráčů jsou klíčovými podmínkami pro úspěšnost ve hře. Navíc, děti v mladším školním věku jsou senzitivní právě na rozvoj rychlosti a obratnosti, které honičky a vybíjené bohatě nabízejí. Přirozená pohybová aktivita dětí v mladším školním věku je vysoce proměnlivá v intenzitě a přerušovaná v době trvání (od 2 do max. 20 sekund) (Baquet et al., 2007). Avšak pokud je obsah aktivity pro děti zajímavý nebo oblíbený, setrvávají při ní dlouhodoběji. V následujícím textu si představíme právě hry pro rozvoj rychlosti, spolupráce a rychlostní vytrvalosti opakovaně využívané při pohybové přípravě dětí v předškolním a mladším školním věku. Jednoduché pohybové hry s papírovými letáky obohatí váš rejstřík her pro rozvoj motoriky, lokomoce, tvořivosti a týmové spolupráce dětí.

*(Baquet, G., Stratton, G., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2007). Improving physical activity assessment in prepubertal children with high-frequency accelerometry monitoring: A methodological issue. Preventive Medicine, 44, 143–147.)*

---

## OBSAH

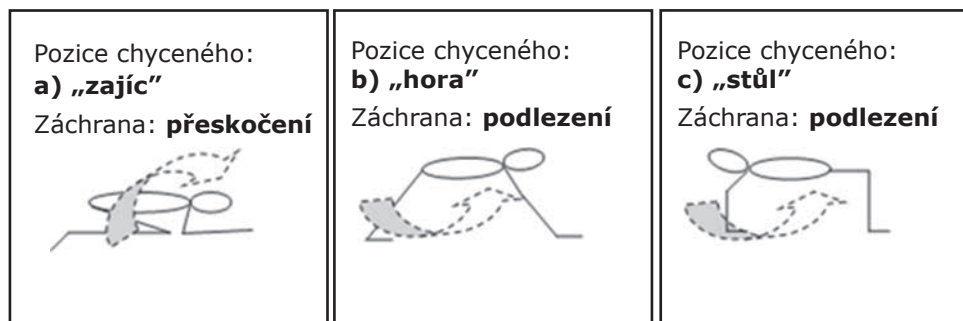
---

Honičky se záchranou ● Vybíjené se záchranou – „Broučci“, „3x3 životy“  
a „Pamatovák“ ● „Formule 1“ a „Člověče zlob se“ ● Pohybové hry  
s papírovými letáky

---

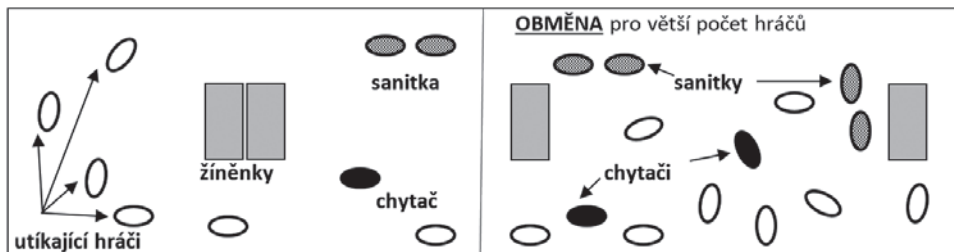
### 1. Honičky se záchranou

V honičkách se záchranou se nejenom uniká chytači, ale hry jsou protkány různými způsoby zachraňování tak, aby se chycený hráč mohl zpět do hry zapojit. Při „**Honičce se záchranou**“ (**zajíc, hora a stůl**) (obrázek 1a–c) vybereme podle velikosti prostoru a počtu hráčů 2 až 3 chytače (při prvním zkoušení hry hrajeme pouze s jedním chytačem), které barevně odlišíme rozlišovacími dresy. Chytači se snaží dotekem (plácnutím dlaní) pochyvat co nejvíce spoluhráčů. Chycený hráč udělá přímo na místě pozici „zajíce“ (obrázek 1a) a čeká na vysvobození přeskočením některého ze svých spoluhráčů. Ostatní nechycení spoluhráči utíkají chytačům a zároveň se snaží vysvobodit chycené spoluhráče přeskočením. **Chycení hráči se NESMÍ v pozici „zajíce“ pohybovat či podrážet chytače.** Cvičitel sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje, zda byl hráč chycen, přeskočením vysvobozen apod. **Honičku lze OBMĚŇOVAT změnou pozice chyceného (a tudíž i způsobem záchranu), počtem chytačů a velikostí prostoru.**

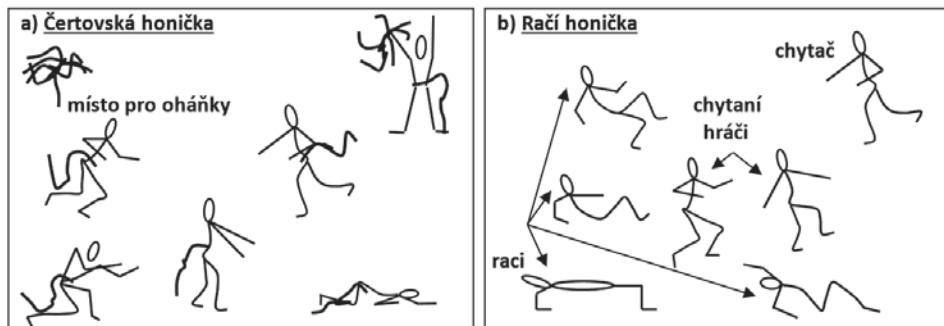


**Obrázek 1a–c. Honičky se záchranou – zajíc, hora a stůl**

„**Sanitka**“ – při kombinované honičce se záchranou „**Sanitka**“ je cílem chytače pochyvat všechny hráče až do posledního, a nakonec i sanitáky (dva barevně odlišené hráče, kteří mají za úkol zachraňovat chycené spoluhráče, odnesením do nemocnice – na žíněnku). Chycený hráč si sedne (lehne) na místo kde byl chycen a čeká na odnesení na žíněnku sanitáky (Obrázek 2). Sanitáci se snaží co nejrychleji zachraňovat chycené spoluhráče odnesením, odtažením, posunutím na žíněnku. V momentě, kdy je chycený hráč dopraven na žíněnku, „ožívá“ a opět se zapojuje do unikání před chytačem (Obrázek 2). Chytač nesmí chytat sanitáky až do chvíle, kdyby zůstali pouze sami (ostatní chycení hráči sedí nebo leží na zemi). Napoprvé hrajte s jednou sanitkou a jedním chytačem, při větším počtu hráčů (zpravidla > 5) vyberte 2 chytače a 2 sanitky. Sanitáky a chytače od ostatních hráčů odlište barevnými rozlišovacími dresy.



**Obrázek 2. Kombinovaná honička se zachraňováním – „Sanitka“**

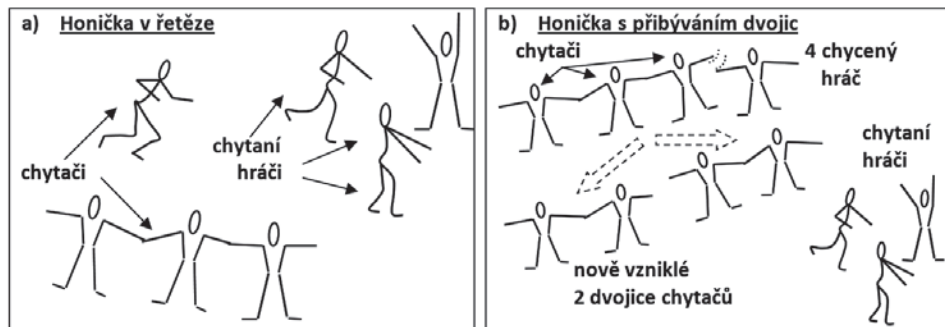


**Obrázek 3a–b. „Čertovská“ a „Račí“ honička**

„**Čertovská honička**“ – každý z hráčů, až na 2 chytače, si za pás upevní stuhu tak, aby  $\frac{3}{4}$  její délky vyčnívala ven (Obrázek 3a). U kolem 2 chytačů je povytahovat během 2 minut co nejvíce stuh chytaným hráčům. **Chytaný hráč si NESMÍ čertovskou oháňku ze stuhy držet ani ji rukama schovávat.** Svou oháňku si před chytači brání utíkáním. Pokud mu ji některý z chytačů vytrhne, zvedne ruku a odchází si vzít a připevnit oháňku novou z předem určeného místa (Obrázek 3a). Po uplynutí 2 minut cvičitel hru ukončí a chytači si spočítají uloupené oháňky. Vítězí ten z chytačů, který povytahoval chytaným nejvíce oháňek. **Hru lze OBMĚŇOVAT změnou pozice chytaných hráčů (Obrázek 3b), kteří se pohybují „račím lezením“ nebo lezením po „čtyřech“ nebo změnou umístěním stuh (namísto za pás si ji hráči strčí do boty).** Hru lze také hrát způsobem „všichni proti všem“. Zlidovělou, klasickou „Čertovskou honičku“ (obrázek 3a) si lze zahrát s drobnými obměnami (obrázek 3b). Kromě stuhy lze pro čertovskou oháňku využít elastické obinadlo, nevhodné jsou tkaničky, šňůrky nebo papírové proužky, které mohou poranit prsty či dlaň hráče. Následující dvě honičky „**Honička v řetěze**“ (obrázek 4a) a „**Honička s přibýváním dvojic**“ (obrázek 4b) se od ostatních prezentovaných honiček výrazně odlišuje způsobem spolupráce chytačů. Při „**Honičce v řetěze**“ je cílem 2 soutěžících chytačů vytvořit z chycených hráčů co nejpočetnější řetěz (obrázek 4a). První chycený hráč se držení za ruku zapojí s chytačem do dvojice a dále chytají spolu. Další chycený hráč

## Pohybové hry II

se opět držením za ruku připojí k chytající dvojici a již chytají ve trojici. Tak jsou postupně vychytaní a do řetězu zapojení všichni hráči. Nakonec vyhrává poslední chycený hráč a z chytačů ten, který vytvořil delší řetěz. **Chycení platí pouze dotekem ruky, dotek chytaného hráče jinou částí těla NEPLATÍ. Chytaným hráčům NESMÍ hráči z řetězu nastavovat nohy či je dokonce kopnout!** Pokud se řetěz roztrhne, chycení dalšího hráče části řetězu neplatí. Řetěz se musí nejdříve spojit a pak může chytat dál.



**Obrázek 4a–b. „Honička v řetěze“ a „Honička s přibýváním dvojic“**

„Honička s přibýváním dvojic“ (Obrázek 4b) je obměnou „Honičky v řetěze“. Platí naprosto stejná pravidla jako při „Honičce v řetěze“ (Obrázek 4a) s jediným rozdílem, jakmile trojice (držící se za ruce v řetězu) chytí dalšího hráče, nevytvoří čtveřici, ale dvě dvojice (Obrázek 4b). Obě dvojice dále chytají další hráče, postupně vytvoří trojici a při chycení dalšího hráče nevytváří čtveřici, ale opět dvě nové dvojice. Při této obměně nedochází k trhání řetězu a každý z dvojice má větší možnost chytání „volnou“ rukou než ve vícečlenném řetězu.

Následující honičku se zachraňováním „**Broučci**“ doprovází zvláštní emotivní náboj zapříčiněný způsobem zachraňování hráčů – pohla-



**Obrázek 5. „Broučci“ – honička se zachraňováním pohazením**

ním po tváři (obrázek 5). Chytač se snaží dotekem pochyťat co nejvíce hráčů. Chycený hráč si lehne na záda (brouček) a současně točí rukama a kope nohama – jako převrácený brouček. Ostatní nechycení hráči se snaží broučka zachránit pohlazením po tváři. Jakmile je brouček pohlazen, je osvobozen z chycení a znovu vstává a uniká před chytačem. Chytač vyhrává, pokud ze všech spoluhráčů vytvoří chycením „broučky“.

**Hru OBMĚNÍME změnou počtu chytajících hráčů či místem pohlázení na těle spoluhráče.**

## 2. Vybíjené se záchranou - „Broučci“, „3x3 životy“ a „Pamatovák“

Honičku „Broučci“ lze jednoduše **OBMĚNIT ve vybíjenou se zachraňováním** (obrázek 6). Chytači namísto chytání rukou „vybíjejí“ spoluhráče pomocí molitanového míče nebo kostky. Vybitý hráč si lehne na záda (brouček) a současně točí rukama a kope nohama – převrácený brouček. Ostatní nevybití hráči se snaží broučka zachránit pohlazením po jeho tváři. Jakmile je brouček pohlazen, je osvobozen z vybití a znovu vstává a uniká před vybíjejícím hráčem. Hru lze také hrát jako soutěž, který z vybíječů vybijе více hráčů za daný čas. **Hru můžeme OBMĚNOVAT způsobem vybíjení (např. mezi nohama zády ke spoluhráči – obrázek 6) nebo způsobem zachraňování broučka (nahráním a chycením molitanové kostky).**

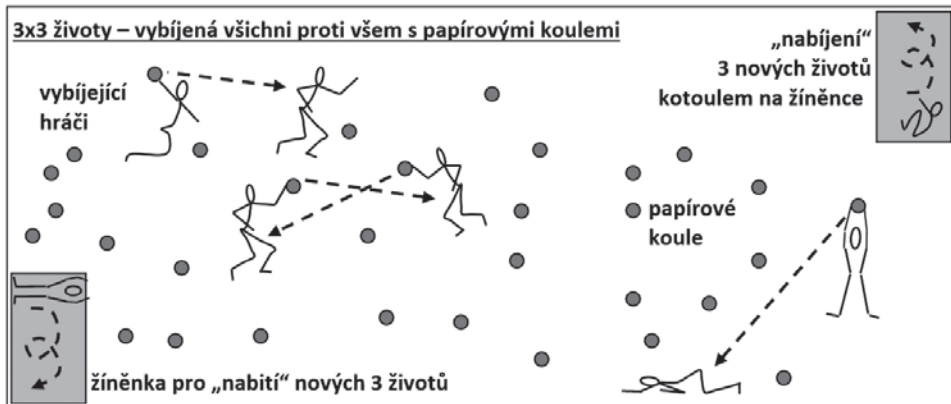


**Obrázek 6. „Broučci“ – vybíjená se zachraňováním pohlazením**

„3x3 životy“ – je vybíjenou typu „všichni proti všem“ s papírovými koulemi. Každý z hráčů má na začátku hry 3 životy. Jakmile je 3x vybit, utíká se zdviženou rukou na jednu ze dvou žíněnek a kotoulem či převalením si „nabije“ nové 3 životy a vrací se zpět do hry (Obrázek 7). Pokud je podruhé 3x vybit, opět si kotoulem či převalením na žíněnce „nabije“ poslední 3 nové životy. Po ztrátě posledních 3 životů se hráč posadí na lavičku, kde pozoruje své spoluhráče a fandí jim. Protože jsou papírové koule lehké a jejich zásah bezbolestný, může se vybijet

## Pohybové hry II

kamkoli do těl hráčů. Pokud vybitý hráč kouli chytí a ta mu nepadne na zem, není vybitý a může ihned odvetně „pálit“. **V prostoru 2 metrů okolo žíněnek se NESMÍ vybíjet** a případné vybití neplatí. Pokud hráč hodí najednou např. 3 papírové koule a všemi třemi zasáhne jednoho protihráče, připravil jej **POUZE o 1 život**. K tomu, aby hráče připravil o 3 životy, jej musí vybit třemi hody. **Hru lze OBMĚŇOVAT omezením místa vybití (např. od pasu dolů) nebo vybíjíme pouze levou (le-váci pravou) rukou.**



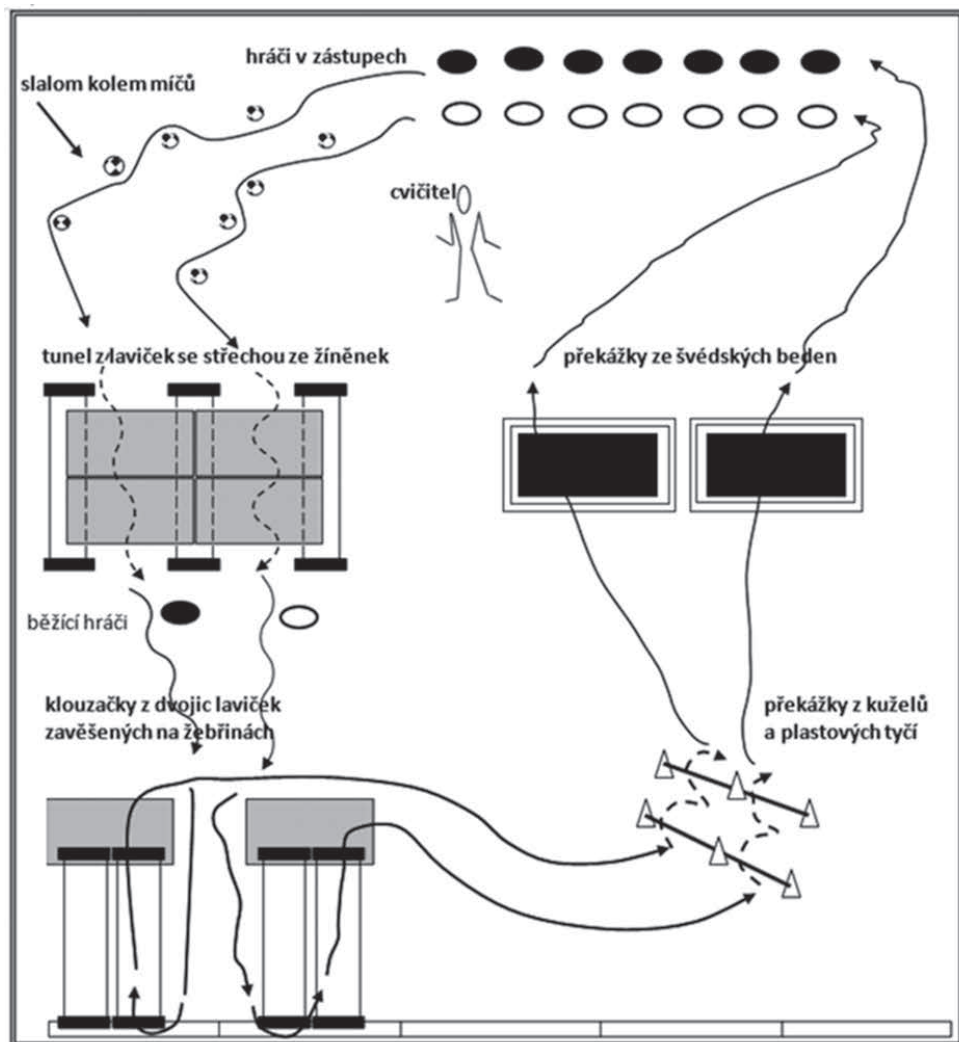
**Obrázek 7. „3x3 životy“ – vybíjená všichni proti všem s papírovými koulemi**

**„Pamatovák“** – je zvláštním druhem vybíjené „všichni proti všem“ s dočasným vyřazením. Hrajeme na celé ploše tělocvičny se dvěma lehkými nebo molitanovými míči. Hráči smí s míčem (míči) běhat, házet a vybíjet. Ačkoliv hrajeme s lehkými míči, **NESMÍ se vybíjet do hlavy. Hráč, který je vybit, si pamatuje hráče, který jej vybil.** Odchází si sednout na lavičku, ale zároveň dále sleduje hru. Jakmile je hráč, který jej vybil vybit, vrací se z lavičky zpět do hry. Vybitý hráč si opět odchází sednout na lavičku. Cvičitel sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje o vybití. Nechte hru rozehrát, alespoň 2–5 minut. Sami uvidíte, začnou-li někteří hráči při vybíjení spolupracovat, jak se budou chovat hráči dočasně vyřazení na lavičce. **Hru lze OBMĚŇOVAT změnou způsobu vybití – „jen od země“; „jen do dolní 1/2 těla“.**

**„Pamatovák s náplastí“** – je modifikací vybíjené „Pamatovák“. Hrajeme ji stejně jako klasickou vybíjenou pamatovák s rozdílem, že po prvním vybití se jednou rukou chytíme za vybité místo na těle (nebo ruku přiložíme na zasažené místo na těle) – náplast. Další pohyb hráče je tak komplikován náplastí. Až po druhém vybití si vybitý hráč odchází sednout na lavičku. Jakmile je hráč, který ho vybil podruhé vybit (vybit s náplastí), vrací se z lavičky do hry. Cvičitel nutně sleduje dodržování pravidel. Děti se mohou v zápalu hry přestat držet za vybité místo nebo toto místo na těle měnit.

### 3. „Formule 1“ a „Člověče zlob se“

Pro následující cvičení a hry „**Opičí dráha**“ (obrázek 8), „**Formule 1**“ (obrázek 9) a „**Člověče zlob se**“ (obrázek 10) je typická všestrannost spojená a rozvojem rychlostní vytrvalosti, obratnosti, síly (pro cvičení s vlastním tělem), postřehu a spolupráce.

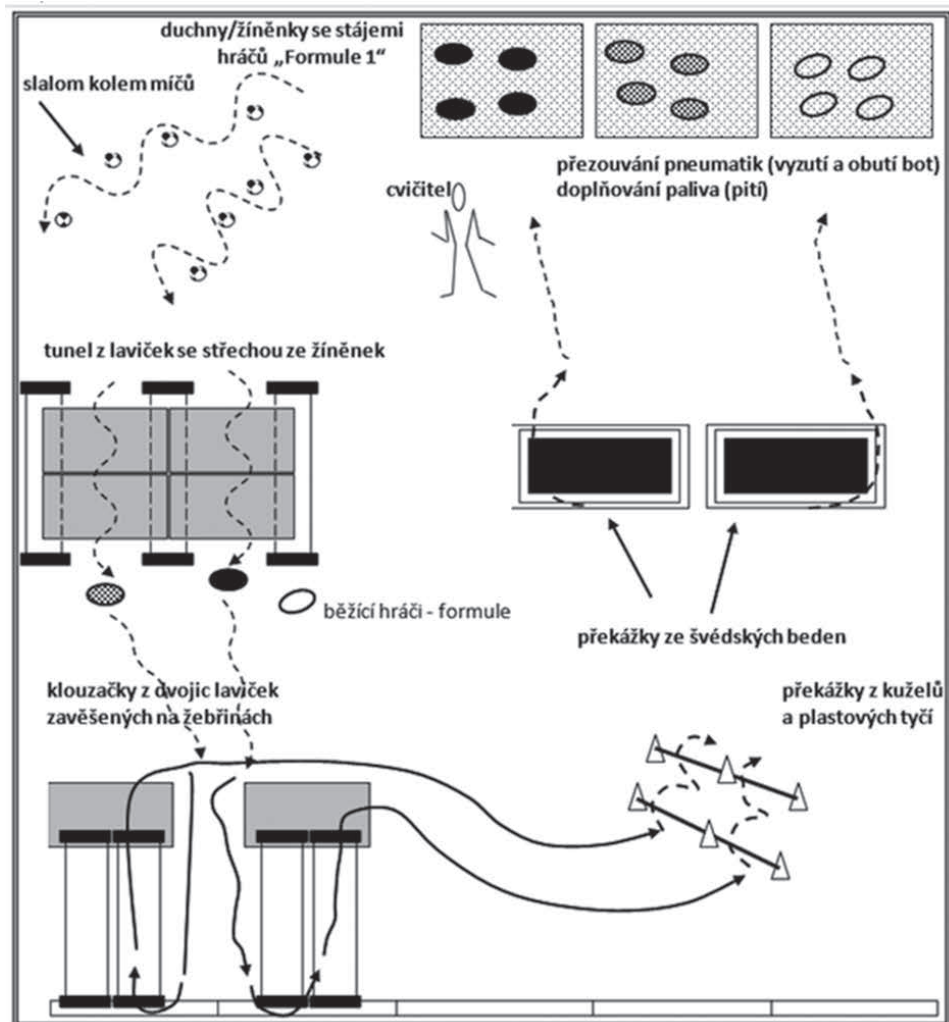


**Obrázek 8. „Opičí dráha“**

„**Opičí dráha**“ (obrázek 8) je časově i fyzicky náročná na přípravu. Využít se dá téměř všeho náradí a načiní vyjma „klouzajících“ pomůcek (obruče, švihadla, malé míčky), které mohou, volně položené na ploše tělocvičny, při běhu způsobit zranění. K vytýčení hrací plochy, zatáček při běhu po-

## Pohybové hry II

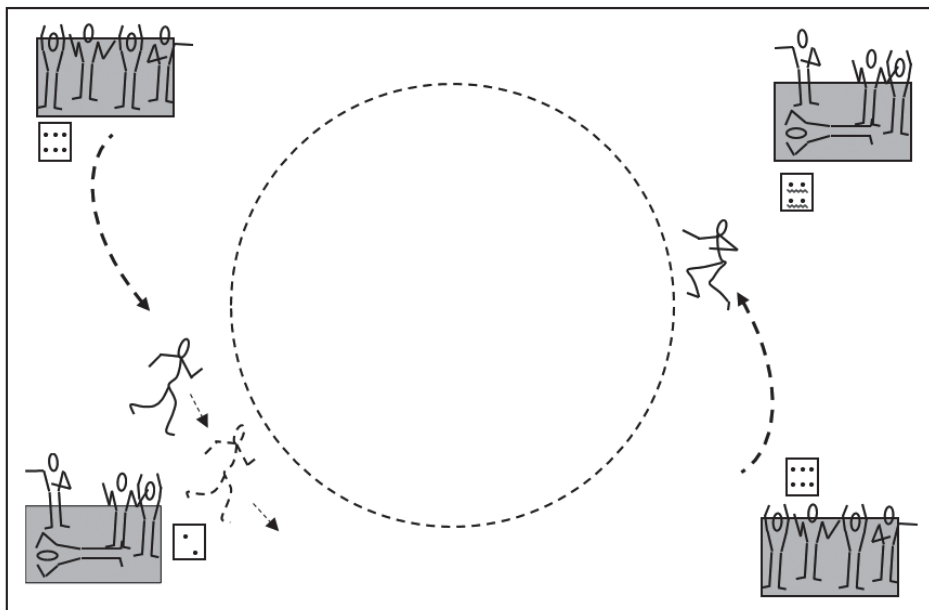
užíváme výhradně bezpečných, barevně výrazných kuželů či terčků. Při sestavování opičí dráhy se fantazii meze nekladou. Pokud máte dostatek času, využijte celý prostor tělocvičny s mnoha náradími a náčiními. Mějte na zřeteli věk a úroveň osvojených pohybových dovedností hráčů tak, aby byly všechny překážky překonatelné. Není nutné, aby překážková dráha byla sestavená ze dvou soustředných drah jako na obrázku 8. Než začnou hráči samostatně překonávat celou opičí dráhu, seznámí se se všemi překážkami, způsoby jejich překovávání za dohledu cvičitele, který zároveň radí „jak na to“. Opičí dráhu nehrajme jako závody. Zazávodíme si při následující hře „**Formule 1**“ (obrázek 9).



Obrázek 9. „Formule 1“



Rozestavení náčiní, náradí a pomůcek pro opičí dráhu využijeme i pro následující hru „**Formule 1**” (obrázek 9). „**Formule 1**” spojuje překonávání překážkové dráhy sestavené podle fantazie cvičitele a dostupných pomůcek, náradí a náčiní v tělocvičně (obrázek 9). Podle počtu hráčů utvoříme 4–6členná družstva, nastoupená za svou žíněnkou/duchnou, která představuje stáj „**Formule 1**” (obrázek 9). Každé družstvo si zvolí název stáje (Ferrari, Mercedes, McLaren...). Po vymyšlení názvu, dostane každá stáj volant (ringo kroužek). Na povel cvičitele vybíhá první člen stáje na trať, a co nejrychleji ji absolvuje. Než se první jezdec vrátí zpět do depa, připraví se zbytek stáje na výměnu pneumatik (vzutí a obutí bot) a doplnění pohonných hmot (napití). Po přiběhnutí prvního člena do depa mu ostatní členové co nejrychleji vymění pneumatiky (vzutí a obutí obou bot) a doplní benzín (dají napít). Vhodné je, aby jeden ze členů týmu zaujal pozici kočky a jezdec si na něj sedl (přezouvání pneumatik je pak snazší). Po přezutí pneumatik a doplnění paliva vybíhá jezdec do druhého kola. Po absolvování druhého kola a návratu prvního jezdce do depa předává volant (ringo kroužek) druhému členu družstva, který ihned vyráží na trať. Jakmile všichni členové stáje absolvují 2 kola (s přezutím pneumatik a doplněním paliva) hra končí a vítězný tým může oslavovat. **Hru lze OBMĚŇOVAT změnou lokomoce jezdců, změnou směru běhu (další hra běží kola v protisměru) nebo počtem uběhnutých kol.**

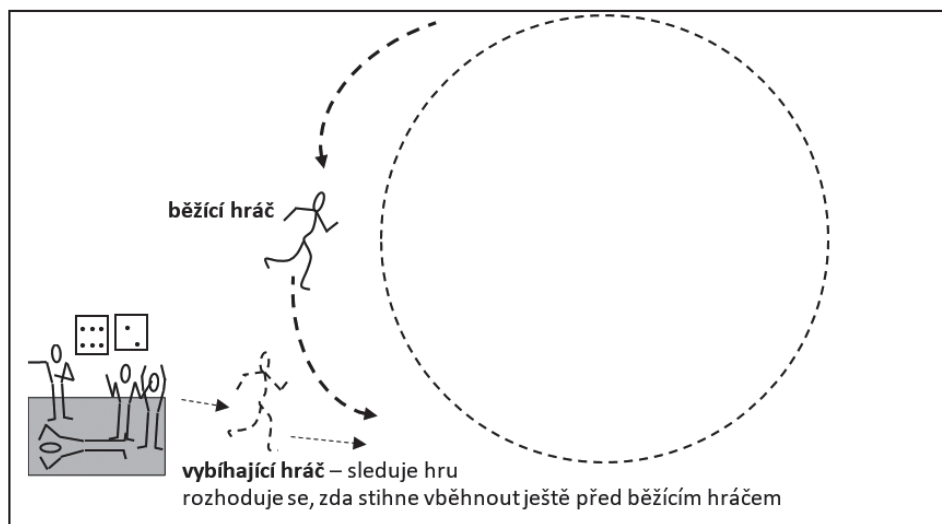


**Obrázek 10. „Člověče zlob se”**

## Pohybové hry II

Pohybová hra „Člověče zlob se“ (obrázek 10) navazuje svými pravidly na stolní hru s kostkou „Člověče nezlob se“. Stejně jako při stolní hře budeme potřebovat molitanové kostky s puntíky a nejlépe 4 družstva hráčů. Každé družstvo hráčů má svou molitanovou kostku a domeček (např. ze žíněnky) (obrázek 10).

Obdobně jako při stolní hře je hráč „nasazen“ do hry v případě, že hodí 6 na molitanové kostce. Jakmile padne 6 (obrázek 10) je hráč „nasazen“ do hry a druhým hodem kostkou si určí počet oběhnutí. Ihned, jak se hráč z počtu puntíků na kostce dozví počet oběhnutí, vybíhá na trať. Při běhu však musí dávat pozor, aby jej hráč s jiného družstva během obíhání nedoběhl a dotekem „nevyřadil“. Pokud je hráč při běhu doběhnut a „vyřazen“, vrací se zpět do svého družstva (mimo běžecké území) a další hráč hází molitanovou kostkou, dokud nepadne „6“. Hra pro družstvo končí, jakmile se všichni hráči vystřídají při běhu. Při hře je nutné, aby hráči dávali pozor při vbíhání z družstva na trať (a sbíhání z tratě do družstva), aby se navzájem nesrazili (obrázek 11).

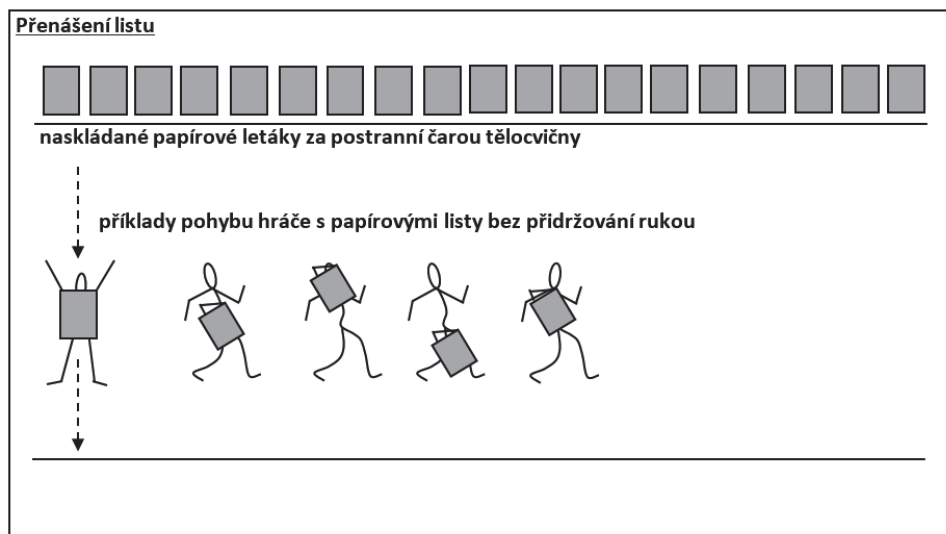


**Obrázek 11. „Člověče zlob se“ – vybíhání hráče z družstva v blízkosti běžícího protihráče**

Vybíhající hráč s družstva dává pozor a sleduje běžící protihráče (obrázek 11). Rozhoduje se, zda stihne vběhnout do hry a nabrat rychlost dříve, než jej protihráč dohoní a chytí nebo počká, až protihráč proběhne. Bezhlavé vběhnutí „pod nohy“ protihráče může zapříčinit pád obou hráčů.

## 4. Pohybové hry s papírovými letáky

Papírové letáky, noviny jsou lehce dostupnou „pomůckou“ poskytující mnohostranné využití při pohybových hrách rozvoji motoriky a lokomoce dětí (běhání, klouzání, lezení), ale i tvořivosti a týmové spolupráce (obrázek 12).



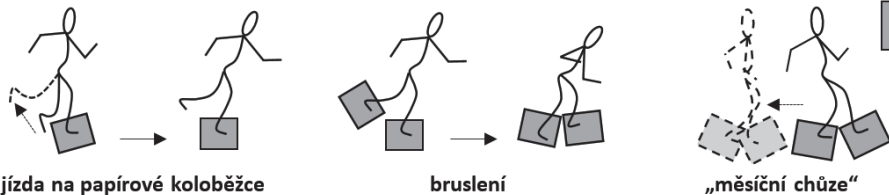
**Obrázek 12. Základní rozložení papírových letáků pro lokomoční hry**

**„Přenášení listu“** – každý z hráčů dostane jeden list papírového letáku či časopisu nejlépe velikosti A3. Hráči se rozestoupí podél postranní čáry tělocvičny tak, aby měli kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru (Obrázek 12). Prvním úkolem hráčů je přeběhnout tělocvičnu na šířku tam a zpět aniž papírový leták spadl, nesmí jej však držet ani přidržovat vlastníma rukama.

**„Koloběžka“, „bruslení“, „měsíční chůze“** – hráče vybídeme, aby papírový leták položili na zem a použili jej jako stupátko koloběžky. Necháme hráče, aby si vyzkoušeli jízdu s levou i pravou nohou na stupátku. Následně si hráči vloží pod každé chodidlo jeden papírový leták a vyzkouší si bruslení. Bruslit lze vpřed, vzad, ve dvojicích či imitovat pohyb do boku, cval stranou (obrázek 13). Hráči si se dvěma papírovými letáky mohou vyzkoušet i tzv. „měsíční chůzi“ – taneční pohyb, který spočívá v iluzi pohybu tanečníka dopředu, který se přitom klouzavým pohybem pohybuje dozadu.

## Koloběžka, bruslení, „měsíční chůze“, rak, lachtan, pídálka

- lokomoce s jedním a dvěma papírovými letáky



jízda na papírové koloběžce

bruslení

„měsíční chůze“

- lokomoce se čtyřmi papírovými letáky



račí chůze

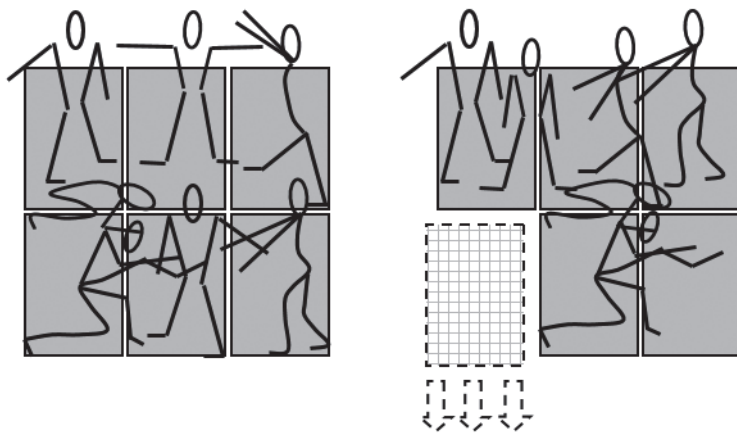
lachtan nebo lezení po 4řech

pídálka

**Obrázek 13. Lokomoční pohybové hry s papírovými letáky**

„Račí chůze“, „lachtan (lezení po čtyřech)“, „pídálka“ – další obměnou lokomoce s papírovými letáky je využití čtyř letáků současně – jeden leták pro každou končetinu (obrázek 13). Lze vyzkoušet různé způsoby pohybu – cvičitel motivuje hráče a zároveň chválí každý originální nápad. Uvedená cvičení se čtyřmi letáky jsou náročná, slouží zároveň jako posilovací cvičení s vahou vlastního těla, která jsou vhodná pro všechny věkové kategorie dětí.

## Papírový ostrov (papírové letáky tvoří podložku)

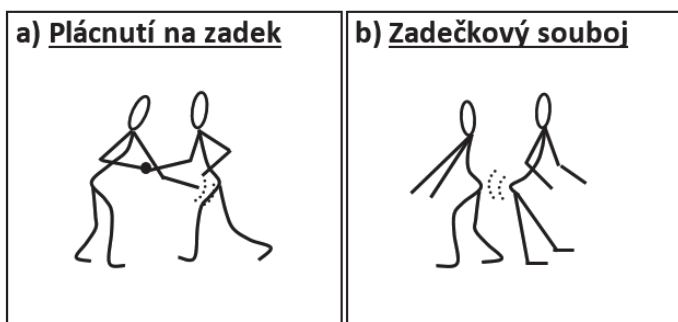


**Obrázek 14. Papírový ostrov**

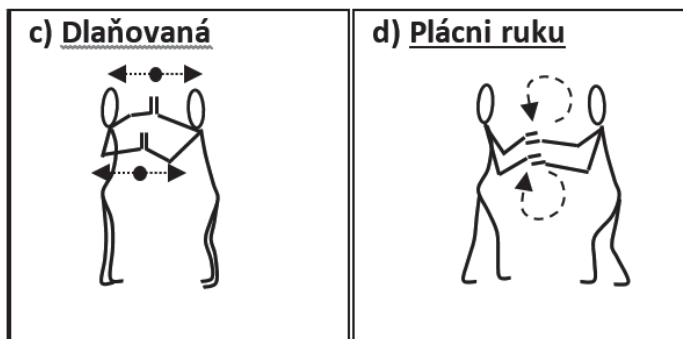
**„Papírový ostrov“** – Hráče i se všemi jejich papírovými letáky rozdělíme na 2 stejně početná družstva. Z papírových letáků vyřadíme roztrhlé či pomačkané kusy a vybědíme družstva, ať si ze zbylých letáků vytvoří ostrov (Obrázek 14). Pak každému z družstev odebereme jeden list a zmenšíme jím tak plochu ostrova. Hráči se opět pokusí vměstnat na ostrov, aniž by se dotýkali země mimo něj. Pokud se jim to podaří, opět zmenšíme plochu ostrova (Obrázek 14). Vyhrává to z družstev, které se dokáže vměstnat na menší ostrov. Hráči vynalézají rozmanité způsoby vměšťování na ostrov, při kterých nutně velmi úzce spolupracují.

**„Papírové koule“** – Každý z hráčů si z listů papíru mačkáním vytvoří 2 papírové koule a položí si je před sebe na postranní čáru. Od této chvíle se již hráči nesmí dotknout koule rukama od loktů směrem dolu ani nohama od kotníku dolu. Úkolem každého hráče je dopravit papírovou kouli tam a zpět na šířku tělocvičny, aniž by se jí dotkl zakázanou částí těla – rukama od loktů dolu ani nohama od kotníků dolu. Učitel opět povzbuzuje hráče a nahlas chválí každé úspěšné přesunutí papírové koule.

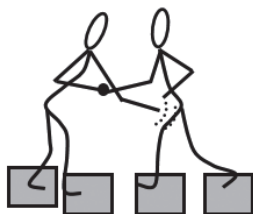
Následující hry ve dvojicích: **„Plácnutí na zadek“**, **„Zadečkový souboj“**, **„Dlaňovaná“**, **„Plácní ruku“** jistě dobře znáte (obrázek 15), ale zkusili byste si je zahrát i papírovými listy (obrázek 16)? Hráči vytvoří libovolné dvojice, které mají kolem sebe alespoň 2 metry prostoru. Každou z her napoprvé vyzkoušejte bez počítání bodů a až pak hrajte soutěžně na body. Vhodné je hrát maximálně do 4 vítězných bodů.



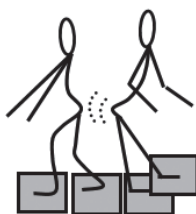
**Obrázek 15a–d.**  
**„Plácnutí na zadek“**, **„Zadečkový souboj“**, **„Dlaňovaná“**, **„Plácní ruku“** – klasická verze



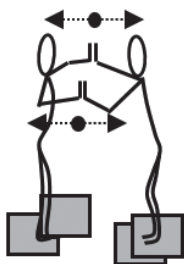
## a) Plácnutí na zadek



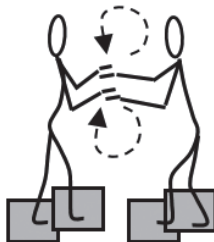
## b) Zadečkový souboj



## c) Dlaňovaná



## d) Plácní ruku



**Obrázek 16a–d.**  
**„Plácnutí na zadek“**, **„Zadečkový souboj“**,  
**„Dlaňovaná“**, **„Plácní ruku“ –**  
**verze**  
**s letáky**

**„Plácnutí na zadek“** – Hráči stojí ve dvojici proti sobě a pevně se drží levýma (nebo pravýma) rukama. Dlaní volné ruky se na povel učitele budou snažit plácnout protihráče na zadek (Obrázky 15a, 16a). Za každé úspěšné plácnutí na zadek získává hráč bod. Plácnutí jinak se neboduje. Před plácnutím se smí uhýbat, natáčet, klekat, dřepat, ale nesmí se kopat či snažit se vytrhnout z držení protihráče. Hrajeme max. 30 sekund.

**„Zadečkový souboj“** – Hráči stojí ve stoji rozkročném zády k sobě na vzdálenost asi  $\frac{1}{2}$  metru. Cílem hráče je pouze dotekem vlastního zadečku (narážením, uhýbáním, přetlačení) donutit protihráče změnit pozici alespoň jednoho z chodidel (posunout, vyšlápnout, ukročit) (Obrázky 15b, 16b). Za donucení změny pozice chodidla protihráče získá hráč bod. Hráči si při souboji nesmí pomáhat jinou částí těla než zadečkem. Hrajeme max.  $\frac{1}{2}$  minuty.

**„Dlaňovaná“** – Hráči stojí ve stoji spojném (chodidla nohou těsně u sebe) na vzdálenost  $\frac{1}{2}$ –1 metr, dlaněmi vzájemně opřenými o sebe (Obrázky 15c, 16c). Na povel učitele se hráči snaží pouze přes dlaně (tlakem, strčením, uhýbáním) donutit soupeře, aby změnil postavení chodidel (posunul, ukročil, vyšlápnul). Je zakázáno se soupeře dotýkat jinou částí těla než dlaněmi. V případě, že uhnete dlaněmi a soupeř ztratí rovnováhu, přepadne na Vás tělem a vychýlí Vás ze základního posto-

je, obdrží trestný bod soupeř, ačkoliv jste jako první vyšlápli chodidlem. Soupeř se do Vás opřel tělem (či dlaněmi o hrud') a tímto Vás vychýlil, což je také zakázáno.

**„Plácní ruku”** – Hráči stojí ve stoji rozkročném ½ metru od sebe. Paže mají volně předpaženy tak, aby se jejich ruce vzájemně překrývaly (Obrázky 15 d, 16d). Jeden z dvojice hráčů drží ruce zesponu dlaněmi vzhůru. Druhý drží ruce dlaněmi dolů nad dlaněmi protihráče. Hráči se dívají do očí. Hráč, který má ruce vesponu, se snaží nečekaně plácnout soupeře přes hřbety rukou. Protihráč uhýbá dlaněmi směrem k sobě. Úspěšný je zásah byt' jediného prstu jedné ruky soupeře! Po zásahu si hráči role vymění (plácající je plácán a ten, kdo uhýbal, plácá). Při této hře uplatňujeme pozornost, reakční rychlost a předvídavost.

Představené hry **„Plácnutí na zadek”, „Zadečkový souboj”, „Dlaňovaná”, „Plácní ruku”** lze všelijak obměňovat tak, abychom změnily podmínky her a tím i činnost (pozornost, taktiku) hráčů samotných. Níže nabízím příklady obměn.

### **OBMĚNY:**

**a) Plácnutí na zadek – měníme místo zasahování (koleno, rameno, stehno),**

**b) Zadečkový souboj – stoj rozkročný změníme na stoj spojný,**

**c) Dlaňovaná – souboj ztížíme změnou postoje na stoj rozkročný,**

**d) Plácní ruku – hráče postavíme do 2 řad proti sobě. Každý hráč má levou ruku připravenou dlaní vzhůru (bude jí uhýbat) a pravou ruku dlaní dolů (bude jí plácát). Všichni hráči zároveň plácáním pravou rukou útočí a uhýbáním levou rukou se brání. Při této obměně jistě zažijete mnoho legrace, která z vítězí nad vzájemným soutěžením.**

Pokud se hráčům zalíbí úpolové hry ve dvojicích (Obrázky 15 a 16) nabízím další dvě: „Přetah” a „Přetlak zády”, které lze hrát v klasické verzi i verzi s letáky (Obrázky 17a-d). Východí pozice je u obou her stejná. Hráči stojí na střední čáře tělocvičny zády k sobě zaklesnutí lokty ve stoji rozkročném. Každý z hráčů má před sebou ve vzdálenosti 2–3 metry vyznačenu čáru nebo položený provázek či stuhu. Při „Přetahu zády” se po povelu učitele snaží hráč přetáhnout, odnést protihráče za svou čáru. Při „Přetlaku zády” se hráč naopak snaží vytlačit, doposouvat protihráče za jeho čáru. Hrajeme opět na 2 nebo 3 vítězné body. Dobu jednoho kola omezte max. na 30 sekund. Zkuste vymyslet obměnu, při které částečně eliminujete sílu dolních končetin? Zkuste si také zahrát „přetlak zády” v řadách. Proti sobě nebudou soupeřit dvojice, ale dvě řady. Hráči každé řady jsou pevně zapojeni do řetězu zaklesnutím za lokty levého a pravého souseda – spoluhráče. Soupeřící řady stojí zády k sobě a celou plochou zad se dotýkají. Na znamení cvičitele se začnou přetlačovat. Vítězí řada, která alespoň jednoho protihráče přetlačí za 2–3 metry vzdálenou čáru nebo která roztrhne řadu protihráčů.

a) Přetah zády

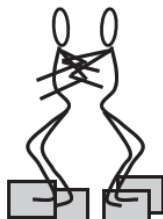


b) Přetlak zády

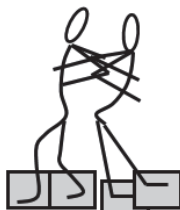


*Obrázek 17a-d.  
„Přetah zády“  
a „Přetlak zády“ –  
verze klasická  
i s letáky*

c) Přetah zády



d) Přetlak zády



čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí