Září 2018

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Pohybové hry
(zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti)

Doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.

Úvod

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí" (Mazal, 2000, 13).

Pro pohybovou hru je příznačná tvořivost a činorodost, která je doprovázená emotivitou, prožitkem a radostí z pohybu, hraní (Zdeněk, 1964). V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh a pocit prožitku a radosti dítě motivuje k zopakování činnosti (Zapletal, 1997). Pohybové hry lze využívat v jakémkoliv, i nezařízeném prostředí. Vedle rozvoje rychlosti, obratnosti a zdatnosti je hlavním cílem pohybových her socializace dítěte (Mazal, 2000). Ve škole je hra přechodem k vážnému učení.

Z fyziologického hlediska je pohybová hra „…cvičení s přestávkami vynucenými vlastní pohybovou činností střední a submaximální intenzity. Trvá většinou (u žáků mladšího školního věku) 2–5 minut" (Mazal, 1990, 40). Děti nejsou „křehké" vůči intenzivní pohybové aktivitě, jsou odolné a jsou pohybově nejaktivnější části populace (Corbin, 2002). Děti jsou pohybově aktivní, protože je to baví, když jsou unavené, odpočívají. Rychle se unaví, ale velice rychle regenerují. Děti jsou ale také méně efektivní při pohybu, teprve se učí novým dovednostem a potřebují čas na jejich osvojení. Proto není překvapivé, že děti raději preferují přerušovanou než nepřetržitou pohybovou aktivitu. Mnohé dětí mají rády intenzivní pohybovou aktivitu, ale raději ji realizují s pravidelnými odpočinkovými přestávkami (Corbin, 2002).

OBSAH

Doporučení ke správnému výběru pohybových her ● Hry v kruhu s padákem a míči ● Hry v řadách a zástupech

1. Doporučení ke správnému výběru pohybových her

„Dobrá hra probouzí u žáků zájem, zvyšuje jejich chuť do cvičení, zlepšuje výkonnost, navozuje dobrou náladu" (Zapletal, 1997, 11). Jak však taková „dobrá hra" vypadá? Neexistuje všudypřítomně platný návod. Každá skupina dětí, třída žáků je jedinečná; reaguje mnohdy odlišně, než skupiny, třídy vrstevníků, které mohou být fyzicky, psychicky i dovednostně podobně vyspělé. Existují však obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry" notně napomáhají. Pomineme-li nezbytnou bezpečnost prostředí a pomůcek, pak Tabulka 1 prezentuje literárně platné znaky integrované pohybové hry (Kirchner, 2000; Kos, 1992; Mazal, 2000; Neuman, 1998) a Tabulka 2 pak pravidla „dobré hry", vyzkoušená ve vlastní pedagogické a trenérské praxi.

Tabulka 1. Znaky integrované pohybové hry

Rovnost =	Každý hráč by měl možnost zažít, hrát chvíli každou roli jako ostatní, tzn.: chytaný může být chytačem, vybíjený vybíjet, nesený by měl také nosit apod. A navíc: Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv.
Účast =	Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý" či „chycený" nesmí být ze hry vyloučen, a když tak jen dočasně. Provede tzv. „záchranný pohybový úkol", např. kotoul, vyleze na žebřiny a vrací se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil, může znovu zachránit.
Úspěch =	Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasně adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.
Důvěra =	Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává učitel, jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

Tabulka 2. Doporučení ke správnému výběru pohybových her

Přiměřenost	=	Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Nepřeceňujme dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztižme ji až v jejím průběhu (např. zmenšením prostoru při honičce; změnou pohybu – lezení, skákání po jedné noze; přidáním míče či dalšího honiče). Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her, dejme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů.
Návaznost	=	Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a ctít fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost). Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které budeme následně zatěžovat.
Jednoduchost	=	Opírejme se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu". Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou. Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti.
Rychlost	=	Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, 2 řady proti sobě – červení a bílí apod.).
Obměna	=	Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru" (Mazal, 2000, 31). Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hrajeme se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hrajeme na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; místo „klasického" běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žíněnek vlastním tělem apod.).

Uvádění a vedení pohybové hry je samostatnou pedagogicko-herecko-psychologickou kapitolou. Vyjma komunikačních schopností pedagoga, zde zvláštní úlohu sehrává schopnost zaujmout a nadchnout, pozorovatelská citlivost, předvídavost, odhad, zkušenost, apod. „Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější…. Musí však… vzbudit zájem a chuť hrát… touhu zúčastnit se hry (Mazal, 2000, 30–31). Souhrnně lze zásady k představení a realizaci pohybové hry vyjádřit pravidlem 6 P přiblíženým v tabulce 3.

Tabulka 3. Pravidlo 6 P – představení a realizace pohybové hry

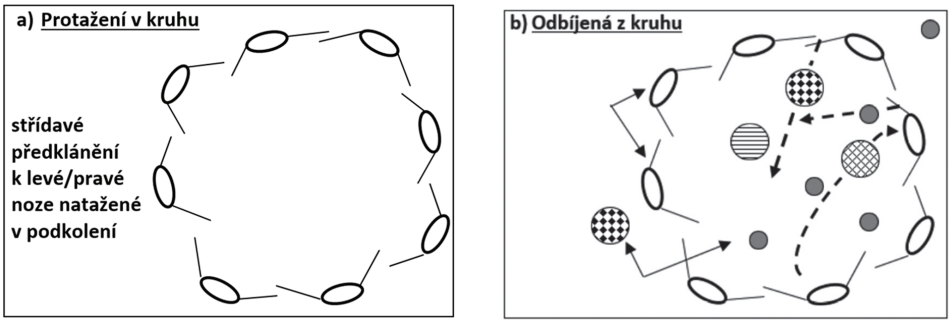
Popiš =	✓ Ke hráčům se postavte (posaďte, klekněte…) čelem, tak aby na vás každý viděl. ✓ Uveďte název hry – jednoduchý, výstižný a zapamatovatelný. ✓ Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte v nastoupeném tvaru, v jakém budete hru hrát. ✓ Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte (nenechte kolovat – zdržuje to) použité pomůcky. ✓ Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ, kolikrát se bude střídat (opakovat…), co se bude počítat a jak hra končí.
Předveď =	➢ Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování. Zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože děti neznají názvosloví, či vybitím toho, kdo jej naposled vybil, může znovu zachránit.
Ptej se =	❖ Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový. ❖ Počet a složitost dotazů indikuje pochopení hry.
Prováděj =	✓ Při hře stůj tak, aby si nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl. ✓ NAHLAS počítej body. ✓ IHNED rozhoduj (např. zda byl „vzdorující" hráč chycen, trefen). ✓ DBEJ na bezpečnost.
Přizpůsobuj =	➢ Citlivým pozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost. ➢ Zrychlovat lze zmenšováním herního prostoru, ztěžovat například přidáním dalších míčů nebo chytačů, oživovat změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.
Pochval =	❖ NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla. ❖ Neverbální (zdvižený palec, potlesk, „V" z ukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo", „ok"), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 128–144.
Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World.* Dubuque: Wm. C. Brown Publisher.
Kos, B. (1992). *Zábavná cvičení.* Praha: Olympia.
Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní.* Olomouc: Hanex.
Nakonečný, M. (2000). *Sociální psychologie.* Praha: Academia.
Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* Praha: Portál.
Velký slovník naučný a/l (1999). Český Těšín: Diderot.
Vokurka, M., Hugo, J., & Presl, J. (1995). *Praktický slovník medicíny* (3. rošířené vydání). Praha: Maxdorf.
Zapletal, M. (1997). *Velká encyklopedie her.* Hry na hřišti a v tělocvičně (Vol. 3). Praha: Leprez.
Zdeněk, D. (1964). *Pohybové hry.* Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

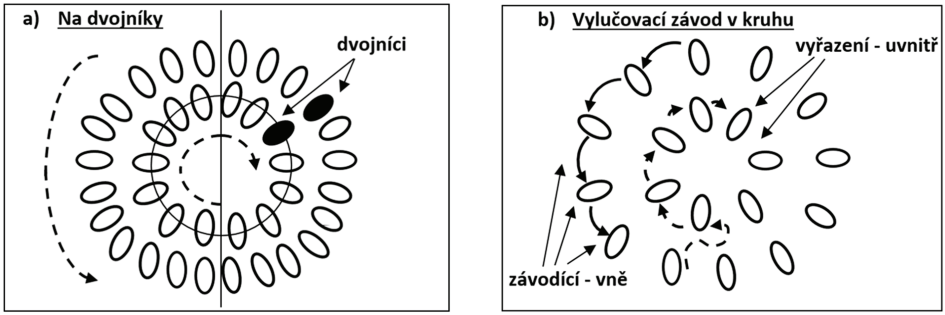
2. Hry v kruhu s padákem a míči

K rozvoji koordinace, týmové spolupráce a posílení horních končetin dětí nám napomohou hry s padákem. Magický tvar kruhu umožňuje vždy všem dětem i učiteli být k sobě čelem. U nejmenších dětí preferujeme před delším hraním jedné hry raději četnější opakování hry s obměnou herních rolí. Netradiční tvar a pohyby padáku motivuje k hrání dětí všech věkových kategorií.

Na začátku se rozsadíme okolo středového kruhu tak, aby měl každý z hráčů dostatek místa pro sed roznožný (Obrázek 1a – „Protažení v kruhu”). V sedu roznožném protáhneme zadní stranu dolních končetin (střídavý předklon ke kotníku levé a pravé nohy napjaté v podkolení; rukama se chytneme za lokty a snažíme se jimi dotknout země před sebou co nejdále od „zadečku”, opět s nohama napjatýma v podkolení). Při „Odbíjené z kruhu” se hráči snaží odražením, plácnutím, kutálením dostat míče ven z kruhu (Obrázek 1b – „Odbíjená z kruhu”). Hráči sedí v sedu roznožném, tureckém sedu nebo na kolenou tak, aby nemohli do míčů kopat! Míče se také nesmí vyhazovat vysokým obloukem rovnou ven z kruhu. Házet se smí pouze s odrazem o zem a maximálně do výše ramen sedících hráčů. Míče, které vyletí z kruhu ven, nesbíráme zpět, ale soustředíme se jen na ty, co zbyly uvnitř. Hru můžeme pojmout také jako snahu udržet v kruhu co nejvíce míčů po co nejdelší dobu.



Obrázek 1. Hry v kruhu – „Protažení v kruhu” a „Odbíjená z kruhu”



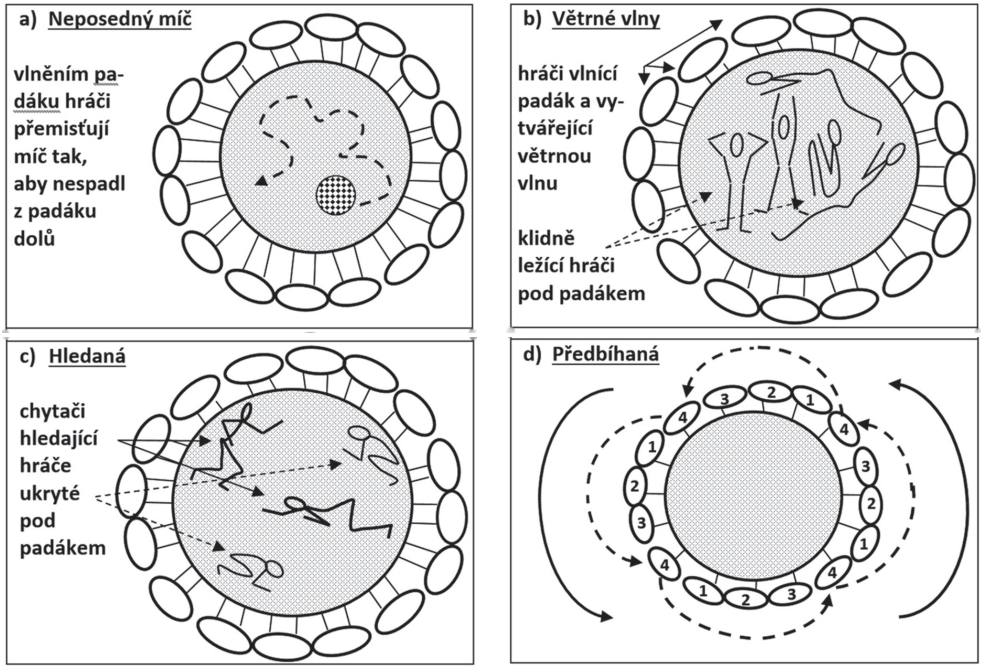
Obrázek 2. Hry v kruhu – „Na dvojníky" a „Vylučovací závod v kruhu"

„Na dvojníky" – Hráči vytvoří dvojice, pak udělají 2 soustředné kruhy okolo středového kruhu pro rozskok na basketbal (Obrázek 2a). Jeden ze dvojice hráčů stojí ve vnitřním a druhý ve vnějším kruhu. Hráči vnitřního kruhu se otočí pravým ramenem dovnitř kruhu tak, aby dopředu běželi ve směru hodinových ručiček. Hráči vnějšího kruhu pak obráceně (pravým ramenem vně kruhu), aby dopředu běželi proti směru hodinových ručiček. Na povel učitele se kruhy rozběhnout každý ve svém směru. Na tlesknutí učitele se tvar kruhů ruší a **dvojníci** se snaží co nejrychleji najít a chytit se za ruce. Poslední znovu spojená dvojice dostává trestný bod. Dvojice s nejmenším počtem trestných bodů vyhrává. Hru obměňujeme např. změnou lokomoce (pro každé nové kolo změníme pohyb hráčů – po čtyřech, „račí" chůze) nebo změnou pozice hráčů (z vnitřního kruhu do vnějšího a obráceně).

„Vylučovací závod v kruhu" – Všichni hráči stojí po obvodu jednoho kruhu (při větším počtu hráčů > 15 vytvoří dva nezávislé kruhy, každý na jedné ½ tělocvičny), bokem ke středu. Cílem každého hráče je dohonit běžícího hráče před sebou a dotekem ho vyřadit (Obrázek 2b). Vyřazený hráč zabočí do vnitřního soustředného kruhu, otočí se a volně vyklusává v protisměru (Obrázek 2b). Vítězí poslední 3 hráči, kteří nebyli vyřazeni z vnějšího kruhu. Učitel startuje, rozhoduje, zda byl hráč vyřazen či nikoliv a dbá na to, aby se kruh nezmenšoval. Pokud začnou hráči taktizovat (např. rozestavují se podle kvalit soupeře), těsně před startem závodu zavelíme „čelem vzad" a tím eventuální výhody odstraníme. **Hráči ve vnitřním kruhu mají ZAKÁZÁNO ovlivňovat** (naznačováním pohybu, chytáním či máváním) **hráče na vnějším kruhu.** *Hru lze opět obměnit změnou lokomoce (po čtyřech, „račí" chůze).*

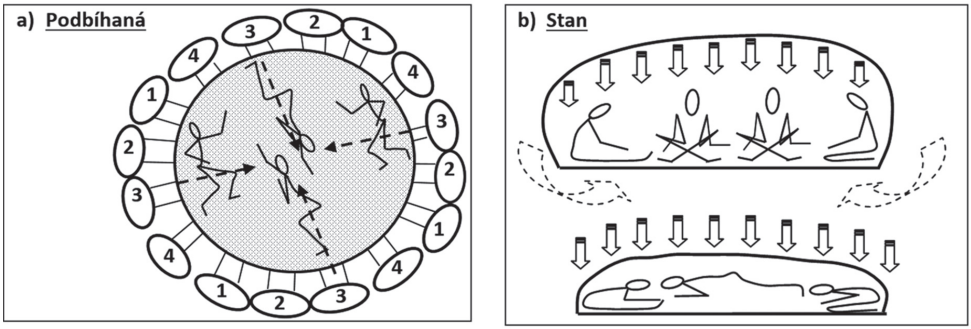
Pro následující hry (**„Neposedný míč", „Větrné vlny", „Hledaná"** a **„Předbíhaná"**) se hráči rozestoupí po obvodu padáku, který chytnou oběma rukama za jeho okraj (Obrázek 3). Nejdříve nechte hráče volně „máchat" padákem, pak na něj vhoďte molitanový míček nebo nafukovací balón a zkuste jej po dobu alespoň 20 sekund vyhazovat, převalovat a kutálet po padáku tak, aby z něj nevypadl – **„Neposedný míč**"(Obrázek 3). Pro **„Větrné vlny**" vybereme alespoň 3 dobrovolníky (max. 1/3 hráčů), kteří si uvolněně lehnou pod padák (Obrázek 3). Ostatní hráči se snaží rovnoměrně pohybovat padákem nahoru a dolů. Učitel udáváním rytmu (počítáním, předříkáním nahoru–dolů) napomáhá hráčům s pohybováním padáku. Vzniklá větrná vlna přináší ležícím hráčům neobvyklý zážitek. Hru opakujeme 3x tak, aby větné vlny mohli prožít všichni hráči. Při **„Hledané"** je cílem vybraných 2 hráčů – chytačů najít a dotknout se 2 hráčů unikajících pod padákem (Obrázek 3). Ostatní hráči, kteří stojí po obvodu padáku, ztěžují chytačům hledání mácháním, máváním, posunováním a třepáním padáku. **Chytači se na padáku pohybují bosí a nesmí unikající hráče pod padákem kopat, držet, přiléhávat celým tělem či jinak jim bránit v pohybu!!!** Unikající hráči využívají vlnícího se padáku ke schovávání, nesmí však vylézt mimo kruh stojících

hráčů (Obrázek 3c). Učitel počítá úspěšné doteky chytačů. Po 1 minutě si v odvetné hře chytači vymění role s hledanými hráči. Vyhrává dvojice s vyšším počtem úspěšných chycení.



Obrázek 3. Hry s padákem – „Neposedný míč", „Větrné vlny", „Hledaná", „Předbíhaná"

Pro **„Předbíhanou"** si hráče rozpočítáme na 1. až 4. (Obrázek 3d). Po rozpočítání se hráči chytnou padáku pouze levou rukou a otočí se k němu levým bokem. Pak se pomalu rozběhnou vpřed a padák přitom udržují stále napnutý. Na povel učitele se např. hráči s číslem 4 pustí a předbíhají 3 spoluhráče před sebou na první uvolněné místo (Obrázek 3). Trenér střídá čísla předbíhajících hráčů, způsob lokomoce (cval stranou, běh pozpátku, poskoky po jedné noze, apod.) i směr běhu (po a proti směru hodinových ručiček). Předbíhání můžete protáhnout a po pokynu učitele oběhnout celý padák co nejrychleji, opět na své místo.

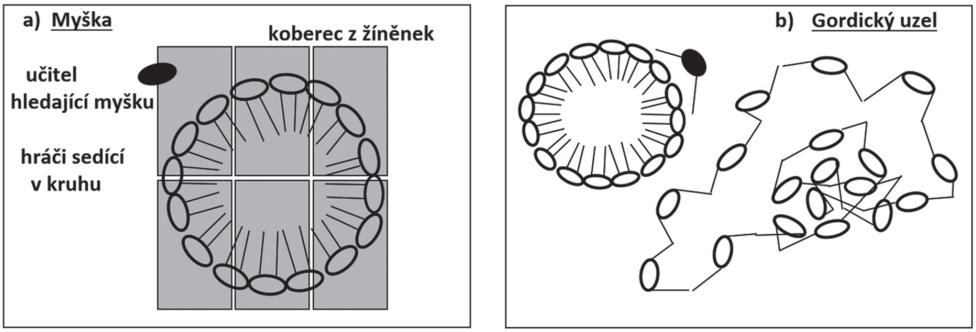


Obrázek 4. Hry s padákem – „Podbíhaná" a „Stan"

„Podbíhaná" – Využijeme rozpočítání hráčů na 1. až 4. z předchozí hry. V této hře však hráči stojí čelem k sobě a drží padák oběma rukama (Obrázek 4a). Všichni hráči začnou zvedat a snižovat padák a dávají pozor na pokyny učitele. Zvedání a snižování padáku nemusí být tak usilovné jako při hře Větrná vlna. Hráči, jejichž číslo trenér vyvolá (např. 3.), pustí padák a podbíhají pod ním, pod jeho středem na uvolněné místo na protější straně (Obrázek 4). Tuto výměnu můžete zkusit i s hráči dvou (případně tří) čísel najednou.

„Stan" – Na začátku všichni hráči dřepí po obvodu padáku a drží jej oběma rukama za okraj. Na povel učitele se všichni hráči v jednom okamžiku postaví, zvednou padák do vzpažení a pak jej co nejrychleji stáhnou za zády dolů k zemi a přisednou jej (Obrázek 4). Záleží na rychlosti přisednutí či dokonce přilehnutí padáku, jak vysoký stan se vytvoří. Padák postupně, zvolna klesá na těla sedících a ležících hráčů (Obrázek 4) a navozuje příjemný pocit týmové soudržnosti. Pokud se nedaří vytvořit dostatečně vysoký stan, zmenšete kruh hráčů tím, že si na začátku ve dřepu „narolují" více z padáku do rukou.

Na uklidněnou si v závěru zahrajeme dvě hry: **„Myška"** a **„Gordický uzel"** (Obrázek 5a,b)



Obrázek 5. „Myška" – hledání malého předmětu a „Gordický uzel" – rozplétání hráčů

„Myška" – všechny hráče posadíme do kruhu čelem dovnitř na „koberec" ze žíněnek. Hráči sedí co nejblíže vedle sebe tak, aby pod skrčenýma nohama vznikl prostor (Obrázek 5a). Tímto prostorem si budou nenápadně posílat „myšku" (malý předmět, který jde ukrýt do dlaně např. ping–pongový míček, uzávěr od pet lahve) tak, aby ji hledač nenašel. Úkolem hledače, který chodí okolo kruhu, je najít a určit hráče majícího „myšku" právě v držení. Na požádání hledače (vyvolání jménem + „dlaně" nebo vyvolání jménem + „kolíbka") musí sedící hráč ukázat současně obě dlaně nebo provést „kolíbku" (v sedu se rukama chytit těsně pod koleny a „zhoupnout" se do lehu na zádech a zpět a tím ukázat prostor pod nohama). V případě, že hledač správně označí sedícího hráče z kruhu majícího myšku, vymění si role. Pro úspěch hry je bezpodmínečný co nejtěsnější kruh tak, aby „myška" nebyla mezerami mezi nohama vidět. Napoprvé je vhodné, aby hledače představoval učitel a hledání „myšky" doplňoval humornými poznámkami vedoucími k rozesmátí hráčů. Hru lze opět obměnit změnou počtu posílaných myšek nebo počtem hledačů (2 myšky, 2 hledači). Lze také hledače umístit dovnitř kruhu a sedící hráči si pak posílají myšku za zády.

„Gordický uzel" – cílem hráčů je „rozmotat" gordický uzel z vlastních těl, aniž by se přitom pustili za ruce. Všechny hráče rozmístíme po odvodu kruhu s rukama předpaženýma dovnitř (Obrázek 5b). Na povel učitele hráči zavřou oči a udělají 2–4 kroky do středu kruhu tak, aby se každou svou rukou chytil jiné ruky spoluhráče. Učitel dohlíží na to, aby se držely opravdu jen 2 ruce, a pomáhá „tápajícím" rukám zapojit se. Jakmile jsou hráči správně zapojeni, otevírají oči a čekají na ještě nezapojené spoluhráče. Do posledních 2 „tápajících" rukou se zapojí učitel. Po zjištění s kým se držím, se uzel z vlastních těl začíná pomalu rozmotávat. Učitel a hráči dbají na to, aby se při rozmotávání (překračování, podlézání, prolézání…) ruce hráčů nerozpojily. Uvidíte, jak překvapivé „rozuzlení" může tato hra mít.

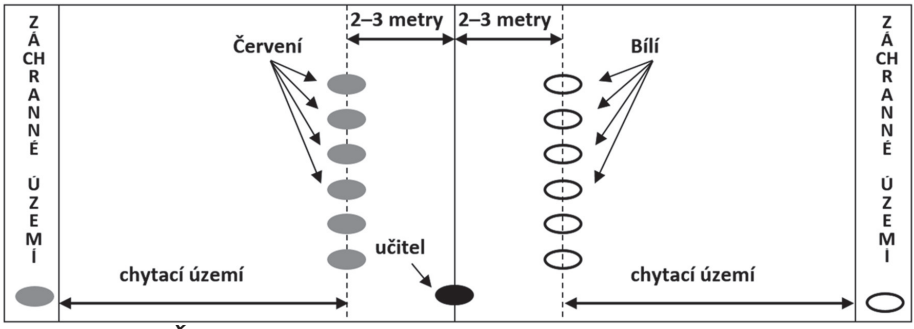
3. Hry v řadách a zástupech

Řady a zástupy nemusí sloužit jen pro pořadová cvičení, nástupy nebo „čekání" na to, až na mne „vyjde řada". Představím Vám několik zábavných pohybových her vycházejících s uspořádání hráčů v řadě nebo zástupu.

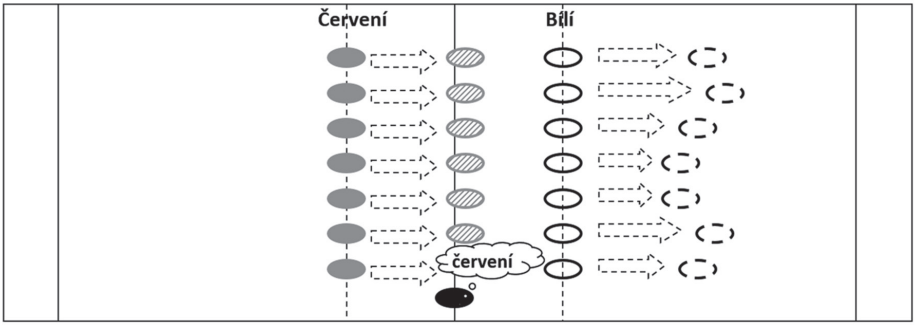
V následující hře **„Červení a Bílí"** procvičíme reakci dětí a jejich rychlost v různých obměnách **„Červení a Bílí"** – hráči utvoří dvojice, které se postaví čelem proti sobě na vzdálenost 2-3 metry od středové čáry tělocvičny (Obrázek 6). Učitel hráče jedné z řad označí za **červené** a druhé za **bílé**. Hráči pozorně poslouchají učitele, který je startuje vyvoláním jedné z barev. Při zvolání „červení", se červení hráči rozbíhají za bílými a snaží se je dotekem chytit dříve než doběhnou do svého záchranného území za koncovou čarou tělocvičny (Obrázek 6-7). Při zvolání „bílí" chytají bílí hráči červené. Učitel sleduje hráče a ve sporných situacích rozhoduje, zda byl hráč chycen dříve, než doběhl do svého záchranného území. Po každém doběhu učitel

spočítá dotekem chycené hráče a vyhlásí průběžný stav (1 chycený hráč = 1 bod). Chycení v záchranném území neplatí. Chytající hráč může během jednoho startu pochytat i několik protihráčů. Učitel nemusí vyvolávat červené a bíle střídavě, ale zajistí stejný počet chytání červených a bílých hráčů. Vítězí družstvo, které získá větší počet bodů. *Hru lze obměňovat: a) změnou startovní pozice (leh na břiše, turecký sed, dřep, most), b) změnou lokomoce pohybu (po 4řech, račí lezení), c) změnou startovního povelu (namísto jednoslovného startování učitel vypráví pohádku, příběh nebo vtip, ve kterém se objevuje červená a bílá barva), d) změnou bodování (namísto počítání bodů přechází chycený hráč do druhého družstva).*

Pro následující soutěživé hry **„Kutálená", „Podávaná", „Slalom v řetězu"** a **„Hora-Leh"** rozdělíme hráče do 3 až 5 stejně početných družstev s minimálně 4 a maximálně 7 členy. Hráči každého družstva jsou seřazeni v zástupu tak, že poslední je na zadní čáře tělocvičny (Obrázek 8). Cílem každého družstva je přemístit se podle pravidel co nejrychleji na druhou stranu tělocvičny (první družstvo = 3 body, druhé družstvo = 2 body, třetí družstvo = 1 bod) a získat tak co nejvyšší počet bodů. Učitel startuje, kontroluje správnost přemisťování družstev, přiděluje body, povzbuzuje a chválí jednotlivé hráče. Celkový výsledek je dán součtem za všechny 4 hry.



Obrázek 6. „Červení a Bílí" – hra v řadách pro rozvoj startovní reakce a sprintu



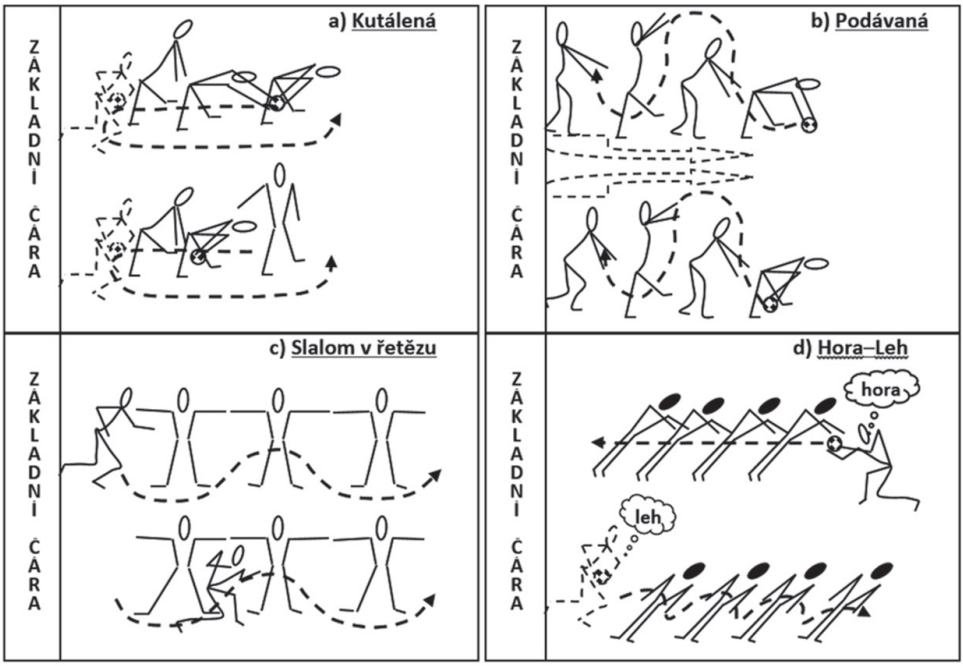
Obrázek 7. „Červení a Bílí" – příklad startu Červených

„Kutálená" – hráči stojí za sebou ve stoji rozkročném. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho prokutálí mezi nohama spoluhráčů dozadu tak, aby ho poslední z družstva chytil (Obrázek 8a). Jakmile poslední hráč chytne míč, utíká s ním dopředu a postaví se před prvního hráče a opět prokutálí míč mezi nohama spoluhráčů dozadu. Pokud se míč někde zastaví nebo odkutálí mimo zástup, musí pro něj první hráč doběhnout, vzít ho a pokusit se ho prokutálet zástupem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat. *Hru lze obměňovat opačným směrem kutálení míče (míč kutálíme zezadu dopřed a místo přebíhání hráč prolézá za míčem pod nohama rozkročených spoluhráčů na první místo v zástupu.*

„Podávaná" – hráči stojí za sebou ve stoji rozkročném asi 1–1,5 metru od sebe. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho podá mezi nohama spoluhráči stojícímu za ním (Obrázek 8b). Ten míč chytne a dalšímu spoluhráči ho podává na hlavou. Jakmile míč dorazí až k poslednímu hráči v zástupu, utíká s ním tento hráč dopředu a postaví se před prvního hráče a opět míč podává mezi nohama dozadu (Obrázek 8b). *Obměnit lze hru způsobem podávání míče (jen vlevo nebo vpravo, střídavě jeden hráč vlevo, další vpravo).*

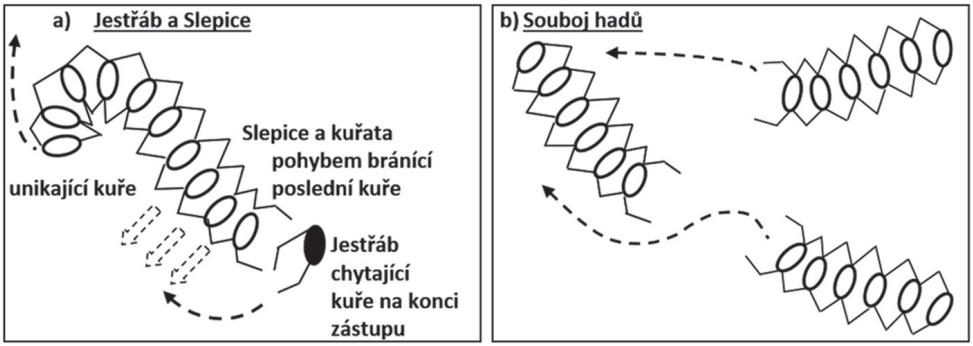
„Slalom v řetězu" – hráči utvoří řetěz: drží se za ruce ve stoji rozkročném (Obrázek 8c). Po startu poslední hráč slalomově přebíhá pod spojenýma rukama spoluhráčů dopředu. Jakmile je na prvním místě, vybíhá do slalomu poslední hráč ze zástupu (Obrázek 8c). *Změnou způsobu lokomoce nebo místem prolézání lze hru obměňovat hru (po 4řech, běh pozpátku, prolézání pod rozkročenýma nohama spoluhráčů).*

„Hora-Leh" – hráči si lehnou na zem asi 1 metr od sebe (Obrázek 8d). První v zástupu stojí a má míč v rukou. Po startu zavelí na spoluhráče **„Hora"** a ti utvoří z vlastních těl vzpor ležmo (Obrázek 8d). První hráč pak vzniklým tunelem z těl spoluhráčů prokutálí míč dozadu. Jakmile míč dorazí k poslednímu hráči v tunelu, chytne ho a zavelí **„Leh"**. Po té přeskáče přes ležící spoluhráče dopředu na první místo a zavelí **„Hora"**. Vytvořeným tunelem opět kutálí míč dozadu novému poslednímu spoluhráči. Pokud se míč v tunelu zastaví nebo odkutálí mimo něj, musí ho první hráč sám najít, vzít ho a prokutálet tunelem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat. *Namísto zvolání „Hora" (vzpor ležmo) velíme „Stůl", kdy hráči zaujmou pozici stolu (vzpor vzadu ležmo pokrčmo).*



Obrázek 8. Hry v zástupech – „Kutálená", „Prolézaná", „Slalom v řetězu" a „Hora a Leh"

Ačkoliv jsou úpolové hry převážně individuálně zaměřené, existují i týmové úpolové hry využitelné i v malém prostoru. Příkladem ověřených týmových her s jemným úpolovým nádechem jsou: **„Jestřáb a Slepice"** a **„Souboj hadů"**, ve kterých se uplatňuje obratnost, spolupráce a reakční rychlost.

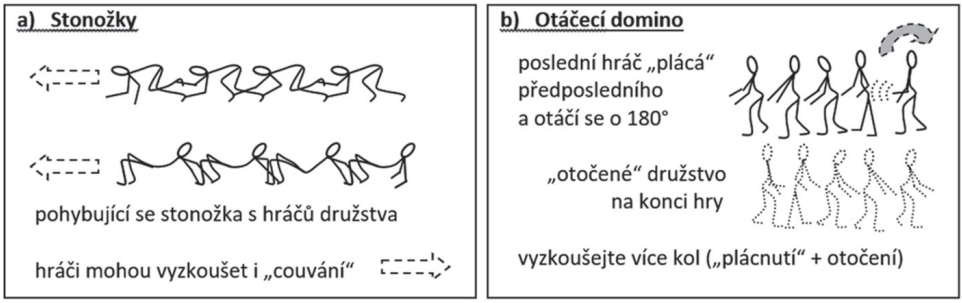


Obrázek 9. „Jestřáb a Slepice" a „Souboj hadů"

„Jestřáb a Slepice" – Hráči utvoří 6–8členné zástupy. První hráč v zástupu představuje Slepici, ostatní jsou kuřata. Všichni hráči v zástupu (kromě slepice) pevně drží předcházejícího spoluhráče v pase (Obrázek 9a). Slepice má ruce volné a může jimi kuřata bránit před volným hráčem – Jestřábem, který se snaží chytit posledního kuřete v zástupu. Pokud se mu to podaří nebo se zástup roztrhne, vyhrává. **Slepice může kuřata bránit kromě pohybu tělem také volnými pažemi, NESMÍ však Jestřába rukama držet, stejně jako Jestřáb nesmí držet Slepici. Pro úspěšné ubránění kuřat před Jestřábem je důležitá kvalita spolupráce Slepice a prvního kuřete v zástupu.** Hru hrajeme alespoň 3×, pokaždé s jinými hráči v rolích Jestřába, Slepice a posledního kuřete.

„Souboj hadů" – Je hra podobná předchozí hře Jestřáb a Slepice. Namísto Jestřába a svázaného zástupu Slepice s kuřaty máme několik 5–8členných zástupů představujících hady (Obrázek 9b). Had vítězí nad soupeřícím hadem, pokud se jeho hlava (první hráč v zástupu) dotkne ocasu (posledního hráče v zástupu) soupeřícího hada. **Hlava hada NESMÍ držet soupeře rukama.** Had, který se roztrhl, prohrává a je okamžitě vyřazen ze souboje. Efektivní je hady rozmístit do volných rohů tělocvičny. Na povel vyučujícího pak hadi vycházejí z rohů ke středu tělocvičny a bojují všichni proti všem (Obrázek 9b). Vhodné je, aby učitel hráče verbálně motivoval. Hadi v rozích = zima, hadi ještě spí. Začátek hry = jaro, hadi se probouzejí a mají hlad, hlasitě syčí a hledají si potravu. Při této hře je opět velice důležitá spolupráce a především pevný uchop hráčů v zástupu, protože se častěji prohrává z důvodu roztržení hada než chycení jeho ocasu. Hru lze obměňovat vtvořením delších hadů, kteří nebudou bojovat proti sobě, ale sami se sebou (snažit se chytit vlastní ocas). Hlava (první hráč v zástupu) se pokouší chytit ocas (posledního hráče v zástupu).

Pohybové zklidnění a zvýšenou legraci v závěru jednotky navodíme prostřednictvím 2 her **„Stonožky"** a **„Otáčecí domino"** (Obrázek 10).



Obrázek 10. „Stonožky" a „Otáčecí domino"

„Stonožky” – Hráči utvoří několik 4–6ti členných družstev nastoupených do zástupu. Vzdálenost hráčů v zástupu mezi sebou je 1–1,5 metru. Hráči si kleknou na kolena a rukama uchopí předchozího spoluhráče za kotníky (Obrázek 10a). Jakmile jsou všichni hráči z družstva zapojeni do stonožky, pokouší se společně urazit alespoň 4 metry tak, aby se neroztrhli. Pokud se jim to povede, mohou si vyzkoušet náročnější variantu. Hráči si sednou a rukama se chytnou za kotníky nebo nárty spoluhráče za sebou (Obrázek 10a). Jakmile je znovu stonožka správně zapojena, pokouší se bez roztržení zdolat další 4 metry.

„Otáčecí domino” – Hráči 4–6ti členných družstev stojí v zástupu těsně za sebou (Obrázek 10b). Na startovní povel učitele poslední hráč v zástupu dlaněmi „plácne” spoluhráče před sebou na zadek a udělá čelem vzad. Předposlední hráč, poté co ucítí „plácnutí“, ihned „plácne” spoluhráče před sebou a také provede čelem vzad. Jakmile „plácnutí” ucítí první hráč zástupu, nejprve se otočí o 180° a až potom „plácne” spoluhráče před sebou. Pochvalu od učitele si vyslouží nejen družstvo, které nejrychleji stojí otočené o 180° znovu v těsném zástupu, ale všechna družstva, kterým se hra povede.

Poznámky

Vedeme energii těm, kteří ji násobí