



METODICKÁ PŘÍLOHA 86

# RINGO – HRA PRO KAŽDÉHO

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, Komise rekreačních sportů ČASPV  
Foto: Karel Moravec, Jaroslav Plch, Ing. Jaroslav Bielek

*Pohyb  
je život*

Metodická příloha časopisu  
pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života  
23. ročník | číslo 2 | červen 2019  
ISSN 1212-0669  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**



# Ringo – hra pro každého, kterou můžete hrát kdekoli

**Zábavná a akční hra se dvěma gumovými kroužky, která je vhodná pro děti, mládež i dospělé, kterou můžete hrát v tělocvičně, na hřišti i na louce v rekreační či závodní formě (princip a charakteristika hry, vybavení, herní činnosti jednotlivce, pravidla, metodika, základní taktika)**

**Ringo** je poměrně mladá hra, která si pro svoji jednoduchost, technickou nenáročnost i nenáročnost na prostor a vybavení, ale i pro svoji zajímavost a akčnost získala velmi rychle oblibu zejména mezi mládeží. Je vhodnou hrou pro odbory SPV, školní TV, letní tábory či různá mládežnická setkání, ale i pro celé rodiny. Lze ji hrát i v různých upravených variantách (rozměry hřiště, výška sítě, počet hráčů na hřišti, počet kroužků ve hře, apod.) Vznikla v Polsku

v šedesátých letech jako doplňkový sport pro polskou šermířskou reprezentaci a byla jako taková s velkým úspěchem představena na OH v Mexiku v roce 1968. Jméno autora hry – Włodzimierz Strzyżewski - bylo pro účastníky olympiády nevysslovitelné, a tak mu začali říkat Mr Ringo (ring = anglicky kroužek), čímž bylo jméno této nové hry na světě. Podobná hra se však hrála v Česku již ve třicátých letech pod názvem „Ring spiel“.

## Princip a charakteristika hry

Ringo je hra, která rozvíjí mnoho vlastností, schopností a pohybových dovedností, jež jsou důležité pro život každého jednotlivce. Především fyzickou kondici, postřeh, rychlou reakci, prostorovou orientaci, periferní vidění, obratnost, jemnou motoriku, přesnost, předvídatost i schopnost taktického myšlení. Jednotlivé herní činnosti potřebné ke hře (chytání a házení kroužku) jsou technicky nenáročné a po krátkém nácvičku lze velmi rychle přistoupit k vlastní hře, která s sebou přináší žádoucí prvek soutěživosti a motivace. To vše s minimálním zdravotním rizikem, neboť ringo je síťovou sportovní hrou, při níž nedochází ke kontaktu se soupeřem.

Svoji podstatou se ringo jeví jako výborná základní sportovní hra zejména pro děti a mládež, ale i jako doplňkový sport pro celou řadu sportů (box, zápas, šerm, ostatní sportovní hry). Díky těmto vlastnostem a své přístupnosti pro každého je ringo dokonce označováno jako „esperanto“ sportů.

**Účelem hry** je odhodit kroužek povoleným způsobem přes síť do pole soupeře tak, aby jej soupeř nedokázal zpracovat. Kroužek se smí chytat a házet pouze v souladu s pravidly hry. Ve hře se střídají jednoduché herní činnosti - házení kroužku (útočná činnost) a chytání kroužku (obránná činnost), z níž hráči přecházejí okamžitě do útoku.

**Je to jednoduché! Tak pojďme na to, kluci, holky, dospěláci nebo všichni dohromady!**

## Co je potřeba ke hře

**1 – 2 ringo kroužky** (podle počtu hráčů v družstvu), **sít** klasická volejbalová, jakákoliv jiná síť s páskou nahoře odpovídající šířkou tě volejbalové, postačí i lanko či provázek opatřený vlaječkami nebo fáborky, **hrací plocha**, kterou může být vnitřní nebo vnější volejbalové hřiště, větší zahrada s rovnou travnatou plochou, louka, kde lze postavit přenosné rozkládací „ringo hřiště“.



To je možné levně zakoupit např. na adrese [www.dlazka.cz](http://www.dlazka.cz).

**Stojany**, na nichž je upevněná síť, musí být umístěny mimo hrací plochu.

**Kroužek** je z měkké pryžové gumy, uvnitř dutý, o vnějším rozměru 170 mm a hmotnosti nejméně 165 g (obr. č. 1).

Pro nácvik lze zvolit i dofukovací kroužky, které jsou běžně k dostání ve sportovních prodejnách. Jejich vnější rozměr je stejný, jsou však silnější a dětem se hůř chytají (obr. č. 2).



## Pravidla

Ringo je možné hrát jako rekreační sport, ale i jako sport závodní. Rekreační pravidla se od těch závodních liší jenom v detailech. V České asociaci Sport pro všechny se ringo hraje podle pravidel, uvedených na webových stránkách asociace. V této příloze

budou zmíněna v takovém rozsahu, aby bylo možné podle nich hru hrát.

**Ringo** patří mezi síťové bezkontaktní sportovní hry. Hrají proti sobě jednotlivci (menší hřiště a jeden kroužek), dvoučlenná a tříčlenná družstva (větší hřiště, hraje se se dvěma kroužky současně).

## Hřiště

**Hrací plocha** musí být rovná s vhodným povrchem, hrát je možné vevnitř i venku. Má tvar obdélníku rozděleného sítí (lankem s praporky) na dvě stejné poloviny (obr. č. 3) Rozměry hřiště i **výška sítě** jsou pro různé věkové kategorie a různé počty hráčů rozdílné:

- Do 12 let
- Hřiště 6 x 12, výška sítě 200 cm
- Do 16 let

- Hřiště 8 x 16, výška sítě 243 cm
- Nad 16 let
- Hřiště 8 x 18, výška sítě 243 cm – jednotlivci muži, ženy
- Hřiště 9 x 18, výška sítě 243 cm – dvojice, trojice muži, ženy, mixy

**Čáry** jsou pouze základní – středová, postranní a zadní, a jsou součástí hřiště, tzn., že dopad kroužku na čáru je dobrý kroužek a dotyk zadní čáry nohou při podání nebo středové čáry hřiště při hře znamenají přešlap, který je chybou.

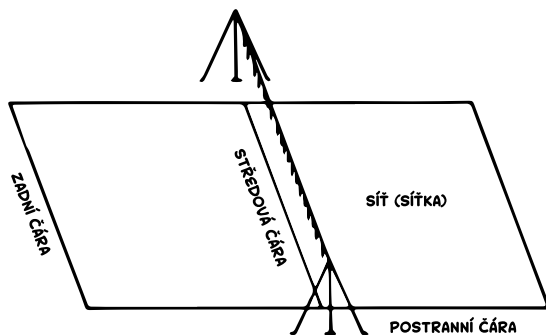
**Skleněná zeď** je prostor mezi středovou čarou a sítí. Hráčům není dovoleno se jí žádným způsobem dotknout nebo ji přesáhnout.

**Složení družstva** – hraje se ve čtyřech kategoriích:

- Jednotlivci (muži, ženy)
- Dvojice (muži, ženy)
- Smíšené dvojice
- Smíšené trojice (2 ženy + 1 muž a naopak)

Tyto kategorie jsou soutěžními kategoriemi i v soutěžích ČASPV. *Ale pro potřeby nácviku, běžných cvičebních hodin může být počet hráčů i rozměry hřiště dle místních podmínek a potřeb, pro děti do 10 let se doporučuje větší počet hráčů na hřišti. Až když si děti začínají překážet, je nutné začít jejich počet redukovat. Na turnajích je složení družstva vždy určeno rozpisem.* Jednotlivci hrají jedním kroužkem, dvojice a trojice dvěma kroužky současně.

**Rozhodčí** – utkáni zahajuje a rozhoduje rozhodčí, přesto ringo patří k tzv. „gentlemanským“ sportům. Hráč, který udělá



nějakou chybu při chytání či házení kroužku a tuto chybu si uvědomí, sám ji přiznává, odhazuje kroužek na zem a hra případně pokračuje pouze jedním kroužkem.

Nejčastější chyby:

- předání kroužku z ruky do ruky
- chycení kroužku oběma rukama
- dotyk kroužkem jiné části těla, navlečení kroužku na paži apod.

Hra může být zahájena i bez pokynu rozhodčího, na základě domluveného signálu mezi podávajícími hráči (např. zvednutím paže, která drží kroužek), poté je provedeno podání.

## Hrací doba

Ringo se hraje na body, každý set do 15 bodů s rozdílem 2 bodů, maximálně však do 17 bodů, kdy už stačí rozdíl pouze 1 bodu. Nastane-li stav 16 : 16, pak v okamžiku, kdy některé z družstev získá sedmáctý bod,

hra okamžitě končí i v případě, že je ještě druhý kroužek ve hře.

Hraje-li se utkání na lichý počet setů, dochází v rozhodujícím setu ke změně stran, a to po dosažení osmého bodu (u jednotlivců) nebo po dopadu obou kroužků na zem při hře dvojic a trojic (např. za stavu 9:7).

## Počítání bodů

- Body se udělují za každý kroužek, při hře se dvěma kroužky současně (dvojice, trojice) může tak při každé výměně získat jedno z družstev 2 body nebo každé družstvo 1 bod. Skóre jedné výměny tedy

může vypadat takto - 2:0, 1:1 nebo 0:2.

- Za každou chybu, kterou hráč jednoho družstva udělá, získává soupeř bod.
- Srazí-li se dva kroužky při podání, podání se opakuje, srazí-li se dva kroužky při běžné výměně, udělalo chybu družstvo, na jehož hřiště kroužky dopadnou.



## Hra

Postavení hráčů na hřišti je libovolné. Při hře se pravidelně střídají tyto činnosti:

**podání, chytání a zpracování kroužku, odhazování kroužku.**

**Podání** – je herní činnost jednoho z hráčů, kterou je hra zahájena.

- Podávat lze z kteréhokoliv místa za zadní čarou vlastního hřiště.
- V utkání dvojic a trojic podávají obě strany současně na povel rozhodčího či na základě domluveného signálu (zvednutí paže s kroužkem). Nestane-li se tak, podání se opakuje.
- V době odhodu kroužku musí hráč stát alespoň jednou nohou na zemi (nelze podávat ve výskoku). To platí i pro běžnou hru.
- Přešlap (i pouhý dotek nohy podávajícího hráče) zadní čáry pravidla nedovolují a je považován za chybu, která znamená zisk bodu pro soupeře.
- Po podání je dovoleno hráči vběhnout na kterékoliv místo na vlastní polovině hřiště.
- Zahraje-li podávající hráč při podání „teč“ a kroužek dopadne do hřiště, má právo druhého podání bez ztráty bodu.

obr. 3



obr. 4



Dojde-li k opakování této chyby, znamená to pro chybujícího hráče (družstvo) ztrátu bodu. Tečující podání, které dopadne mimo hřiště je „out“ a tudíž chybně zahraný kroužek.

- **Střídání na podání** – ke změně na podání dochází vždy, když je součet bodů získaný oběma týmy dělitelný pěti. Tzn. u dvouhry, kdy se hraje s jedním kroužkem, podává každý z hráčů 5x po sobě, u hry dvojic a trojic se podání mění ve stejné situaci, ale vždy až po dopadu obou kroužků (např. za stavu 3:3, 2:4, 5:5, 10:6 – součet bodů je vždy sudý). Jeden z hráčů tak podává 3x za sebou, následující hráč pouze 2x. Takové je pravidlo, záleží však na cvičiteli a věku cvičenců, jak si střídání hráčů na podání stanoví.
- *Postavení hráčů na hřišti v době podání i v průběhu hry je libovolné, záleží na počtu hráčů na hřišti, na zvolené taktice a na domluvě hráčů* (při hře trojic je nejčastější postavení 2 vpředu, 1 vzadu).
- **Technika podání** může být různá, kroužek může být odhozen i vrchním obloukem (obr. č. 4 a 5), nejčastěji však je prováděno některým ze spodních hodů.

- **Chytání, zpracování a odhazování kroužku** je technicky velmi jednoduché, kroužek lze odhazovat libovolným způsobem (bekhend, forhend, vrchní hod – obr. č. 6, 7 a 8), libovolnou rukou,

ale musí probíhat v souladu s pravidly. Totéž platí i o chytání kroužku. Technika chytání je dvojitá (viz dále), kroužek se chytá vždy do tzv. vidličky (obr. č. 9)



obr. 6b



obr. 6a



obr. 7b



obr. 7a



obr. 8b

obr. 8a



obr. 9

## **Chytání kroužku**

- Kroužek nesmí být chycen oběma rukama.
- Kroužek lze chytat libovolnou rukou. Stejnou rukou, kterou je kroužek chycen a zpracován, musí být i odhozen.
- Kroužek nesmí být pro odhod přemístěn z ruky do ruky – toto je velmi častá bezděčná chyba, zejména u začátečníků.
- Kroužek nesmí být při chytání ani při zpracování navlečen na paži.
- Kroužek musí být odhozen přes síť týmž hráčem, který jej chytil – v této hře se nepřihrává.
- Chytí-li kroužek současně dva hráči, musí jej přes síť odhodit pouze jeden z nich – nejlépe po vzájemné domluvě odhazuje hráč, který drží kroužek svojí silnější rukou.
- Vypadne-li kroužek hráči z dlaně, může jej stejnou rukou chytit ještě jednou nebo jej může chytit v souladu s pravidly kterýkoliv spoluhráč (obdoba se záchranou života ve vybíjené). Ale pouze jednou a dost! Více než dva doteky s kroužkem jedním družstvem nejsou povoleny.
- Při chytání, zpracování, ale ani při odhodu se kroužek nesmí dotknout žádné jiné části těla hráče, spoluhráče, hřiště či sítě.
- Kroužek lze chytat na místě, v běhu, ve výskoku i v pádu na zemi. To, jak byl kroužek chycen, je důležité pro dodržení pravidla o krocích při odhodu kroužku.

## **Odhazování kroužku**

- Kroužek se nesmí odhazovat ve výskoku.
- Odhazovat (chytat) kroužek je povoleno i mimo hřiště, odhozený kroužek však musí do pole soupeře projít nad sítí mezi stojany.
- **Kroky** – kroky s kroužkem po hřišti nejsou povoleny; mohou nastat tři situace a v souladu s pravidly je nutné je řešit takto:
  - *po chycení kroužku na místě nebo ve výskoku*, může hráč před odhozením kroužku udělat jeden krok, v průběhu následujícího kroku musí být kroužek odhozen.

- *po chycení kroužku v pádu na zem* (kroužek se při pádu hráče na zem nesmí dotknout hrací plochy) se může hráč postavit a pak kroužek v klidu stejně jako po chycení kroužku na místě.
- *po chycení kroužku v běhu* může hráč s kroužkem udělat pouze **tři kroky směrem k síti**, v jejich průběhu nebo po úplném zastavení odhazuje kroužek.
  - Při odhodu musí být pohyb ruky, kterou je kroužek odhazován, plynulý a odhod musí být dokončen (nelze odhod pouze naznačit)
  - Pohyb paže a odhod kroužku v jiném směru, než byl započat, není povolen. Je zakázáno „lhát“ paží, provádějící odhod.
  - Klamání tělem, pohledem a volnou paží **je povoleno**.
  - Přeshlap a přesah středové čáry a tzv. „skleněné stěny“ kdekoliv je chybou a je sankcionován ziskem bodu pro soupeře.
  - Kroužek odhozený **ze hry** do pole soupeře **může tečovat sítí**. Neplatí pro podání!

## **Hra dvojic a trojic má svá určitá specifika**

- Pokud jeden kroužek během hry spadne nebo některý z hráčů udělá chybu, hra dále pokračuje jenom jedním kroužkem tak dlouho, dokud některý z hráčů neudělá chybu (chyba při zpracování, při odhodu, nezpracování kroužku).
- Při srážce dvou kroužků při podání se podání opakuje, při srážce dvou kroužků ze hry je chyba počítána družstvu, na jehož polovinu kroužek (kroužky) dopadly.
- Kroužek se nepřihrává!

Ostatní zvláštnosti byly popsány v odstavcích o chytání a odhazování kroužku.

## **Let kroužku**

Let odhozeného kroužku musí napodobovat let disku (rotace, odpovídající sklon). Kroužek **nesmí být** hozen **svisle ve směru letu** (tzv. sekera) **a nesmí se přetáčet kolem své vodorovné osy** (tzv. dělat kotouly).

**Čas držení kroužku** není omezen, rozhodčí však je povinen dbát na plynulost hry.

- Když hráč drží kroužek delší dobu (např. z taktických důvodů), začne rozhodčí nahlas odpočítávat 5 vteřin, během nichž musí být kroužek odhozen. Při nedodržení tohoto pravidla získává soupeř bod.
- Při hře dvojic a trojic začíná rozhodčí při podezření na zdržování hry odpočítávat čas až ve chvíli, kdy jsou oba kroužky v klidu a v držení hráčů.

## Herní činnosti

**Chytání kroužku** – lze provádět *několikem různým způsobem, nejčastěji tzv. vidličkou (obr. č. 9)*

**1/ pohybem souběžným s dráhou letu kroužku** (ruka postavená do vidličky *hřbetem ruky nahoru* se pohybuje ve směru letu kroužku vzad, jakoby „couvá“). Tento způsob se používá především při chytání pomalých, ne příliš razantních hodů.

**2/ vstřícným pohybem ruky** (ruka ve vidličce *hřbetem ruky nahoru* jde letícímu kroužku „naproti“). Tato technika se používá při zpracování prudkých razantních hodů. Chycený kroužek se setrvačností deformuje do dlaně.

**3/ vstřícným pohybem ruky** (ruka ve vidličce otočená dlaní vzhůru se pohybuje proti letícímu kroužku, jde mu „naproti“). Tento způsob chytání se využívá u „krátkých“ hodů.

**4/ jiný způsob chytání kroužku** je rovněž povolen, vždy však musí být kroužek chycen do dlaně a prsty, nesmí být navlečen na paži (obr. č. 10).

*Při použití kterékoliv techniky je třeba včas sevřít ruku kolem kroužku!*

### Nejčastější chyby při chytání kroužku

**1/ špatné postavení ruky a prstů** (zejména při použití techniky „vidlička“)

**Správný úchop:** hráč drží kroužek mezi palcem a ukazovákem spolu s ostatními prsty.

**Možnost odstranění chyby:** Manipulace s kroužkem, získání citu pro kroužek, průpravná cvičení a průpravné hry pro ringo.

### 2/ pozdní sevření ruky kolem kroužku

**Možnost odstranění chyby:**

Soutěživé činnosti, chytání kroužku v nestandardních podmínkách (po obratu, obr. č. 10 po provedení dřepu, po pohybu vpřed i stranou), průpravná cvičení (přihrávaná v kruhu, stíhací závod dvou kroužků po kruhu apod.)

### 3/ ruka, která chytá kroužek, není v pohybu

ani souběžněm, ani vstřícněm, kroužek se odráží od dlaně

**Možnosti odstranění chyby:**

Uvědomělý a trpělivý nácvik správné techniky chytání (přihrávky ve dvojici, přihrávání soutěživou formou, využití vhodných herních a průpravných cvičení např. „hod a běž“, přihrávaná v kruhu, přihrávky ve čtveřicích se dvěma kroužky po pohybu stranou a další).

Všechny tyto chyby vedou k vypadnutí kroužku z ruky.





**Házení kroužku** - v ringu se využívá *technika spodních i vrchních hodů*. Vrchních hodů (hodů nad hlavou) je několik druhů. Jejich nácvik je poměrně náročný, mají neklidný let, špatně se chytají.

*V rekreačním ringu se využívá především, technika spodních hodů, kdy ruka držící kroužek je před zahájením pohybu pod úrovní ramen, nejlépe v rovině pasu.*

### Technika hodu

- Hráč drží kroužek mezi palcem a ukazovákem (při bekhendu) nebo mezi palcem a ostatními prsty, svírajícími kroužek (u forhendu).
- Hráč zahajuje pohyb nápřahem paže s kroužkem v úrovni pasu.
- Následuje švihový pohyb paže směrem vpřed a vzhůru.
- Kroužek je odhozen (opouští ruku) z napažené paže v nejvyšším bodě dráhy jejího pohybu.
- Pomocí zápěstí a prstů uděluje hráč kroužku potřebnou rotaci, která zajistí správný a pravidly povolený let kroužku.
- Směr letu kroužku určuje směr pohybu paže (kam jde paže, tam letí kroužek), což je důležité pro umístění kroužku do pole soupeře.
- Razanci letu kroužku určuje rychlost pohybu paže.

Při spodních hodech odhazuje hráč kroužek *bekhendem* nebo *forhendem*.

**Bekhend** - ruka drží kroužek mezi palcem a ukazovákem a je obrácena dlaní vzhůru, odhod je většinou prováděn od opačného boku. Tento hod je méně razantní, ale lze s ním zahrát velmi přesné hody.

**Forhend** - ruka drží kroužek v dlani mezi palcem a ostatními prsty, které svírají kroužek, ruka držící kroužek je otočena vět-

šinou hřbetem vzhůru. Odhod je převážně prováděn z upažení dolů. Tento hod může být velmi razantní, používá se hodně při podání, jeho přesnost bývá nižší. Při této technice **pozor** na přetočení podávající paže.

*Nejčastější chyby při házení kroužku*  
**1/ nedostatečný švih zápěstí: kroužek nerotuje, má neklidný let**

*Možnost odstranění chyby:*

Soustředit se na práci zápěstí a prstů, rotace je kroužku nutně udělit při vypuštění z ruky, využití netradičních pomůcek pro nácvik odhodu (pivní tácky, papírové talíře, frisbee), v odhazování na dálku, na přesnost, do vymezeného prostoru, využít vhodných a průpravných her.

**2/ pohyb paže není veden směrem vzhůru: kroužek nemá dostatečnou výšku a končí v síti**

*Možnost odstranění chyby:*

Uvědomění si směru pohybu paže (vpřed a vzhůru), volba správného výchozího postavení pro pohyb ruky (úroveň pasu, nikoli prsou), spolupráce oko – ruka / podívám se - volnou rukou ukážu směr – házím), hody přes, skrz, na něco (hody proti zdi nad vyznačenou čáru, obruč, cíl umístěný ve výšce - basketbalová deska). Pojmout tato cvičení jako soutěž mezi jednotlivci, dvojicemi, družstvy.

**3/ pomalý pohyb paže: hod je pomalý, krátký, soupeřem snadno zpracovatelný**  
*Možnost odstranění chyby:*

Zrychlení pohybu paže, důraz na švihový charakter pohybu, jednoduché soutěže na body: „chyt' můj hod“, kdo dohodí nejdál, odhody ze zadní čáry na cíl umístěný do zadní poloviny soupeřova hřiště, vhodná herní a průpravná cvičení.

---

## Základní metodika nácviku

Vlastní nácvik začínáme házením a chytáním kroužku ve dvojicích střídavě oběma

rukama – pravou i levou. Pro tuto hru **je typické a pro hráče velmi přínosné, že je velmi často využívána k chycení kroužku i jeho odhodu „slabší ruka“**, protože často nejde

kroužek jinak zpracovat a jeho přendání do silnější ruky není pravidly dovoleno.

- Postupně zvětšujeme vzdálenost mezi hráči, zkusíme jednotlivé techniky chytání i házení, soustředíme se na výšku letu kroužku.
- V další fázi procvičujeme hody přímo na hřišti a přes síť opět s postupným zvětšováním vzdálenosti od sítě.
- Nacvičujeme podání ze základní - zadní čáry přes síť.
- Nacvičujeme odhody kroužku z různých míst na hřišti do soupeřova pole, střídavě k zadní čáře a krátce za síť. Postupně tak zvykáme hráče na výšku sítě i na rozměry hřiště. **Pozor – nikdy nehážíme z výskoku!**
- Nacvičujeme chytání a odhazování kroužku po pohybu vpřed a stranou.
- Zkusíme s hráči různé rozestavení na hřišti ve trojicích i ve dvojicích (rozdělení hřiště podélně či příčně).

Téměř všechna herní cvičení, která provádíme s míčem, můžeme provádět s ringo kroužky. Lze tak využívat např. cvičení pro volejbal, kterých je nepřeberně mnoho (dvojice, trojice, čtveřice, zástupy, na místě, s přebíháním apod.).

Máme-li k dispozici dostatek kroužků, je neefektivnější nacvičovat herní činnosti ve dvojicích či trojicích. Všechna herní cvičení lze však aplikovat i na menší či větší skupinky hráčů.

**Základní taktika v ringu je poměrně jednoduchá.**

- Podání a všechny hody do soupeřova pole by měly směřovat do volného, nekrytého prostoru, nikoli na hráče.
- Nekrytý prostor soupeře záleží na rozestavení hráčů, zejména při hře trojic.

Nekrytým prostorem bývají často zadní rohy hracího pole a téměř vždy prostor těsně za sítí (umístění kroužku do těchto míst vyžaduje již dobrou techniku a přesnost hodu).

- Hráči v obraně musí mít pro chytání vymezeny svoje zóny, aby si navzájem nepřekáželi nebo nespolehali jeden na druhého.
- Nebojte se při hře venku využívat přírodní vlivy: slunce, silný vítr.

**Základní taktické chyby, na něž je třeba hráče upozornit hned v začátcích hry (stejně je budou dělat), a dobré rady, jak je nedělat:**

- **Nevšímejte si kroužku spadlého na zem**  
Zejména začátečníci mají při hře dvojic a trojic (hraje se se dvěma kroužky najednou) tendenci po spadnutí prvního kroužku na zem běžet tento kroužek sebrat. V ten okamžik vzniká na hřišti velký nekrytý prostor, kterého každý zkušenější soupeř využije k umístění kroužku do tohoto prostoru (někdy i na záda hráče, který sbírá kroužek).
- **Nesledujte vámi odhozený kroužek, ale vždy kroužek, který k vám letí od soupeře**  
Hráči mají ve zvyku, sledovat úspěšnost/ neúspěšnost vlastního hodu a zapomínají, že téměř ve stejný moment k nim do hřiště směřuje kroužek od soupeře, který pak nemusí hráč stačit zpracovat.
- **Nezůstávejte po podání za koncovou čarou a nesledujte vlastní podání**  
Velmi častá chyba v situaci, kdy již vlastní podání nelze ovlivnit. Podávající hráč pak citelně chybí v poli. Hned po podání je třeba vběhnout na dané místo na hřišti.

## Zásobník průpravných a herních cvičení a průpravných her

**Průpravná cvičení** jsou herní činnosti bez přítomnosti soupeře, využíváme jich k ná-

cviku základní techniky pohybových dovedností (např. házení), obsahují jednoduché pohybové hry a soutěže.

**Herní cvičení** jsou charakteristická přítomností soupeře, rozvíjí a zdokonalují herní

dovednosti, hráč již řeší jednoduché herní situace, tvoří je již o něco náročnější cvičení a pohybové hry.

**Průpravné hry** jsou hry, v nichž přizpůsobujeme pravidla záměrům herní přípravy, mají souvislý herní děj.

## Průpravná cvičení

### Na osla:

technika a taktika přihrávek, pohyb a orientace v prostoru, pohotovost, rychlost, manipulace s kroužkem, rychlá aktuální reakce

- **Pomůcky:** ringo kroužek
- **Popis:** V kruhu si přihrává 4-6 hráčů volně kroužek, který z hráčů ho nechytí či ho chytí v rozporu s pravidly, řekne nahlas „O“, pokud udělá tentýž hráč další chybu, říká S, E, L.
- Kdo složí celé slovo OSEL, prohrál.
- **Obměna:** použít jiné označení, zvětšit kruh, hra s pohybem hráčů, kroužek házen do prostoru, spojení s pohybem, po nechycení kroužku oběhnout kruh, splnit nějaký úkol
- **Soutěž:** např. o to, kdo nezíská žádné písmeno.
- **Útvar:** kruh v prostoru

### Vyber si přihrávku:

správný úchop, manipulace s kroužkem, technika házení a chytání, vědomá kontrola, orientace a pohyb v prostoru, zraková kontrola, reakce na sluchový signál, spolupráce ve dvojici

- **Pomůcky:** jeden kroužek pro dvojici
- **Popis:** Ve dvojici hráči procvičují přihrávky spodem (forhend, bekhend), pravou i levou rukou.
- **Obměna:** spojení s pohybem v pravolevém a předozadním směru, změna výchozí polohy: přihrávej, chytej ringo v dřepu, pod dřepu, kleku, zvětšování vzdálenosti hráčů, dva kroužky...
- **Soutěž:** Která dvojice si nejrychleji přihráje určitý počet přihrávek, zvládne přihrát si daný počet přihrávek, který z hráčů se včas přesune a chytí kroužek hozený do prostoru.
- **Útvar:** dvojice proti sobě na určených místech

### Obratné chytání:

manipulace s kroužkem, manipulace s kroužkem, rychlá aktivní reakce, sevření ruky, obratnost, orientace v prostoru, reakce na signál, komunikace

- **Pomůcky:** 1 – 2 kroužky pro jeden kruh
- **Popis:** Kruh, který tvoří 4 – 6 – 8 hráčů. Ti stojí čelem dovnitř. Uprostřed kruhu stojí hráč, tomu všichni přihrávají, on kroužek vrátí hráčům na obvod kruhu. Po přihrávce do středu hráč oběhne kruh, prostřední hráč po odhodu udělá dřep.
- **Obměna:** větší vzdálenost mezi hráči, dva kroužky, dva hráči ve středu kruhu, změna pohybu, po odhodu výskok...
- **Soutěž:** který hráč chytí víc přihrávek
- **Útvar:** kruh

### Přihrávky v kruhu:

manipulace s kroužkem, rychlá aktuální reakce, orientace a pohyb v prostoru, zraková a sluchová kontrola, spolupráce ve skupině, taktika házení a chytání, reakce na signál označující změnu směru, rychlost, obratnost

- **Pomůcky:** 1 – 2 kroužky pro skupinu
- **Popis:** několik skupin po 4 - 6 hráčích postavených do kruhu, po kruhu si přihrávají kroužek určeným způsobem.
- **Obměna:** se dvěma kroužky, zvětšení vzdálenosti hráčů od sebe, přihrávky přes kruh, individuální volba způsobu hry, na signál změna směru hodů (přihrávky po kruhu)
- **Soutěž:** která skupina si nejrychleji přihráje určitý počet přihrávek, zvládne si přihrát daný počet přihrávek, udrží kroužek nejdéle ve vzduchu
- **Útvar:** kruhy v prostoru

### Zóny:

fair play chování, švih zápěstí, rychlý pohyb paže, nakročení, respektování pravidel, reakce na signál

- **Pomůcky:** ringo či jiná netradiční pomůcka pro každého hráče (létající talíře, papírové talíře, skládací talíře...), švihadla, lana, mety, síť
- **Popis:** Hráči stojí v řadě a odhazují kroužek, umísťují ho do zón dle pokynů, každé zóně je přidělen určitý počet bodů, hráč si body v duchu fair play sčítá.
- **Obměna:** s použitím netradičních pomůcek, na hřišti bez sítě, se sítí...
- **Soutěž:** kdo dohodí nejdál, kdo se strefí do určité zóny, kdo bude mít nejvyšší počet bodů
- **Útvar:** řada, zástupy

### O nejdlejší přihrávku:

švih zápěstí, rychlý pohyb paže, nakročení, technika házení a chytání, pohyb v prostoru, spolupráce

- **Pomůcky:** ringo či netradiční pomůcky (létající talíř...) do dvojice
- **Popis:** dvojice si přihrává kroužek na určitou vzdálenost, po odehrání kroužku ustoupí hráč dozadu, hra pokračuje tak dlouho, dokud je kroužek ve vzduchu
- **Obměna:** využití sítě
- **Soutěž:** kteří dva hráči se od sebe nejvíc oddálí, kolik přihrávek potřebují než se přesunu k metě, kolik kroků měří přihrávka
- **Útvar:** dvojice

### Nesnadné přihrávky:

švih zápěstí, rychlý pohyb paže, manipulace, rychlé aktivní reakce, sevření ruky,

postřeh, reakce, taktika přihrávek, hodů, taktika hry

- **Pomůcky:** ringo kroužek
- **Popis:** Dvojice stojí proti sobě, přihrávají si kroužek v různých postojích, polohách: klek, dřep, stoj na jedné noze...
- **Obměna:** pouze forhend či bekhend, využití netradičních pomůcek, odhod ze stoje, chycení v nesnadné pozici
- **Soutěž:** zvládneš si přihrát x-krát, zvládneš si přihrávat v dané poloze
- **Útvar:** dvojice

### Otoč se a chyt:

reakce na sluchový podnět, manipulace s kroužkem, rychlá aktuální reakce sevření ruky, spolupráce, komunikace, obratnost, užívání signálu

- **Pomůcky:** píšťalka
- **Popis:** Hráč bez kroužku stojí zády ke spoluhráči, který mu hází kroužek. Hráč upozorní signálem, že letí kroužek. Signál si domluví každá dvojice, hráč bez kroužku se na signál otáčí, chytá kroužek.
- **Obměna:** učitel dává signál všem hromadně, různé druhy signálu: slovo, citoslovce
- **Soutěž:** komu se podaří chytit kroužek
- **Útvar:** dvojice

Pro první seznámení s kroužkem je možné u malých dětí například využít známou hru „Kuba řekl“, kterou je možné hrát v kruhu, ve skupinkách, ve dvojicích.

## Herní cvičení

### Na třetího

pohyb paže vzhůru, letu kroužku, švih zápěstí, rychlý pohyb paže, komunikace taktika hry

- **Pomůcky:** kroužek, křída
- **Popis:** Dva hráči stojí proti sobě, třetí stojí mezi nimi, „třetí“ se snaží zachytit letící ringo kroužek. Dvojice si přihrává tak, aby „třetí“ ringo nechytil. Pokud se

tak stane, hráč, který nevhodně hodil kroužek, se stává „třetím“.

- **Obměna:** větší vzdálenost mezi dvěma hráči, pohyb třetího ve vymezené zóně, na prostředního, v pětici (dvojice hráčů si přihrávají kroužek, uprostřed je pátý hráč)
- **Soutěž:** který z hráčů bude „třetím“ nejkratší dobu, vítězí
- **Útvar:** trojice, pětice



## Přihrávaná do kruhu

rychlá aktuální reakce, manipulace s kroužkem, sevření ruky, technika házení a chytání, vědomá kontrola, komunikace, orientace v prostoru, rychlost, obratnost

- **Pomůcky:** ringo kroužek
- **Popis:** Kruh se středním hráčem, hra začíná nahrávkou hráčem na obvodu kruhu - přihrává středovému hráči a po odhodu běží na jeho místo, výměna pozic ze středu kruhu, tj. kam házím, tam běžím.
- **Obměna:** jiný způsob přesunu - poskoky na jedné noze, snožmo
- **Soutěž:** počítá se počet úspěšných přihrávek (bez porušení pravidel)
- **Útvar:** kruh se středním hráčem
- **Bezpečnost:** možnost srážky při výměně pozic

## Stíhací závod do kruhu

rychlá aktuální reakce, manipulace, sevření ruky, technika házení a chytání, vědomá kontrola, komunikace, orientace v prostoru, reakce na signál

- **Pomůcky:** dva kroužky, rozlišovací dresy, píšťalka
- **Popis:** 4, 6 hráčů v kruhu - sudý počet, rozpočítání na první a druhý, „první“ si přihravají pouze s „prvními“, „druzí“ s „druhými“ tak, aby jejich přihrávka dostihla kroužek „prvních“ a naopak. Zahájení hry na signál: kroužek drží jeden „první“ hráč, druhý kroužek drží proti němu stojící „druhý“ hráč.
- **Obměna:** změna směru přihrávek na daný signál, zvětšení vzdálenosti hráčů

- **Soutěž:** kdo vydrží delší dobu hrát se svým kroužkem, kdo dostihne kroužek soupeře
- **Útvar:** kruh

## Honička proti ringo kroužku

manipulace s kroužkem, rychlá aktivní reakce, sevření kroužku, postřeh, obratnost, respektování pravidel

- **Popis:** Ve volném prostoru má jeden hráč babu, předává ji dál dotykem, ostatní si přihravají za pohybu po vyznačeném hřišti ringo kroužek, kdo drží kroužek, nemůže dostat babu, pokud kroužek spadne na zem, kdokoli z hráčů ho sebere a hraje se dál
- **Obměna:** větší počet kroužků větší či menší prostor, větší počet honičů
- **Soutěž:** o to, který z hráčů nedostane babu
- **Útvar:** jednotlivci volně ve vymezeném prostoru
- **Pomůcky:** ringo kroužky

## Na obra a palečka

cvičení vhodné pro úplný začátek - správný úchop, správný úchop, manipulace s kroužkem, cit pro kroužek, spolupráce, přesnost, obratnost

- **Pomůcky:** 2 kroužky pro skupinu, píšťalka
- **Popis:** 4 - 6 hráčů stojí v kruhu. První ringo (obr) se snaží dohonit druhé ringo (palečka). Hráči si podávají kroužek po kruhu bez kroků.
- **Obměna:** podávání kroužku v sedu, dřepu, mezi nohama..., házení po kruhu ob jednoho.

---

## Průpravné hry

### Křížové ringo

výška letu kroužku, pohyb paže vzhůru, rychlá aktuální reakce, manipulace, orientace v prostoru, komunikace, švih zápěstí, rychlý pohyb paže, taktika hry

- **Pomůcky:** síť, druhá síť barevně odlišená či provázek s praporky, 2 ringo kroužky, rozlišovací dresy, stopky

- **Popis:** Hřiště je rozdělené delší sítí na čtyři díly, hraje se systémem každý s každým na dva kroužky, proti jednomu družstvu spoluhráčů stojí vždy tři družstva protihráčů. Družstva, která obdrží kroužek, určuje los. Hra se hraje na časový limit, který je předem oznámen, družstvo, které udělá chybu, získává trestný bod; vítězem je družstvo, které má nejméně trestných bodů.

- V průběhu hry se nepodává, pokud spadne kroužek na zem, sebere ho hráč z družstva, kam spadne a rozehrává z místa, kde stojí.
- **Obměna:** použití rozlišovacích dresů, ukončení hry – smluvený zvukový signál, body si počítají hráči sami či rozhodčí
- **Soutěž:** jak dlouho družstvo udrží oba kroužky ve hře, které družstvo bude mít nejméně trestných bodů
- **Útvar:** čtyři družstva, hřiště předělené další sítí na čtyři díly (časově náročná příprava hřiště)

### Zaháněná

švih zápěstí, rychlý pohyb paže, pohyb paže vzhůru, výška a let kroužku, rychlost, technika hodů

- **Pomůcky:** ringo kroužek, netradiční pomůcky: létající talíře, papírové talíře, skládací létající talíře...
- **Popis:** větší hrací plocha, dvě družstva proti sobě stojí ve vyznačeném hracím poli s označením zadní meze, vylosovaný hráč hází kroužek co nejdál do pole soupeře. Zpět hází hráč, který kroužek chytil (z místa chycení, místa sebrání), vítězem se stává družstvo, které přehodí zadní mez soupeřova pole.
- **Obměna:** použití netradičních pomůcek
- **Soutěž:** kdo koho zažene
- **Útvar:** družstva

### Válka s ringo kroužky

švih zápěstí, rychlý pohyb paže, pohyb paže vzhůru, výška letu kroužku, technika házení a chytání, taktika, fair play, reakce na signál, komunikace

- **Pomůcky:** píšťalka, ringo kroužky pro každého hráče, netradiční pomůcky
- **Popis:** Na daný signál odhazují hráči jednoho družstva a poté i druhého družstva z postavení v poli postupně ringo do pole soupeře tak, aby na jejich hrací ploše zůstalo po ukončení hry obou družstev ringo kroužků co nejméně. Hráči v poli soupeře se snaží ringo kroužky chytil (obměna války míčů, flaškované apod.).
- **Obměna:** hra ze zadní čáry přes síť či bez sítě, různé druhy hodů: forhend, bekhend

- využití netradičních pomůcek
- **Soutěž:** které družstvo vyhraje válku, bude mít na hřišti méně kroužků na zemi po každém házení na konci hry (stanovení počtu hodů, sčítání bodů)
- **Útvar:** dvě družstva

### Bago - chytaná

orientace v prostoru, švih zápěstí, rychlý pohyb paže, taktika, rychlá aktuální reakce, manipulace, sevření ruky, technika házení a chytání, vědomá kontrola, komunikace

- **Pomůcky:** 2 kroužky, rozlišovací dres
- **Popis:** 4 - 6 hráčů tvoří kruh. Jeden z hráčů je chytač, pohybuje se uprostřed kruhu, jeho úkolem je přerušit hru chycením kroužku. Hráči v kruhu si takticky nahrávají a snaží se o co největší počet nahrávek. Novým chytačem se stává ten, kdo přihrávaný kroužek nechytí, kdo kroužek špatně hodil, komu chytil kroužek chytač, popř. nově určený chytač.
- **Obměna:** 2 kroužky, dva hráči uvnitř kruhu
- **Soutěž:** kdo nebude chytačem, kdo bude mít v kruhu co nejmenší počet přihrávek
- **Útvar:** kruh, kruhy s hráčem chytačem uprostřed

### Bodovačka

pohyb paže vzhůru, výška letu kroužku, rychlý pohyb paže, švih zápěstí, taktika hry, technika hodů, fair play chování, komunikace, respektování pravidel, reakce na signál

- **Pomůcky:** síť, ringo kroužek pro každého člena družstva, izolepa, švihadla, lano, materiál na označení zón: ponožkové míčky, létací talíře...
- **Popis:** Dvě družstva, všichni hráči v základním postavení na hřišti, hřiště odděleno sítí, rozdělení prostoru každé poloviny hřiště na části - zóny, které jsou vzhledem k požadované taktice (viz. taktika) různě bodově ohodnocené, dle vlastního uvážení vedoucího. Úkolem hráčů je umístit ringo kroužek hromadným (signál) či postupným odhodem hráčů (domluva, taktika) do zón tak, aby ho protihráč nechytí, po skončení hry mít co nejvyšší počet bodů (každý hráč

individuálně, společně družstvo). Házející družstvo sleduje let kroužku, sčítá body za kroužky, které protihráči nechytili, poté se role družstev vymění.

- Po ukončení činnosti se body družstev porovnají, dle zadaných kritérií se určí vítěz
- **Obměna:** bez sítě, házející družstvo postaveno v řadě na své zadní čáře hromadné (signál) či za sebou jdoucí hody do hřiště soupeře, úkolem soupeře je kroužky chytit, aby protivník co nejméně bodoval.
- **Soutěž:** vítězí družstvo, které nasbírá individuálně nejvíce bodů za každý odhod, za hru celkem nebo družstvo, které získá dříve určený počet bodů nebo to, které bude mít vyšší počet bodů jako celek
- **Útvar:** družstva

### **Chytaná**

švih zápěstí, pohyb paže vzhůru, výška letu kroužku, rychlý pohyb paže, taktika, cílené umístění kroužku

- **Pomůcky:** ringo kroužek do dvojice či pro každého hráče
- **Popis:** Dvě řady hráčů proti sobě volně v prostoru, přihrávky kroužkem. Úkolem je hodit kroužek tak prudce, aby ho hráči na druhé straně nechytili nebo chytili v rozporu s pravidly (bod pro házející).
- **Obměna:** hra na hřišti přes síť různé výšky, házení kroužku do dané části hřiště, nad danou částí sítě – strefovaná, proho-

zení kroužku obručí, která je zavěšená na šňůře – prohazovaná.

- **Soutěž:** kdo nasbírá dřív pět bodů, kdo bude nejlepším chytačem
- **Útvar:** jednotlivci, družstva

### **Ringo u nás**

První oddíly a kluby ringa u nás vznikaly v 80. letech minulého století zejména na severní Moravě, dnes již existují v celé republice, severní Morava však dodnes zůstává baštou tohoto sportu v ČR s největším množstvím klubů a oddílů. Pravidelně se konají mistrovství republiky, mezinárodní turnaje a mistrovství, kde naše týmy dosahují skvělých výsledků.

Ringo je však především výbornou hrou pro volný čas a všechny generace, své pevné místo má nejenom v tělesné výchově všech stupňů škol, ale patří i ke stálým programům České asociace Sport pro všechny.

### **Plážové ringo**

je vhodnou, zábavnou a fyzicky velmi náročnou variantou této hry, která má stále stoupající počet příznivců na všech plážových hřištích v Česku i jiných zemích. Přináší vše, co člověk od hry očekává: relaxaci, zábavu, prožitky, kondici, zdraví i přátele.

**Hrajte ringo a přijďte poměřit své síly na republikovou soutěž, kterou pro vás všechny ráda připraví Komise rekreačních sportů ČASPV.**

## **POZNÁMKY**

---

---

---

---

---

---

---

---

# PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



## PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY



## TĚLOCVIČNA

**36**  
osob

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

**12**  
osob

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

**11x12**  
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



**REZERVACE:**

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**