

HRAJEME SI S MLÁDEŽÍ ANEB POHYBOVÉ HRY NEJEN PRO DĚTI

Mgr. Martina Mlýnková, vedoucí Komise žactva a mládeže MR ČASPV,
foto: Mgr. Vít Hanáček



ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



HRAJEME SI S MLÁDEŽÍ ANEB POHYBOVÉ HRY NEJEN PRO DĚTI

Každý člověk si rád hraje - ať je malý nebo velký. Hry mají v lidském životě nezastupitelnou roli a neodmyslitelně nás provázejí od prvních krůčků až do seniorského věku. Hra je příjemná činnost zaměstnávající tělo i ducha (Galenos 2. st. p. n. l.). Každý člověk má svou oblíbenou hru - někdo má rád akční, jiný silové a další například strategické. Hra je naprosto přirozená činnost v životě každého z nás a kdo tvrdí, že si nikdy nehraje, rozhodně nemá pravdu.

Hrajeme si rádi, protože hra v nás probouzí příjemné pocity vzrušení, sounáležitosti se spoluhráči, upevňuje a rozvíjí naše sociální vazby, podporuje cílevědomost a smysl pro fair play. Jiné hry nám pomohou příjemně relaxovat a uvolnit stres a napětí. Každopádně hrát si je příjemná aktivita s pozitivním dopadem na všechny účastníky.

V tělovýchovném procesu mají pohybové hry velký motivační charakter a používají se v různých částech cvičební jednotky s mnoha významy:

- v úvodní části - především s motivačním a aktivizačním charakterem a také funkční přípravou na zátěž (rozcvičení, zahřátí /warm-up)
- v průpravné části - formou pohybových her se dají procvičovat již naučené pohybové dovednosti nebo se dají použít hry jako prostředek při průpravě nových dovedností
- v hlavní části - rozvoj pohybových schopností a dovedností
- v závěrečné části - především s relaxačním zaměřením a jako kompenzační aktivita

Pohybové hry lze zařadit do jakékoliv části cvičební jednotky - možnost rozvoje pohybových schopností jako je síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, flexibilita, postřeh, týmová spolupráce apod.

Hry, které vám tu budou představeny, nejsou žádnou novinkou. Jsou to hry obecně známé, s různými úpravami, obměnami či odlišnými pomůckami, které pak dají celé hře úplně jiný rozměr. Pokud

vás tyto hry inspiřují a zaujmou, ještě více najdete v metodické brožůře vydané ČASPV pod názvem „Hry pro každou příležitost aneb zkušenosti z Dánska“ (Mgr. Martina Zídková a Mgr. Barbora Holánová, k dispozici v e-shopu na <http://www.caspv.cz/cz/e-shop/> nebo na akcích ČASPV), která byla sepsána na základě zkušeností ze studijního pobytu v Dánské sportovní škole. Několik pohybových aktivit uvedených v článku nemá přímo herní charakter, ale jsou zaměřené na silový trénink mládeže s využitím hudby a týmové spolupráce, a proto i zde mají své místo a široké použití.

Cílem této metodické přílohy je především inspirovat a dát vám, cvičitelům, do ruky jednoduše použitelný nástroj, který si s sebou můžete vzít do tělocvičny, na hřiště, na tábor a během chvilky najít hru, která jistě vykouzlí na tváři vašich svěřenců radostný úsměv.

Uvedené hry jsou zaměřeny především na mládež ve věku 12 - 18, ale samozřejmě, že při drobné modifikaci budou hry použitelné i pro jiné věkové skupiny. Hry jsou rozděleny do čtyř skupin a u každé je také kromě popisu uvedena i časová náročnost, použité pomůcky, vhodné místo (pokud je uvedeno kdekoli, pak je hra vhodná jak do tělocvičny, tak na hřiště), rozvíjená pohybová schopnost a případné varianty, které dávají té dané hře jiný charakter a novou náplň. **Tak si hezky hrajte a bavte se.**

Hry a aktivity bez pomůcek

Název hry: Zmatená

Rozvoj schopností: 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: Bang!

Rozvoj schopností: 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

Název hry: Tulivá honěná

Rozvoj schopností: 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 čepici, které chycenému hráči snadno předají

Název hry: Dánský pešek

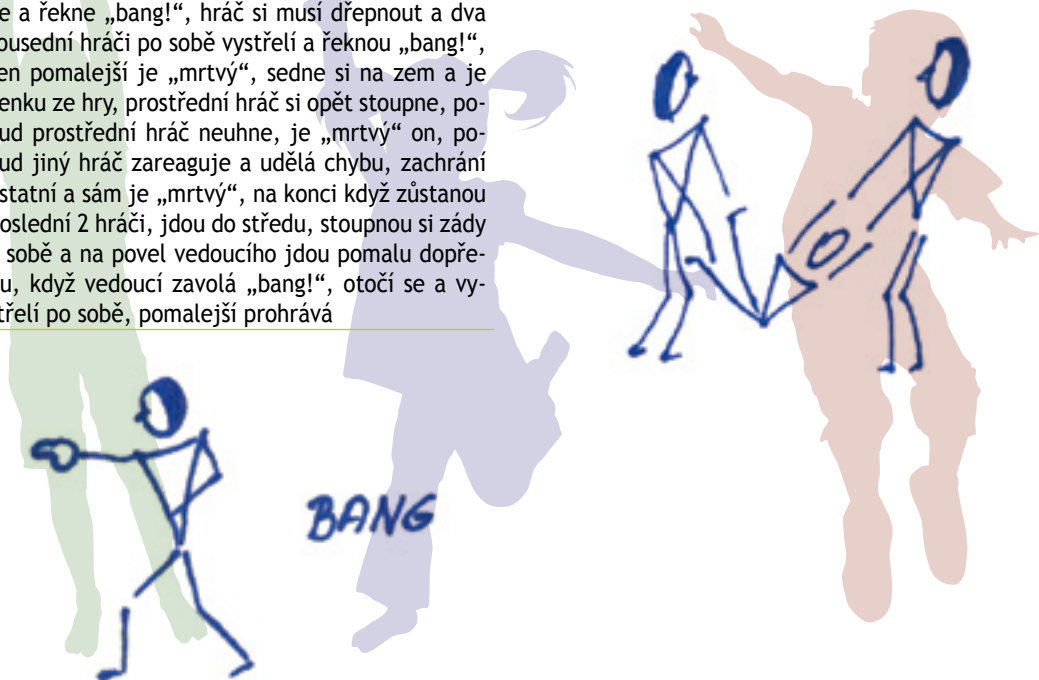
Rozvoj schopností: rychlost

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



Název hry: Na nemocnici

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: Vyprovokované honičky

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: Obměny 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

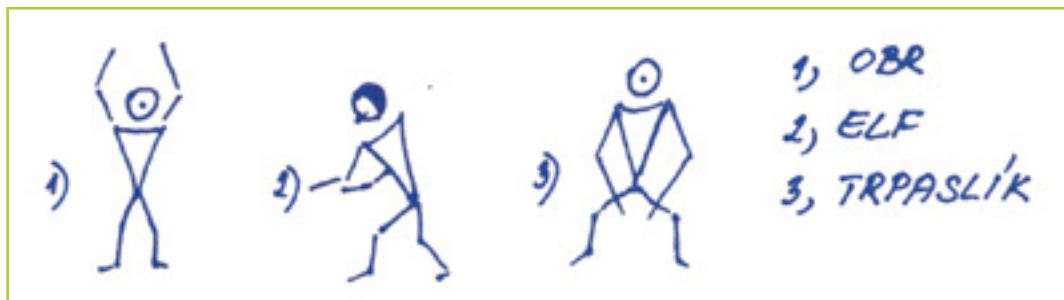
Možné varianty 1: vhodné je měnit výchozí polohy (sed, leh, čelem/zády k sobě)

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 obrátí, 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 schopností: 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 schopností: 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: Dobyť pevnosti

Počet účastníků: libovolný

Délka: 5 - 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, žádné

Popis hry: jedno družstvo vytvoří velký kruh o průměru tři 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 dobyt 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



Název hry: Boje ve dvojicích - rozcvička

Rozvoj schopností: 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, chytnou 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 pořád 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

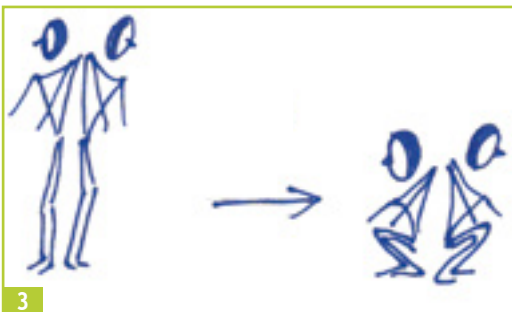
jeden leží na zemi na břiše, druhý leží kolmo přes něj (na břiše), spodní hráč se snaží vyprostit (obr. 6)

obejmutí se navzájem

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

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

2



3

4



5



1





Název hry: Posilování po týmech

Rozvoj schopností: 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 schopností: 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:

- sed-leh, partner cvičenci drží nohy u země
- leh na břiše, cvičenec zvedá trup, partner mu drží nohy u země
- kliky, partner drží za kolena
- partner stojí ve stoji rozkročněm 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 schopností: 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 břiše a zvedání hrudníku, kliky, výskoky, dřepy s výskokem, dřep (podřepy) na jedné noze, přednosy na žebřinách...

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



Míčové hry

Název hry: Pod a přes

Rozvoj schopností: obratnost

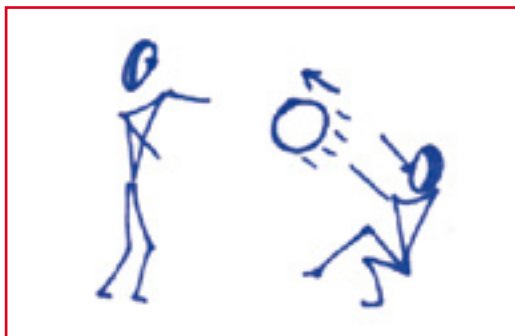
Počet účastníků: družstva po cca 8 lidech

Délka: 8 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, 1 míč na družstvo

Popis hry: družstva stojí v zástupu, na startovní povel první hráč pošle míč pod nohama všech, komu míč projde pod nohama, ten si lehne, protože jakmile poslední získá míč, musí přeskočit každého hráče a dostat se dopředu řady, družstvo končí, pokud je vpředu opět první hráč

Možné varianty: je možné změnit pořadí úkolů a jejich charakter



Název hry: Dotyková přihrávaná

Rozvoj schopností: rychlost a spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 5 - 10 lidech

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, míč

Popis hry: spoluhráči si přihrávají, než chytí přihrávku od spoluhráče, musí se dotknout soupeře, možnost na časový limit, kde se počítají přihrávky, vyhrává družstvo s největším počtem bodů



Název hry: Překonání řeky

Rozvoj schopností: spolupráce

Počet účastníků: družstva po 3-5 lidech

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, gymbally

Popis hry: utvoříme družstva, každé družstvo dostane dva gymbally, jejich úkolem je překonat zrádnou řeku, vytyčené území, jeden z nich se však bojí plavat a nesmí vůbec vstoupit, ani se dotknout země, smí „chodit“ jen po gymballech, ostatní mu pomáhají, s ohledem na věk hráčů můžeme družstva utvořit i pouze jako dvojice

Možné varianty: možno použít jakýkoliv míč/míček

Název hry: Sedavá přihrávaná

Rozvoj schopností: síla

Počet účastníků: libovolný

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoli, 1 míč na skupinu 5 - 8 lidí

Popis hry: hráči si volně přihrávají, než odehrají, musí si sednout a přihrávají ze sedu



Název hry: Míč do míče

Rozvoj schopností: spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 5 - 10 lidech

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, 1 fotbalový a 1 volejbalový/házenkářský míč

Popis hry: družstvo A má fotbalový míč a kope si, družstvo B má volejbalový/házenkářský míč a snaží se trefit do fotbalového míče, kroky nejsou povoleny, pokud se fotbalový míč dostane mimo hřiště, dostane bod družstvo s volejbalovým míčem, po uplynutí časového limitu (cca 4 minuty) se družstva vymění



Název hry: Hop na bednu

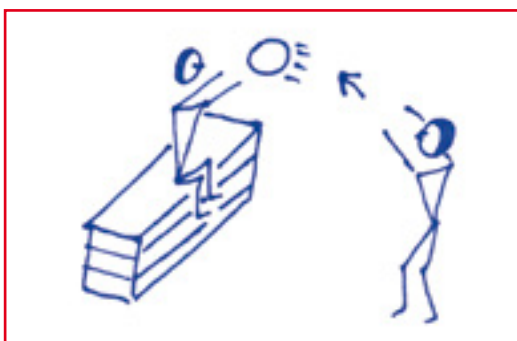
Rozvoj schopností: rychlost

Počet účastníků: 3 družstva po 6 - 8 lidech

Délka: 15 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, 3 bedny, míč

Popis hry: bedny jsou rovnoměrně rozmístěny po tělocvičně, bod získá družstvo, jehož člen, který sedí na bedně, chytí míč od spoluhráče, pokud je na bedně ještě jeden spoluhráč, družstvo získává další bod, na bedně se nesmí sedět déle než 5 sekund, s míčem nejsou povoleny kroky



Název hry: Přihrávaná se skórováním

Rozvoj schopností: rychlosti a spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 5 lidech

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, míč

Popis hry: družstvo dostane bod, pokud spoluhráč chytne přihrávku odraženou od zdi, s míčem nejsou povoleny kroky, není dovoleno, aby jeden hráč skóroval 2x za sebou

Možná varianta 1: v tělocvičně je možno určit pouze jednu zeď, o kterou se dá skórovat nebo také pouze její část,

Možná varianta 2: pokud jsou k dispozici 3 stěny, je možno určit, že každé skórování lze udělat po každé na jinou zeď

Možná varianta 3: před dalším skórováním musí míč „obejít“ všechny členy člen družstva

Možná varianta 4: hráči ať si sami zvolí způsob skórování



Název hry: Košíková bez koše

Rozvoj schopností: spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 6 - 10 lidech

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: rovná plocha (tělocvična/ betonové hřiště), 2 obruče, basketbalový míč

Popis hry: pravidla jako pro basketbal, na koncích hřiště jsou 2 obruče, v nich stojí vždy jeden hráč, družstvo získá bod, pokud jeho člověk v obruči chytí přihrávku od spoluhráče a zůstane stát v obruči, ten, kdo na bod přihrál, si s ním pak vymění místo

Možná varianta 1: 2 týmy po cca 6 lidech (dle velikosti hracího pole), uprostřed hracího pole je čtverec (kruh), bod získá družstvo tak, že jeden spoluhráč chytí přihrávku od spoluhráče uprostřed čtverce, hráč může s míčem udělat maximálně jeden krok, uvnitř čtverce se každý může zdržet maximálně 3 vteřiny

Možná varianta 2: stejná pravidla jako za prvé, jen čtverec (kruh) je pro každé družstvo zvlášť na jednotlivých koncích hřiště, možno i pro více týmů najednou (3 - 4), možno je hrát na libovolný čtverec libovolné družstvo nebo může mít každé družstvo svůj vlastní čtverec (kruh)

Název hry: Netradiční basketbal 1

Rozvoj schopností: spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, basketbalové koše, basketbalový míč

Popis hry: klasická pravidla pro basketbal, bod je, pokud míč jde odrazem od desky a chytí jej hráč stejného týmu

Možné varianty: místo basketbalového koše je možné použít libovolný útvar nakreslený na stěně

Název hry: Netradiční basketbal 2

Rozvoj schopností: rychlost a spolupráce

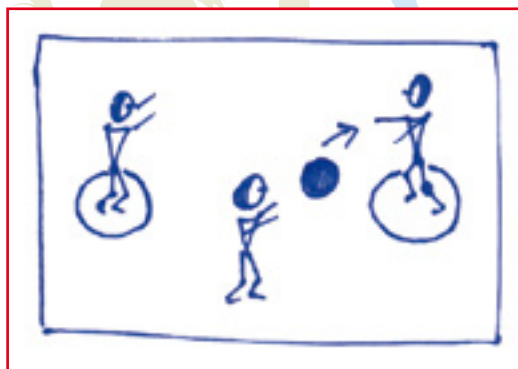
Počet účastníků: 2 družstva po 8 lidech (4 ženy a 4 muži)

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, basketbalový míč, 2 koše umístěné cca 2 m před koncovou linií

Popis hry: bod získá družstvo, které dá koš, bránit se smí pouze jeden na jednoho a pouze stejné pohlaví, s míčem je povolen jeden krok, driblování je zakázáno, pokud míč vypadne z pole (odraz od zdi), získává míč soupeř

Možné varianty: družstvo je rozděleno na 2 stejnocenné týmy (útok a obrana), každý tým hraje na jedné polovině pole, pokud tým přešlápně, družstvo ztrácí míč, po každých dvou bodech dochází ke střídání obrany a útoku (pouze v daném družstvu)



Název hry: Roundball 1

Rozvoj schopností: rychlost

Počet účastníků: 2 družstva po 7 - 10 členech

Délka: 30 minut

Prostředí a pomůcky: hřiště cca 30 x 30m, tenisový míček, baseballová pálka, 4 kužele/mety

Popis hry: družstvo A je mimo pole, družstvo B je v poli, jeden hráč z družstva A odpálí míč do pole a obíhá mety, pokud družstvo B dopraví míč na startovní pole, „hlásí“ se stop, družstvo získá bod, pokud dokončí celé kolečko a přeskočí jednoho spoluhráče (pokud je v cíli spoluhráčů víc a je čas, může 1 hráč získat i několik bodů), trestný bod družstvo získá, pokud družstvo v poli chytí odpal nebo pokud je člen družstva mimo pole mezi metami (takový hráč se pak pouze vrací na předchozí metu), role se vymění, pokud se všichni hráči z jednoho družstva prostrídají

Název hry: Roundball 2

Rozvoj schopností: rychlost

Počet účastníků: 2 družstva po 7 - 10 členech

Délka: 30 minut

Prostředí a pomůcky: hřiště cca 30 x 30m, míč (volejbal, fotbal, ragby)

Popis hry: jeden tým je vně, jejich úkolem je po jednom vždy vhodit míč do pole a než ho druhý tým vrátí na metu u startu; ten, co vrazil, obíhá zbytek družstva, počítají se celé dokončené oběhnutí družstva; tým, který je v poli, musí co nejrychleji chytit míč, poslat ho pod nohama celého týmu a dopravit jej na metu, která je u startu; až se vystřídají všichni hráči z týmu vně, oběhnutí se sečtou a role obou družstev se vymění, vyhrává družstvo s vyšším počtem bodů (otáček), nutný je stejný počet členů družstva nebo alespoň stejný počet odpalujících hráčů z každého družstva

Název hry: Míče zpět

Rozvoj schopností: rychlost

Počet účastníků: 2 družstva po cca 10 členech

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: hřiště (vhodné i na kopci), 4 míče, 2 kužely

Popis hry: na startovním bodě (kruh) jsou 4 míče, na jedné straně je pole, na druhé straně jsou 2 kužely vzdálené 5 - 10m, družstvo A vyhodí všechny míče do pole a pak všichni najednou obíhají kužele, bod získá družstvo za každého člena, který dokončí obíhání kuželů, obíhání končí v okamžiku, kdy družstvo B shromáždí všechny míče do startovního bodu (kruhu), u družstva A je navíc jeden škodič z družstva B, který nesmí chytat, ale může překážet, pak se úlohy otočí

Možné varianty: je možné použít více míčů různých tvarů a velikostí (tenisový míček, basketbalový, ragbyový...), střídat úlohy je možné po každém kole nebo po cca 5 opakováních pro každé družstvo

Název hry: Netradiční pozemní hokej

Rozvoj schopností: rychlost a spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, 2 branky, míček na pozemní hokej nebo tenisový míček, další pomůcky dle vybrané verze

Popis hry: pravidla jako pro pozemní hokej, místo hokejek se dají použít jiné pomůcky jako např. ručník, tričko, PET láhev atd., míčky mohou být od velikosti fotbalového po velikost míčku na stolní tenis

Název hry: Račí kopaná

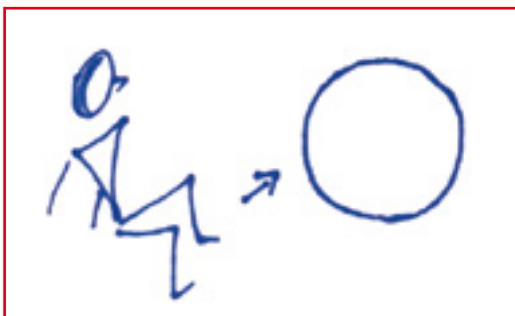
Rozvoj schopností: rychlost, síla, spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: tělocvična, 2 branky, gym-ball

Popis hry: pravidla stená jako u fotbalu či mini-kopané, hráči se však pohybují ve vzporu ležmo vzad (jako raci), velikost hřiště přizpůsobíme věku a zdatnosti hráčů



Název hry: Fotbal trošku netradičně

Rozvoj schopností: rychlost a obratnost

Počet účastníků: libovolný

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, kužely, míč

Popis hry:

1 na 1 - oba útočí na jeden kužel, kdo jej srazí, má bod

2 na 2 - branky jsou v opačných rozích hřiště kolmo na sebe, skórovat se může pouze z jedné strany branky

2 na 2 (nejlépe smíšené dvojice), branky jsou blízko sebe, bod má družstvo, které dá gól, bez pravidel, možná varianta: gól platí z obou stran branky (zpředu i zezadu)

4 na 4 - 2 družstva po 4 hráčích, v každém rohu hřiště je branka z kuželů, skórovat se může do kterékoliv branky z kterékoliv strany, branka platí, pokud míč projde brankou maximálně ve výšce kuželů a míče se jako první dotkne spoluhráč (ne soupeř)

branky z kuželů se postaví cca 1 - 1,5 m od zadní čáry, klasická fotbalová pravidla, branka platí zepředu i zezadu

Název hry: Kuku fotbal

Rozvoj schopností: rychlost

Počet účastníků: 2 družstva

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, 2 branky, míč

Popis hry: klasická pravidla jako pro fotbal, hráči ale mají ruce přiložené u očí jako dalekohled (ztrácí tím prostorové vidění)

Možné varianty: doporučuje se zmenšit pole, aby si všichni více zahráli

Název hry: Párový fotbal

Rozvoj schopností: rychlost a spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 10 - 15 lidech

Délka: 20 minut

Prostředí a pomůcky: fotbalové hřiště, míč, staré duše z kola, rozlišováký pro 2 družstva dle počtu hráčů

Popis hry: klasická pravidla fotbalu, spoluhráči jsou po dvojicích a mají kolem pasu duše z kola (do 8, potom nepadají), mohou se i držet za ruce, platí i pro brankáře!

Možné varianty: velice zajímavá je varianta, pokud duši svážete protihráče, není však dovoleno nadzvedávat protihráče!!!



Strategické hry

Název hry: Stratego

Rozvoj schopností: rychlost a spolupráce

Počet účastníků: 2 družstva po 7 - 12 lidech

Délka: 30 minut

Prostředí a pomůcky: členitý terén, 2 základny (50 - 100m od sebe), vlajka pro každé družstvo, kartičky s hodnotami (1. polní maršál 1x, 2. generál 1x, 3. plukovník 2x, 4. major 3x, 5. kapitán 4x, 6. poručík 4x, 7. podporučík 4x, 8. minař 5x, 9. skaut 8x, 10. špión 1x, bomba 6x)

Popis hry: cílem hry je ukrást soupeři vlajku, která je umístěna u základny na viditelném místě, každý hráč má u sebe vždy pouze jednu kartičku, pokud je zabit, musí na základnu pro novou (i jiné hodnoty), pokud se dva soupeři chytí (stačí dotyk), musí si ukázat kartičky a platí: vyšší hodnota zabije menší, bomba zabije všechny kromě minaře, minař zabije bombu a špión může zabít polního maršála

Název hry: Na zloděje

Rozvoj schopností: orientace, strategie

Počet účastníků: skupinky po 3 lidech (zloději), policisté

Délka: 40 minut

Prostředí a pomůcky: venku, mapa se zakreslenými stanovišti, desky s penězi

Popis hry: zloději se musí držet pohromadě, jejich úkolem je v časovém limitu obejít co nejvíce stanovišť a získat všude jednu bankovku, pokud jsou chyceni policisty, musí odevzdat všechny bankovky, vyhrávají ti zloději, kteří v časovém úseku získají nejvíce peněz

Název hry: Sáhněte si pro poklad

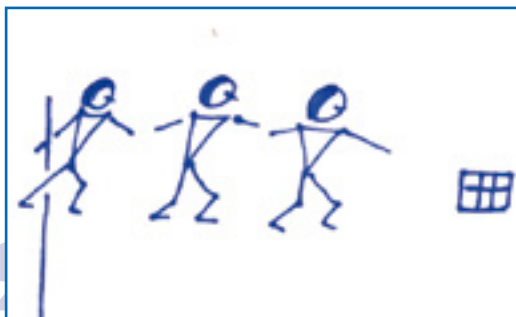
Rozvoj schopností: spolupráce

Počet účastníků: družstva po cca 10 lidech

Délka: 10 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv (velký prostor), pomůcky žádné

Popis hry: družstva stojí na pevnině za startovní čarou, jejich úkolem je sáhnout do moře pro poklad, musí ale mít kontakt s pevninou, musí vytvořit řetěz, kdy alespoň jeden hráč je jednou částí těla na pevnině, je možné na spojení řetězu použít i oblečení, poklad se ale na moři vzdaluje, kdo přeruší řetěz, musí „doplavat“ zpátky na pevninu a začít znovu, proto je nutné pracovat rychle (odnos vlnami zajistí vedoucí)



Název hry: Orientační hra - ukrytá čísla

Rozvoj schopností: orientace, strategie

Počet účastníků: libovolný, dvojice nebo trojice

Délka: 20 minut 1 opakování

Prostředí a pomůcky: nepřehledný terén, nafočené mapy okolí, kartičky s čísly 1 - 5

Popis hry: každá skupinka se vydá schovat papírky s čísly a jejich polohu zakreslí do mapy, po návratu na start si mapy vymění a hledají soupeřovy papírky

Relaxační a kompenzační hry

Název hry: Prožij celý den

Rozvoj schopností: tvořivost

Počet účastníků: libovolný

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, relaxační hudba

Popis hry: vedoucí vypráví příběh celého dne, hráči velmi zpomaleně předvádí vše, co vedoucí povídá (spánek, probuzení, ranní hygiena, snídáň, práce/škola, odpolední koníčky, večere, příprava na spaní, usnutí), důraz je na zážitek a uvědomění si vlastního těla

Název hry: Zrcadlo

Rozvoj schopností: tvořivost

Počet účastníků: sudý počet

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, relaxační hudba

Popis hry: hráči vytvoří 2 řady, spoluhráči z dvojice vždy proti sobě, jedna řada se stává „skutečností“, druhá pak odrazem skutečnosti v zrcadle, odraz musí dělat přesně to, co dělá skutečnost (pohyb od a k zrcadlu, pohyby do stran, využití ostatních dvojic...), po určité době, buď na pokyn vedoucího, nebo podle chuti, si oba spoluhráči role vymění

Název hry: Vodění za nos

Rozvoj schopností: koordinace

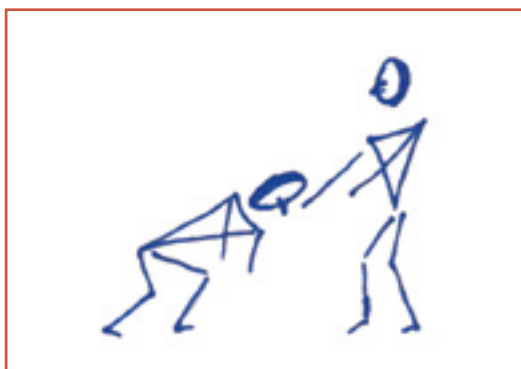
Počet účastníků: sudý počet

Délka: 5 minut

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné

Popis hry: jeden z dvojice zavře oči, druhý mu přiloží prst na nos a vede ho, po chvíli se potichu vymění, doporučuje se střídat vysoké i nízké polohy a jednoduché překážky

Možné varianty: použít jinou část těla než nos (čelo, rameno...)



Název hry: Sleduj pohyb

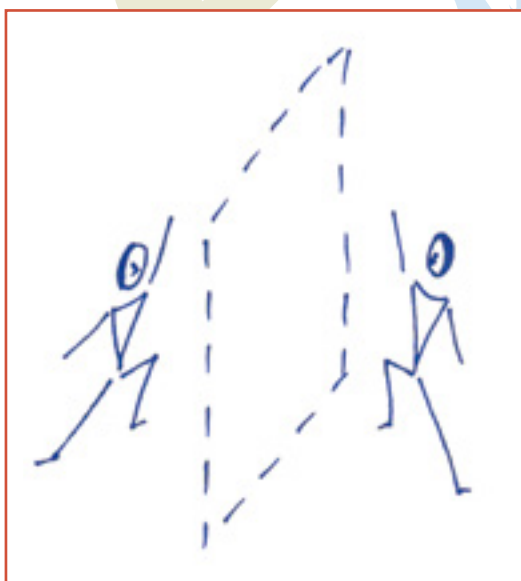
Rozvoj schopností: koordinace

Počet účastníků: sudý počet

Délka: 3 minuty jedno opakování

Prostředí a pomůcky: kdekoliv, pomůcky žádné (vhodná relaxační hudba)

Popis hry: jeden hráč si tajně vymyslí jednoduchou sekvenci pohybů, druhý hráč zavře oči a snaží se naučit se pohyb pouze pomocí hmatu (drží spoluhráče za libovolnou část těla, snaží se okopírovat maximálně jeho pohyb), první hráč opakuje pohyb podle potřeby, dokud jej první není schopen opakovat přesně, poté se role otočí



Mladí lidé nejen v ČASPV aneb Mládež... ach ta mládež

Mládež... ach ta mládež: možná jste toto úsloví slyšeli již mnohokrát z úst vašich rodičů a prarodičů. Ne vždy však tato poznámka musí mít lichotivý podtext. Jaká dnešní mládež vlastně je? Jednoduše řečeno - je akční, je nositelem neotřelých nápadů, odkrývá nové pohledy na svět..., ovšem přátelé: „V budoucnu nás dospělí zastoupí“. Někteří lidé mají zbytečný strach z něčeho jiného nebo nového, i když k těmto obavám není většinou žádný důvod.

Mládež - mnoho lidí vnímá mládež jako unuděné pubertáky hrbící se nad mobilním telefonem, projíždějící FB, a to vše v doprovodu více než zajímavého slovníku (kterému občas není ale vůbec rozumět).

Mládež - pro jiné jsou mládeži po ulicích potulující se děti a adolescenti, kteří samou nudou neví, co by dělali.

Mládež - je však především **potenciál**, který může přinést pro společnost mnoho pozitivního. Ve vašich jednotách, odborech jsou jistě mladí lidé (ať již dle občanského průkazu nebo duchem a srdcem), kteří hýří nápady a novými myšlenkami. Asi se shodneme, že by byla škoda, **takový potenciál nevyužít**.

Obrácím se na Vás s žádostí:

Nenechte tento úžasný potenciál zapadnout do vyjetých kolejí a dovoluňte jim rozvíjet naši společnou myšlenku - sportu a zábavy v jednom a hlavně pro všechny.

Komise žactva a mládeže funguje pod ČASPV již řadu let a vy se s její činností můžete přímo či nepřímo setkat na různých akcích ČASPV typu **seminářů, republikových soutěží** a dříve i na republikových srazech. Tato komise má za sebou dlouholetou tradici a před sebou velký úkol, na jehož

realizaci se můžete podílet i vy. V současné době je velká podpora ze strany vládních i nevládních institucí pro seniorské programy a programy pro malé děti. Naši hlavní otázkou je, proč žactvo a hlavně mládež tolik podpory nemá. **Vy, mladí cvičitelé, jste těmi, kdo jednoho dne převezme otežez sportu pro všechny do vlastních rukou**, a i když se všichni máme ještě co od „staré gardy“ učit, přesto máme každý z nás spoustu nápadů a přání.

Prací komise žactva a mládeže při ČASPV není jen přinášet informace o novinkách a nové nápady do hodin naší cílové věkové skupiny, ale také **vychovat novou generaci těch, kteří budou v blízké budoucnosti udávat směr a tvář nejen ČASPV, ale i celé naší společnosti**.

Proto se obrácím na vás všechny, kterým není lhostejná naše budoucnost, prosím zareagujte na tuto výzvu a prosbu o spolupráci. Pomoci můžete všichni, a to různou měrou. Někdo se už v současné době organizačně angažuje na úrovni odboru či výše, někdo jen hledá nápady, jak vylepšit své cvičební jednotky a někdo má prostě jen přání a nápady, co by chtěl v rámci ČASPV zažít či pomoci realizovat. **O všechny takové máme zájem**. Každý totiž něco umí a vždycky se najde někdo, kdo je v nějaké oblasti lepší než druhý. Proto se můžeme jeden od druhého neustále učit. A navíc - **víc hlav více ví**.

Pokud by Vás tato výzva oslovila, budeme v rámci komise rádi, pokud se nám ozvete. Rádi s Vámi probereme Vaše nápady a náměty a rozhodně neodmítneme pomoc při jejich realizaci. Hledáme jednak regionálně aktivní lidi, ale i takové, kteří by se mohli stát členy naší komise a pomohli v realizaci projektů na republikové úrovni. V případě Vašeho zájmu nás prosím kontaktujte, abychom se mohli osobně sejit a sdílet naše nápady.

Těšíme se na Vás.

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



**Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

MODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Česká asociace Sport pro všechny
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz