

KE ZRAKOVĚ POSTIŽENÝM

Vyměnit za charakteristiku postižení!

Předělat podle nové Květoňové!!!!

Jedinec se zrakovým postižením

Zrak je jedním ze základních smyslů člověka, jímž získává většinu informací o okolním světě. Zrakový analyzátor je nejdůležitější orientační a koordinační orgán při pohybu člověka v prostředí. Podává informace detailní i globální. Patří mezi telereceptory, tj. mezi dálkové receptory. Má rozhodující vliv na utváření představ, rozvoj paměti, pozornosti, myšlení, řeči i emocionálně volní sféry. Zrakové vjemy mají význam pro každou činnost – ať je to hra, učení, pracovní, zájmová či rekreační činnost. Jsou rovněž velmi bohatým zdrojem estetických zážitků. Tuto činnost zrakového analyzátoru nelze úplně nahradit ani nejintenzivnější kompenzační činností ostatních analyzátorů.

Je samozřejmé, že zrak není jedinou strukturální jednotkou smyslového poznání, která správně odráží okolní svět, avšak, jak uvádí Litvák (1979) „zrak nám dává nejdokonalejší autentické vjemy předmětů. Zrakové vjemy jsou ‚nejpředmětnější‘, objektivizované vjemy člověka. Zejména proto mají velký význam pro poznání i pro praktické jednání“.

Zrakové postižení je obecný pojem, označující skupinu velmi různorodých onemocnění a poruch, které nějakým způsobem omezují schopnost zrakového vnímání. Zrakové postižení ovlivňuje celou osobnost jedince a jeho psychický vývoj. Jak uvádí Vágnerová (1995), je jeho vliv komplexní.

Květoňová (1994) uvádí, že z hlediska funkčního chování normálního člověka zrakové postižení narušuje a mění především kognitivní funkce, orientaci a motoriku v životním prostředí, včetně emocionálně-sociálního vývoje osobnosti.

Výskyt a etiologie zrakového postižení

Výskyt závisí na úrovni životních podmínek, zdravotnické péči na jedné straně a na zvolených kritériích zrakového postižení na straně druhé. Odhady počtu zrakově postižených se pohybují v rozmezí od 20 do 5 případů na 1 000 dětí. V Evropě připadá na milion obyvatel 110 nevidomých (Květoňová, 1994). Na celém světě žije asi 9 až 10 milionů nevidomých. Z usnesení vlády v roce 1993 vyplývá, že v ČR je 60 tisíc zrakově postižených, z toho 17 tisíc velmi těžce postižených.

Podíl příčin zrakového postižení je různý v jednotlivých zemích a světadílech. Poměrně vysoké procento představují prenatální nebo perinatální faktory, vliv dědičnosti, infekční onemocnění matky v době gravidity, atd. Z hlediska rané péče je významné věkové období 0 – 5 let. Procentuálně nejvyšší podíl tvoří prenatální vlivy – 55%, vliv dědičnosti zaujímá 37% a zbývajících 8% tvoří jiné kongenitální patologické vlivy (rubeola, toxoplazmóza, tuberkulóza a jiná infekční onemocnění) (Květoňová-Švecová, 2000). Mezi příčiny zrakových vad vzniklé v pozdějším věku můžeme zařadit různé novotvary (např. retinoblastom), některá onemocnění (diabetes) a úrazy oka.

Klasifikace zrakových vad

Termínem zrakové vady označujeme nedostatky zrakové percepce různé etiologie a rozsahu. Spadají sem onemocnění oka s následným oslabením zrakového vnímání, stavy po úrazech, vrozené či získané anatomicko-fyziologické poruchy. Ztráta zraku má vážné důsledky pro motorický, intelektuální, psychický a sociální rozvoj. Ke zrakové vadě se přihlíží při všech činnostech, zejména však v tělesné výchově, výtvarné výchově a pracovním vyučování (Květoňová – Švecová, 2000).

Zrakové vady můžeme dělit z několika hledisek:

Podle doby vzniku:

- *Vrozené*
- Zrakově postižené, kteří ztratili zrak v pozdějším věku označujeme jako *osleplé*. Podle Dziedzice (1973) jsou to osoby, které ztratily schopnost vidění po období normálního funkčního zraku. Uvádí se, že ztráta zraku po šestém až sedmém roce se stanoví jako hranice, od které se člověk považuje za osleplého. Tyto osoby mají výhodu předchozí zrakové zkušenosti, což příznivě ovlivňuje jejich duševní a tělesný vývoj.

Podle porušení zrakové funkce:

Rozlišujeme pět skupin poruch zraku:

- *Ztráta zrakové ostrosti* – dítě nevidí zřetelně. Bude mít potíže s rozlišováním detailů, ale nemusí mít potíže s identifikací velkých předmětů. Měříme ji nejčastěji Snellenovými optotypy (obr.4).
- *Postižení zorného pole* – znamená omezení prostoru, který dítě vidí.
- *Okulomotorické poruchy* – nastávají při vadné koordinaci pohybu očí.
- *Obtíže se zpracováním zrakových informací* – vznikají u dětí s poškozením zrakových center v kůře mozku, tzv. korová slepota.
- *Poruchy barvocitu* – rozeznávají se poruchy, které postihují vnímání barvy červené a zelené, a to 8% u mužů, zatímco u žen je výskyt poruch barevné percepce pouze 0,4%. Není obvyklé, když má zrakově postižené dítě problémy současně v několika z těchto oblastí (Květoňová-Švecová, 2000).

Podle stupně:

Při vymezení stupně zrakové vady vycházíme z úrovně zrakové ostrosti – vizu (str.27).

- *Slabozrakost* – definuje Dotřelová in Kraus (1997) jako ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Z praktického hlediska je tato vada rozdělena do tří stupňů – lehká, střední, těžká. Slabozrakost se projevuje v částečném omezení zrakových schopností. Žáci s lehčí zrakovou vadou mohou s pomocí optických pomůcek zvládnout nároky v běžné škole. Často se stává, že slabozraké děti mají kromě vad zraku ještě další postižení. Mohou mít nižší stupeň inteligence, nižší aktivitu, slabší motorické schopnosti, často lehkou mozkovou dysfunkci, atd. Nepříznivých a dalších postižení může být i více a v didaktickém procesu hrají velkou roli (Kirejczyk, 1989).
- *Nevidomost* – ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti po 3/60 – světlocit. Lze rozlišovat nevidomost praktickou – pokles zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně, nebo je poškozeno zorné pole, kdy je zachována percepce v intervalu 5 až 10 stupňů. Skutečná nevidomost nastává podle Dotřelové při poklesu centrální zrakové ostrosti pod 1/60, což představuje zachovalý světlocit, případně zachovalé zorné pole v rozsahu pěti stupňů a méně. Totální slepota představuje zachovalý světlocit s chybnou projekcí až po ztrátu světlocitu (Květoňová – Švecová, 2000). V důsledku nevidomosti je postiženému znemožněno zrakové vnímání a vytváření zrakových představ. Nevidomý má ztížený samostatný pohyb a prostorovou orientaci. Nevidomé osoby vyžadují zvláštní péči při rozvíjení hmatu a sluchu, výcviku ve čtení a psaní Braillovým písmem, rozvíjení orientačních schopností a samostatného pohybu v prostoru. Žáci s těžkou zrakovou vadou a nevidomí žáci se většinou vzdělávají ve speciálních základních školách pro zrakově postižené. Zde mají upravené podmínky vzdělávání, vhodné technické vybavení učeben a personální zajištění výuky kvalifikovanými speciálními pedagogy (Dziedzic, 1973). Snahou těchto škol je co nejvíce přiblížit obsah vzdělávání úrovni běžných škol. Podle Majewského (1971) je

„nevidomý normální člověk, kterému chybí jeden ze základních, nepochybně hodně důležitých smyslů. Pokud nemá jiné, další poruchy, je psychicky zdravým jedincem“.

PROSTOROVÁ ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB

Charakteristika předmětu

Orientace a samostatný pohyb jsou jednou z nejdůležitějších složek výchovy u zrakově postižených. V České republice došlo, s platností od 1. září 1998, k zakotvení předmětu „Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených“ do výchovy a vzdělávání těžce zrakově postižených žáků. „Cílem tohoto předmětu je dosažení co nejvyššího stupně mobility a samostatnosti, odpovídajícího individuálním schopnostem každého těžce zrakově postiženého žáka“ (Učební osnovy předmětu, 1998, 2). Obsahem předmětu jsou mj. prvky prostorové orientace (např. odhady vzdálenosti, úhlů, zakřivení a sklonu dráhy, omezování odchylek od přímého směru aj.) (Bláha, 1999, 2000).

Metodika rozvoje, resp. nácviku mobility je členěna do následujících oblastí. Jde o techniky:

- bez hole
 - a) chůze s vidícím průvodcem
 - b) bezpečnostní postoje
 - c) kluzká prstová technika (trailing)
- technika dlouhé hole – „cílevědomé a poučené užívání bílé hole přesně stanoveného poměru její délky k postavě, takové užívání hole, které poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost i subjektivní jistotu při dodržování základních fyziologických i estetických pravidel pohybu“ (Wiener, 1986).

Důležité je rozvíjení dovedností jako je omezování odchylek od přímého směru, odhad vzdálenosti, odhad úhlů, výchova ke vnímání sklonu dráhy, výchova ke vnímání zakřivení dráhy, rozvoj sluchové orientace, rozvíjení „smyslu pro překážky“, chůze po schodišti a posilování stability.

Dvě roviny PO SP:

- Samostatný předmět, který je zařazen do skupiny předmětů speciální péče. Žáci jsou do něj zařazováni na základě doporučení oftalmologa a nejsou klasifikováni. Předmět musí učit kvalifikovaná osoba
- Výchova PO SP probíhá jako integrální součást běžné činnosti ve všech vyučovacích předmětech při vyučování, ale i mimo něj.

PROSTOROVÁ ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB, POHYB ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, MOBILITA – DEFINICE A VYMEZENÍ POJMŮ

Orientace – proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemísťování v prostoru. Předpokladem rozvíjení procesu prostorové orientace je mít dostatečnou celkovou představu o prostoru, o rozmístění orientačních bodů v prostoru a o jeho hranicích. Dělíme ji na makroorientaci a mikroorientaci.

Mikroorientace – je podmiňována charakterem konkrétně angažovaného analyzátoru. U kontaktního analyzátoru hmatového (např. ruky) je vymezena rozsahem bimanuálního nebo i monomanuálního hmatového pole.

Makroorientace – týká se orientace v prostoru přesahujícího pole vnímání kontaktního analyzátoru a je zaměřena na relativně vzdálené prostory analyzátorů dálkových. Jádro

specifiky prostorové orientace zrakově postižených z hlediska procesu poznání je v marciálnosti vnímání a s ní souvisejícími překážkami celkového pochopení (představy) prostorové situace.

Samostatný pohyb zrakově postiženého je pohybem cílevědomým. Prostorová orientace je předpokladem k cílevědomosti pohybu.

Prostorová orientace i samostatný pohyb se svou podstatou vážou na proces učení a zde přímo souvisí s kompenzací i reedukací. Výcvikem se mohou zdokonalovat. Účinnost výcviku stoupá v závislosti na míře systematickosti výcviku a jeho podmínek.

Mobilita – nevidomý člověk je mobilní, jestliže je schopen se s využitím naučených technik pohybu a získáváním informací bezpečně a jistě přemísťovat v prostoru.

HLAVNÍ ZÁSADY VÝCHOVY PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, JEJÍ ÚKOLY A CÍLE

Zásady

- cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání PO SP všemi činnostmi zrakově postiženého člověka
- bdělé pozornosti
- kompenzační funkce ostatních smyslů

Přístupnost sportovních aktivit pro zrakově postižené

Dostatečnost nabídky sportovních programů samo o sobě nerozhoduje o jejich přístupnosti pro osoby se zrakovým postižením. Ti musí překonat bariéry v podobě dopravy do místa aktivity, potřebují podporu či pomoc rodiny nebo dostatek financí pro provozování technicky náročnějších sportů. Ferrara, Datillo a Datillo (1994) dělali průzkum mezi 434 sportovci, zahrnující sportovce na vozíčku a nevidomé sportovce. Účastníci tohoto výzkumu považovali za nejobtížnější překonatelné problémy dopravu a nedostatečnou podporu ze strany rodinných příslušníků. Dále také zmiňovali nedostatek trenérů a patřičného vybavení.

Pro získání patřičného prospěchu z provozování sportovních aktivit je rovněž důležité, aby byly vykonávány dlouhodobě. Zde kromě již zmíněných předpokladů ještě o setrvání postiženého u dané aktivity rozhoduje pozitivní přijetí spoluhráči a trenéry. Odborníci ([www. http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/menusports.htm](http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/menusports.htm)) zdůrazňují, že pro dlouhodobější provozování sportu je u postiženého důležitý pocit způsobilosti (positive perception of competence). Ten sportovec získává tehdy, když si sportovní odvětví správně vybral – tj. našel sport, který není z hlediska jeho postižení příliš náročný, ale zároveň ani příliš jednoduchý. Přílišná náročnost sportu přináší sportovci neúspěchy, které ho mohou postupně odradit, o jednoduchou aktivitu zase naopak sportovec ztratí zájem. Významné je pak povzbuzování ze strany rodiny, přátel, trenérů a spoluhráčů při sportovcově úsilí neustále se zlepšovat. Podporu okolí potřebuje při své činnosti téměř každý a u postiženého to platí dvojnásob.

V další kapitole jsou popsány principy sportovních disciplín provozovaných zrakově postiženými v České republice. Jsou zmíněny nutné modifikace sportu s ohledem na zrakové postižení. Dále je zhodnocen přínos sportu pro rozvoj osobnosti zrakově postiženého sportovce a zpravidla také technická náročnost daného sportu. Podrobný popis pravidel lze nalézt v uvedených odkazech.

Přehled sportovních aktivit provozovaných zrakově postiženými

Individuální sportovní aktivity

Atletika

Atletika je mezi jedinci se zrakovým postižením velmi populární a rozšířená sportovní odvětví. Vychází z přirozených pohybových schopností. Nácvik atletiky je samozřejmě součástí všech typů školních osnov tělesné výchovy. Atletické prvky jsou mimořádně vhodné k nácviku prostorové orientace. Soutěží se v následujících disciplínách:

- běh – 10m, 4x100m štafeta, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (jen ženy), 5000m (jen muži), 10 km, maraton, pentatlon.
- skok vysoký – skáče se přes gumu nejlépe ozvučenou (např. rolničkami), je třeba odkrokovat rozběh
- skok daleký – trenér hlasitě odpočítává poslední tři kroky, měří se od místa skutečného odrazu
- trojskok

- vrh koulí
- hod diskem
- hod kladivem
- hod oštěpem

Nutnost přítomnosti trasérů záleží na stupni atletova zrakového postižení a na konkrétní disciplíně. Většinou je přítomnost traséra bezpodmínečně nutná pouze pro kategorii B1. Sportovec pak běží za hlasem nebo zvukem (zvuk vydávající nohy traséra), případně je s trasérem spojen gumou v oblasti lokte. U sprintu je třeba dvou trasérů, jeden navádí od poloviny tratě a postupně couvá, jak se k němu sportovci blíží, v určitém okamžiku přebírá iniciativu trasér v cíli. Sprint je disciplína určená pro zkušené sportovce, protože patří k nebezpečnějším sportovním aktivitám.

Kromě kategorie B1 ale atletika zrakově postižených nepotřebuje žádné mimořádné přizpůsobení ve srovnání s atletikou zdravých sportovců. Je ovšem vhodné věnovat pozornost správnému osvětlení na sportovišti. To je důležité pro dobrou koordinaci pohybů atletů kategorií B2 a B3 (<http://www.sport-nevidomych.cz>).

Silový trojboj

Silový trojboj se skládá ze tří disciplín – dřep, benchpress a mrtvý tah. Tyto disciplíny jsou voleny tak, aby co nejvíce prověřily sílu celého těla. Soutěží se dle pravidel IPF a IBSA. V každé disciplíně má závodník právo na tři pokusy, z nichž nejlepší se započítává do celkového výsledku trojboje, který určuje pořadí závodníků v soutěži. Závodník musí k jednotlivým pokusům přistupovat maximálně koncentrovaný. I když doba vykonávání vlastního sportovního výkonu v jednom pokusu není u soutěžních disciplín dlouhá, činí 4 – 9 sekund, musí závodník krátkodobě vyvinout maximální úsilí nutné pro překonání hraničních zátěží, což klade enormní nároky na psychickou a fyzickou připravenost sportovce. Sportovním náčiním, se kterým závodníci soutěží v jednotlivých disciplínách, je nakládací činka, jejíž hmotnost je v průběhu soutěže zvyšována v souladu s pravidly silového trojboje. Nevidomého je nutno předem podrobně seznámit s prostorem sportoviště, kde jej doprovází sekundant. Dřep s činkou je disciplína, ve které drží soutěžící činku obouruč za krkem a zvedá se z dřepu do stoje. Benchpress je cvik, kdy závodník leží na lavici na zádech, spustí si činku na hrud' a pak ji vytlačí do výchozí pozice. Závěrečným prvkem je tzv. mrtvý tah. Soutěžící uchopí v dřepu činku (jednou rukou nadhmatem a druhou podhmatem), zdvihne ji do pozice vestoje a na pokyn ji kontrolovaně vrátí na zem (<http://www.sportovni.net>, <http://www.sportnevidomych.cz>).



Obr. 1: Silový trojboj zrakově postižených (<http://www.sportnevidomych.cz>)

Plavání

Plavání je pro zrakově postižené výjimečnou pohybovou aktivitou především pro možnost samostatného a relativně bezpečného pohybu ve vodním prostředí. Nevidomí plavci a plavci se zbytkem zraku plavou v bazénu obvykle v prostoru ohraničeném dvěma plaveckými drahami. Zpočátku jim trasér označuje konec bazénu poklepem na hlavu či rameno. Používá se bílá hůl, na jejímž konci je připevněna polystyrénová kostka. Později si plavci počítají záběry či pohybové cykly na délku bazénu (<http://skslavia-ozp.webpark.cz>). Soutěží se podle pravidel FINA a IBSA. Plavou se všechny styly a vzdálenosti.



Obr. 2: Plavání zrakově postižených (<http://skslavia-ozp.webpark.cz>)

Windsurfing

Je ideálním sportem pro rozvoj stability a rovnováhy. Podobně jako sjezdové lyžování umožňuje zrakově postiženým rychlý pohyb. Jedná se však o sport náročnější jak na

vybavení, tak na zvládnutí správné techniky ovládnání surfového prkna. Je nutno zabezpečit, aby zrakově postižený sportovec nenarazil do břehu nebo do jiného surfaře, plavce nebo lodě. Upozorňovat na překážky je úkolem instruktora, který jede na jiném surfu, popř. loďce. Je vhodné, když je plachta zrakově postiženého sportovce výrazně označena (Vachule, 1998).

Cyklistika (tandemová cyklistika)

Zrakově postižení praktikují jízdu na tandemovém kole. Cyklistika nabízí, podobně jako běh, možnost aerobního vyžití. Předností cyklistiky je, že značně rozšiřuje sportovcův akční rádius. Jízda na dvoukole je pro nevidomé stejně samozřejmá, jako pro zdravé cyklisty. Lze ji provozovat jako samostatnou soutěžní disciplínu, doplněk tréninku nebo jen jako rekreační aktivitu. Zde je nezbytné použití výstražné vestičky kterou řidiči již z dálky vidí a samozřejmě ochranné přilby. Nespornou výhodou je, že se tandemová cyklistika dá provozovat prakticky kdekoliv.

Závodní jezdci soutěží ve třech kategoriích B1, B2 a B3. Tyto kategorie jedou závod společně. Na silničních trasách muži závodí na 100 až 135 kilometrů, ženy na 50 až 70 kilometrů, smíšená kategorie (muži a ženy) 60 až 85 kilometrů. na oválu se soutěží na trasách 5 až 10 kilometrů.

Na klasických velodromech se soutěží dle pravidel U.C.I. (International Cycling Union) v následujících disciplínách:

- Sprint (2 tandemy na vzdálenost 1000 metrů)
- Časovka jednotlivců (muži 4000 metrů, ženy + smíšené týmy 3000metrů)
- Časovka z pevného startu (muži 1000 metrů, ženy 500 metrů)

V mužské kategorii se jezdí ještě tzv. olympijský stíhací závod, kde soutěží 2 týmy složené ze 3 tandemů na vzdálenost 4 kilometrů.



Obr. 3: Tandemová cyklistika (<http://www.ibsa.es> a <http://www.uci.ch>)

Horolezectví

Na každého zrakově postiženého je třeba dvou průvodců. Jeden jistí shora a kontroluje napnutí lana, druhý leze zajištěn v blízkosti postiženého, vybírá vhodnou trasu a v případě potřeby lezci pomáhá. Kromě přírodních terénů lze pro nácvik lezení použít i umělých horolezeckých stěn, které jsou v dnešní době již běžně dostupné. Výhoda umělých stěn spočívá dnes už v jejich dostupnosti a pak i v možnosti nastavit obtížnost výstupu takřkajíc na míru.

Z hlediska materiálního je třeba zajistit vhodnou obuv, oblečení, kompletní úvazky, ochranné přilby a další lezecký materiál (lana, karabiny, slaňovací osmy). Při splnění všech bezpečnostních podmínek je tento sport zcela bezpečný a je zdrojem hlubokých zážitků (Veselý in Vachule a kol., 1998).

Lukostřelba

Při tréninku této sportovní disciplíny může být jedinec se zrakovým postižením po zvládnutí základní techniky střelby zcela soběstačný. Terč a luk jsou spojeni a systém poskytuje sportovci stálou kontrolu nad situací a to i v případě, že by např. zcela ztratil orientaci a mířil zcela jinam. Provozování tohoto sportu si vyžaduje speciálně upravený luk a především z tohoto důvodu není příliš rozšířený (Mojžíšek in Vachule a kol., 1998).



Obr. 4: Lukostřelba zrakově postižených

Zvuková střelba

Soutěží se podle pravidel ČSZPS. Střelec drží obouručně před sebou speciální pistoli a snaží se zachytit infračervený paprsek, vysílaný speciálním terčem. Připojený počítač výškou zvukového signálu navádí střelce na střed terče. Střelec má stisknout kohoutek, když je tón nejvyšší. Počítač graficky zaznamenává pohyb pistole a hlasem oznámí výsledný zásah. Střílet se dá až na několik desítek metrů. Výhodou tohoto sportu je tedy to, že není potřeba žádná speciální místnost nebo dokonce střelnice. Stačí běžná, alespoň pětimetrová místnost, ve které je nutné zajistit ticho. Hluk může střelce při míření rušit. Ve srovnání s výkony zdravých sportovců nebyli zrakově postižení sportovci výrazně horší. Zvuková střelba je proto jeden ze sportů, kde zdravotně postižení mohou konkurovat zdravým. Pro dobré výsledky je potřeba celkově dobrá fyzická a duševní vyrovnanost, nutná pro soustředění (Vachule, 1998 a <http://www.sport-nevidomych.cz> a <http://www.ibsa.es>).

Běžecské lyžování

Běžecské lyžování je velice populární pohybová aktivita. Svou všestranností přirozeně rozvíjí motorické schopnosti, napomáhá regeneraci sil jak fyzických, tak i duševních. Osoby se zrakovým postižením nejsou samozřejmě ani v tomto ohledu ničím výjimeční. I oni vyhledávají v zimě aktivní pohyb na čerstvém vzduchu.

Běžecské lyžování zrakově postižených je povětšinou lyžování ve dvojici – trasér + běžec. Účinná spolupráce této dvojice je možná jedině tehdy, panuje-li mezi běžcem a trasérem vzájemná důvěra. Na celkovém zážitku z vlastního pohybu na sněhu se velice projeví atmosféra, která mezi každou dvojicí panuje.

Trasér i běžec bývají obvykle výrazně označeni mezinárodním znakem slepoty a nápisem. Na podobná označení si ostatní lyžaři rychle zvykají a začínají je respektovat. Trasér může nevidomého doprovázet různým způsobem:

- běží před ním – náročnější pro traséra. Ten má ale možnost lépe komentovat vlastnosti projížděné trasy a nevidomý většinou slyší zvuk jeho lyží. Tento způsob je nejpoužívanější
- běží vedle sebe – tento způsob je vhodný při kontrole stylu jízdy nevidomého nebo při některých sjezdech
- běží za nevidomým – velmi náročné pro nevidomého. Ten při tomto způsobu běží do neznáma a hůře slyší. Používá se zcela výjimečně při sjezdech (Vachule, 1998).

Dostupnost tohoto sportu pro osoby se zrakovým postižením je v celku dobrá, protože v České republice je velké množství vhodných terénů pro běžecské lyžování.



Obr. 5: Běžecské lyžování zrakově postižených

Sjezdové lyžování

Je jedním z nejpřínosnějších sportů pro zrakově postižené. Sportovci je provozují na stejném místě, jako vidící, umožňuje tedy plnou integraci. Má výrazné rehabilitační účinky – posiluje psychomotorické funkce a zvyšuje prostorové vnímání a orientaci. Je jednou z mála sportovních aktivit, které zrakově postiženému umožňuje rychlý pohyb prostorem (Vachule, 1998 a <http://www.sport-nevidomych.cz>).



Obr. 6: Sjezdové lyžování zrakově postižených

Bruslení

U nás se neprovozuje jako závodní sport. Jedná se o volnočasovou aktivitu společenského charakteru. K nácvičku se využívají jednoduché taneční pohyby spočívající v rytmickém přenášení váhy z nohy na nohu. Bruslení rozvíjí cit pro rovnováhu (Vachule, 1998).

Zimní sporty s využitím saňových psů

Alternativa využití Canisterapie pro sport zrakově postižených. Jedná se o Skijoring s jedním psem a jízdu na saních se psím spřežením (Lacinová in Vachule a kol., 1998).

Showdown (stolní tenis pro nevidomé)

Tato hra je velmi vhodná pro nevidomé, neboť je velmi bezpečná, je při ní dostatek pohybu a pomáhá i při rozvoji orientačních schopností nevidomých. Showdown mohou hrát nevidomí prakticky všech věkových skupin. Výhodou tohoto sportu jsou poměrně malé finanční nároky a velmi malé nároky na prostor. Soutěží se dle pravidel IBSA. Jedná se o aplikovaný stolní tenis.

Tento sport vznikl na přelomu 70. a 80. let v Kanadě a od roku 2000 je řádným sportem paralympiád. Hrají ho dva nevidomí hráči nebo hráči s neprůhlednými klapkami na očích na speciálním stole s mantinely a brankami proti sobě. Dřevěnou pálkou (délka 30,5 cm a šířka 9,5 cm) se pokoušejí dostat ozvučený míček (průměr 6,5 – 7 cm, váha 20 g) z plastu naplněn olověnými broky, do soupeřovy branky. Pokud se to hráči podaří, získává 2 body. Uprostřed stolu je umístěna deska, nahrazující síť, pod níž musí míček probíhat. Nesmí se jí dotknout, nebo ji přeskočit. Pokud se tak stane, získává 1 bod soupeř. Showdown se hraje na sety, z nichž každý končí dosažením alespoň 11 bodů jedním z hráčů. (Vachule, 1998 a <http://skslavia-ozp.webpark.cz>).



Obr 7: Showdown

Rollping

Je aplikací stolního tenisu, původem z ČR. Nehraje se závodně. Princip hry je podobný, jako u showdownu, pravidla však jsou flexibilní tak, aby se dalo hrát i za improvizovaných podmínek (Vachule, 1998).

Šachy

Soutěží se dle pravidel FIDE. K této hře jsou nutné šachovnice, figurky ale i šachové hodiny upravené tak, aby hráč mohl hmatem rozeznat bílé figurky od černých a mohl si sám zkontrolovat průběžný čas svůj i soupeřův. Šachovnice je upravena plasticky tak, že má vyvýšená černá pole. Všechna pole mají uprostřed otvor, do kterého se zasunuje figurka (<http://www.sport-nevidomych.cz>).

Turistika

Turistiku lze provozovat v rozličných prostředích a formách po celý rok. Turistika pěší, vodní i na kolech přináší rovnocenné spojení pohybové a poznávací činnosti. Terény a vodní toky lze vybírat podle zdatnosti a zájmů. Nevidomým zvláště prospějí vidící průvodci s bohatými znalostmi a schopnostmi popisovat okolí. Aktivními účastníky tohoto sportu mohou být i vodící psi (<http://www.sport-nevidomych.cz>).

Kolektivní sportovní aktivity

Ve sportu zrakově postižených je kladen velký důraz na míčové hry. Jejich působení na hráče je neobyčejně všestranné – rychle se přemísťující centrum hry mobilizuje neustále pozornost všech hráčů.

Pravidla míčových her pro slabozraké hráče musí zohledňovat tato specifika:

- oproti normálně vidícím vrstevníkům je reakční čas hráčů se zrakovým postižením delší
- vymezení hrací plochy i počet hráčů musí umožňovat hráčům se zrakovým postižením dobrý přehled o hře
- je nutné vyloučit možné nehody při boji o míč i nebezpečí úderu do hlavy tvrdým míčem

- většina slabozrakých hráčů má potíže s vysoko letícími míči, zvláště za náročnějších světelných podmínek

Úpravy pravidel pro slabozraké hráče spočívají zejména v používání dodatečně kontrastního míče, zřetelném vytyčení hřiště a ve zpomalení hry. Zpomalením hra je myšleno například povolení více dotyků míče o zem, použití měkkého míče atd.

Fotbal

Fotbal se postupně změnil ze školní kratochvíle až po kulturní fenomén masové zábavy téměř celého světa. Fotbal generuje emoce jak u hráčů tak u diváků. Zrakově postižení samozřejmě nejsou výjimkou a tak se fotbal stal jedním z jejich nejoblíbenějších sportů. Jako vhodnější varianta fotbalu se pro zrakově postižené ukázala **sálová kopaná**. tato forma nabízí dynamičtější ráz hry, kde menší prostor zabraňuje neustálému přerušování hry kvůli častým autům. Menší prostor (malá tělocvična asi 10 x 15 metrů) a přítomnost stěn také usnadňují orientaci a slouží jako bezpečnostní prvek. Brankář je člověk vidící, může se pohybovat jen v omezeném prostoru. Počet hráčů je 2 x 3 až 2 x 6 (včetně brankáře). Míč se používá měkký, kožený s náplní pěnové hmoty nebo molitanový. Pro nevidomé pak ozvučený gumový nebo volejbalový. Střelci jsou k brance naváděni pomocí zvukového signálu vydávaného průvodcem, který stojí za soupeřovou brankou. Hráči při hře používají barevně zvýrazněných dresů. Rozhodčí nesmí připustit osobní souboje hráčů (Vachule, 1998).

Nohejbal

Jedná se o původní českou hru. provozovat ji mohou pouze slabozrací sportovci. Je hrou spíše technickou, bez razantních střel a velkých osobních soubojů. V pravidlech stačí pro zrakově postižené jen malé změny – pro zpomalení hry lze povolit přidání dalšího odrazu, nebo povolit zpracování míče rukou. Jako místo pro hru se používá malá tělocvična nebo hřiště (9 x 18 metrů), rozdělená středovou čarou na dva shodné čtverce. Počet hráčů bývá 4 – 6 (často 3). Ve dvou je možné hrát variantu **singlnohejbal** na hřišti 6 x 12 metrů. hru zahajuje kterýkoliv hráč mužstva v hřišti podáním kopem do míče nadhozeného rukou. Míč musí po přeletu míče dopadnout do soupeřova pole. Dotkne-li se míč při podání sítě, podání se opakuje, avšak pouze jednou. Žádný z hráčů se nesmí dotknout míče z podání před jeho dopadem na zem. Hráč může zahrát míč kteroukoliv částí těla vyjma paží. Hráči družstva mohou využít možnosti nejvýše tří dotyků s míčem, přitom žádný hráč se nesmí dotknout míče 2x za sebou. Slabozrací hráči mají povoleno zpracovat podání a nahrát úderem ruky. Hra hlavou je zakázána. Míč je černobílý, gumový (Vachule, 1998).

Turmhandbal

Je aplikací košíkové, která vznikla na základě zkušenosti, že slabozrací sportovci obvykle nebývají v košíkové úspěšní. Relativně malý koš je pro ně obtížným cílem. V turmhandbale je koš na rozdíl od košíkové nahrazen „strážcem věže“. Místem hry je hrací plocha 10x15metrů, rozdělená na dvě poloviny. Hru hrají dvě mužstva po pěti hráčích (včetně „strážce věže“).

Hra je podobná košíkové a házené, hráči hází míč svému „strážci věže“ stojícímu na stoličce nebo např. na vrchním díle švédské bedny na soupeřově polovině. Ten pokud

míč chytí, má mužstvo bod. Míč je kontrastní, používaný na košíkovou nebo házenou (Vachule, 1998).

Goalball

Goalball je jediná kolektivní hra určená nevidomým a slabozrakým sportovcům. Hraje se na hřišti o rozměrech volejbalového hřiště – 9 x 18metrů, při čemž celá kratší strana je zároveň brankou. Hřiště je ohraničené páskou, aby hráči po hmatu poznali, kde je konec. Dvě trojčlenná družstva se snaží speciálním, jeden a čtvrt kilogramu těžkým ozvučeným míčem dát gól. Každé družstvo má vymezené území, ve kterém se může pohybovat, takže nedochází ke kontaktu se soupeřem. Omezený je i způsob, jakým se může míč házet na soupeře – nesmí letět vzduchem, ale musí se kutálet po zemi. Nezabrání-li soupeř proniknutí míče za svá záda, je to gól. Aby se vyrovnaly handicapy mezi nevidomými a slabozrakými hráči, musí mít všichni, bez rozdílu, přes oči neprůhledné klapky, kterých se hráči nesmí bez povolení rozhodčího ani dotknout. Goalball je jistě atraktivní hra nejen pro hráče, ale i pro diváky, přestože nesmí hlasitě povzbuzovat, aby hráči dobře slyšeli, kam letí míč. Goalball je velice vhodný sport pro rozvoj ostatních smyslů zrakově postižených.

Za svůj vznik vděčí goalball Rakušanu Hanzi Lorenzenovi a Němci Settu Reindlerovi, kteří se v roce 1946 rozhodli tímto způsobem rozšířit možnosti rehabilitace ve válce osleplých vojáků. Světu bal tato hra oficiálně představena roku 1976 na Paralympijských hrách v kanadském Torontu. První světové mistrovství se konalo o dva roky později (1978) v Rakousku. Od té doby obliba goalballu vzrostla natolik, že dnes je tento sport provozován ve všech regionálních pásmech Mezinárodní asociace zrakově postižených sportovců. Posledním paralympijským vítězem (Atlanta 1996) mužské kategorie se stalo mužstvo Finska. Posledním mistrem světa (USA 1994) jsou pak v kategoriích mužů i žen celky Finska. Od roku 1983 je rovněž pravidelně pořádáno i mistrovství Evropy (Vachule, 1998 a <http://skslavia-ozp.webpark.cz>).

Vybíjená (pro nevidomé)

Pravidla této hry jsou stejná, jako u klasické vybíjené, míč se však nesmí házet, pouze se kutálí. Jako hřiště slouží ohraničený prostor 3 x 10 až 4 x 10 metrů. Míč musí být ozvučený.

Stejně početná mužstva si zvolí kapitány a ti vylosují zahájení hry. Hra se zahajuje tím, že kapitán přihraje míč svému mužstvu přes pole soupeře. Protivník se snaží míč získat. Pokud získají míč spoluhráči zahajujícího kapitána, mají „nabito“ a snaží se zasáhnout některého soupeře. Zasažený hráč opustí pole a jde hrát do území svého kapitána, nebo má družstvo jeden trestný bod. Nezdržuje se obtížným pohybem hráč přes všechna pole. Vybíjet smí i kapitán, musí však mít „nabito“ od svých spoluhráčů.

Hra je velmi náročná na postřeh hráčů, neboť musí stále rozlišovat, kdy mají chytat „nenabité“ míč, nebo před ním uhýbat (Vachule, 1998).

Showdown

Je to hra inspirovaná stolním tenisem. Potřebujeme speciální stůl 366 x 128 cm s 15 cm vysokými mantinely. Branku tvoří 10 cm hluboká prohlubeň, široká 23 cm a zasahující 13 cm do hrací plochy. Hrajeme speciální páskou tvořenou překližkovým obdélníkem širokým asi 10 cm a dlouhým asi 23 cm, se zaoblenými rohy, připevněným na obvyklém držadle. Ozvučený míček vyrobený z tvrdé plastické hmoty má průměr asi 6 cm. První podání se

rozhoduje losem. Před podáním musí hráč oznámit úmysl podávat a dostat potvrzení od protihráče. Míč musí být uveden do hry po 5 sekundách. Nestane-li se tak, přechází servis na protihráče. Zmešká-li hráč více než jednou, může jej rozhodčí po zpozornění diskvalifikovat. Pálkující ruka zahrnuje pátku a hráčovu ruku až po zápěstí. Hráč si může ruce měnit, ale v žádném případě nesmí pátku držet oběma najednou. Volnou ruku musí udržovat po celou dobu mimo hrací plochu. Zastaví-li se nebo odehraje-li touto rukou nebo jinou částí těla míč, přechází bod a servis na protihráče. Upustí-li hráč pátku a získává bod, tento bod neplatí a servis přechází na protihráče, při obraně by však bod platil.

Míč musí při hře procházet pod rozdělovací latí („sítí“). Dotkne-li se míč sítě a pokračuje ve směru dopředu, pokračuje hra bez přerušení, opustí-li stůl nebo se vrátí do pole téhož hráče, přechází bod i servis na protihráče. Zachytí-li jeden z hráčů míč, takže je nutno jej znovu uvést do hry, přechází servis na protihráče. Míč se považuje za nulový, když se zcela zastaví. Hráč nesmí umísťovat pátku do prohlubně nebo prohlubeň pátkou zakrývat, jinak je po upozornění diskvalifikován. K zisku bodu jinak než trestem musí míč zůstat na straně protihráče. Hráč, který ztratil bod, má další servis. Dosáhne-li jeden z hráčů 6 bodů, střídají se strany. Hraje se do 11 bodů. Rozdíl však musí být alespoň dva body, jinak hra pokračuje, dokud nemá jeden z hráčů tuto převahu.

Kombiball (přehazovaná pro nevidomé)

Hra vychází z kombiballu pro slabozraké (prakticky obvyklý volejbal, pouze s tím rozdílem, že míč lze odbít i po jednom dopadu na zem). S hráči ZB hrajeme jako přehazovanou s tím, že míč mohou chytat po jednom dopadu na zem. Hrajeme obvykle lehkým nafukovacím míčem, jehož případný úder do hlavy nemůže způsobit žádné zranění. Síť je vhodné při okrajích zvýraznit propletením širokého kontrastního tkalounu.

S nevidomými hrajeme tak, že po dopadu míče na zem začne rozhodčí počítat vteřiny a hráči musí míč zvednout ze země do tří. Musí jej zvednout nejméně do výše pasu a nesmí jim již upadnout. Pak pokračují ve hře přehozením míče přes síť. Nepodaří-li se to, získává soupeř bod. Rozehrává se ze zadní čáry hodem přes síť. Hození za hranice hřiště se stejně jako nepřehození sítě hodnotí bodem (v této hře tedy odpadá točení hráčů a nerozlišuje se ztráta a bod). Kroky s míčem jsou zakázány. Začátečníci si smějí míč vzájemně podávat, pokročilejší hráče (i nevidomé) vedeme k tomu, aby si přihrávali.

Kuželky (bowling)

Velmi oblíbeným sportem mezi zrakově postiženými jsou kuželky. Hraje se v běžných kuželnách, bez jakýchkoliv technických úprav. Zrakově postižení kuželkáři hrají pouze do plných, zatímco vidomí kuželkáři hrají ještě dorážku.

hraje se soutěž družstev i jednotlivců. V soutěži družstev startují pětičlenná smíšená družstva, do výsledku se počítají čtyři nejlepší výkony. Podle stupně zrakového postižení jsou hráči rozděleni do tří kategorií B1, B2 a B3. Hráč kategorie B1 k dosaženému výkonu má přípočet 25%, hráč kategorie B2 má 5%, hráč kategorie B3 nemá přípočet. Ženy ve všech kategoriích mají přípočet 5%. Ti hráči, kteří splní limity (dva náhozy) pro první nebo mistrovskou třídu, mají právo účasti na mistrovství republiky jednotlivců.

Hráči kategorie B1 (nevidomí) a kategorie B2 (prakticky nevidomí) hrají z místa obouruč, koule jim podává a o kvalitě hodu informuje asistent. Hráči kategorie B3 hrají s rozběhem (<http://skslavia-ozp.webpark.cz>).



Obr. 8: Kuželky zrakově postižených (<http://skslavia-ozp.webpark.cz>)

Výčet sportovních aktivit, které mohou zrakově postižení lidé praktikovat, není úplný. Vždy závisí na každém jednotlivci a zejména na prostředí a podmínkách, ve kterých se zrakově postižený pohybuje. Mohou se samozřejmě účastnit i technicky náročných sportů, jako je potápění, rafting, speleologie nebo paragliding. Obvykle se tyto aktivity týkají spíše jednotlivců, než organizovaných skupin. Informace o některých zajímavých sportovních disciplínách provozovaných zrakově postiženými sportovci a zahraničí jsou dostupné na internetových stránkách (<http://www.blindsport.org> a <http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/menusports.htm>).

HRY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ ŽÁKY

Pomůcky ke hrám

- *Ozvučené míče* - u hráčů se zbytky zraku je nutno volit kontrastní barvu míče. pro nevidomé je důležité ozvučení míče
- *Zvukový majáček* - je elektronický zvukový zdroj vysílající přerušovaný tón s možností ladit jeho interval.
- *Ozvučený náramek* - je široká guma nebo řemínek. Jsou na něm upevněny 3 rolničky (každá je navlečena na malém kovovém kroužku, který je přišit

k řemínku), řemínek je opatřen přezkou. Slouží k sluchové lokaci hráčů. Čím starší a zkušenější hráči, tím méně tyto náramky užíváme.

- *Ozvučená guma* - je prádlová guma s rolničkami nebo chrastítka připevněnými asi po 1,5 m. Může sloužit k vymezení hrací plochy nebo častěji jako překážka. Napínáme ji nejlépe asi na 1 m vysoké tyče nahoře zakončené z bezpečnostních důvodů koulí. Guma musí být napnutá, avšak s mírou, neboť proti provázku je její výhoda právě v pružnosti, která zabrání zranění hráče při střetu s ní. Přes takovou to gumu můžeme zcela bezpečně skákat např. skok vysoký. Guma k vymezení hranice území nemusí být vždy ozvučená. Ozvučení náramku i gumy malými chrastítka je výhodné, neboť se tento zvuk neplete se zvukem rolniček v míčích.
- *Kreslenky* - fóliová kreslenka je gumová podložka, na níž pokládáme fólii podobnou celofánu (v nouzi lze použít i celofán nebo mikroten). Kreslíme na ni obyčejnou propisovací tužkou. Při tlaku rydla dochází na fólii ke pnutí materiálu, které způsobí, že původně vyrytá brázda (negativní reliéf) se vypne do opačné polohy, tj. na pozitivní reliéfní čáru. (Můžeme ji tedy nahmatat přímo na vrchní straně fólie – hodí se tudíž k samostatnému kreslení dětí).
- *Mřížka (síťka)* - je okenní silonová síť proti hmyzu nalepená např. kanagonem na podložku (umakat, sololit apod.). Použijeme-li na ni papír pro slepecký tisk a kreslíme obyčejnou propisovací tužkou, je při dostatečném tlaku obrázků na rubu papíru reliéfní a dobře čitelný.
- *Klapky na oči* - používají je někdy hráči se zbytky zraku při hrách, které hrají společně s nevidomými.

Legenda:

N.....nevidomí
ZB.....jedinci se zbytky zraku
Družina.....5 – 10 hráčů
Oddíl.....11 – 30 hráčů

Zajištění bezpečnosti, obecné pokyny

Při přípravě her pro zrakově postižené je třeba myslet především na bezpečnost, vhodnost konkrétní hry vzhledem k věku, prostředí, počtu a vybavení, a samozřejmě musíme vzít v potaz možnosti a pokrok jednotlivce včetně momentálního naladění. Každou hru můžeme motivovat příběhem, výběrem pomůcek, hudbou, slovem... Nesmíme zapomenout na přizpůsobení hry prostředí, zohlednit nevidomé od žáků se zbytky zraku atd. Je třeba si předem promyslet, kolik vedoucích bude potřeba, jakou bude mít každý roli při samotné hře, kdo nachystá materiál, kdo ho uklidí.

Velmi důležité je zajištění bezpečnosti při všech hrách a sportech. Těžce zrakově postižené děti jsou na nás po této stránce zcela odkázány a jejich případné nepříjemné zkušenosti by mohly mít dlouhodobý negativní vliv na jejich vztah k prováděným činnostem i k osobě vedoucího. Bezpečnostní požadavky jsou specifické pro jednotlivé oblasti sportů a her:

- při všech hrách s během je nutno dbát na dostatečnou vzdálenost trasy od všech překážek a na rovný povrch terénu

- při házení různými předměty (míčky, sáčky s hrachem a zvláště pak při házení šipkami a lukostřelbě) bezpodmínečně vyžadujeme od hráčů, kteří právě neházejí, aby stáli v dostatečném odstupu za házejícím hráčem a poněkud stranou
- u her, při nichž vytyčujeme trasu provázky nataženými mezi stromy, je vhodné vést provaz stále po stejné straně stromů, aby nebylo nutné stromy střídavě obcházet. Často je třeba oklestit suché větve, aby nemohlo dojít ke zranění

U náročných her dbáme na dostatečný počet vedoucích, kteří jsou rozmístěni na méně bezpečných místech hrací plochy. Před některými hrami, zvláště v lese, je třeba, aby hráči zvládli bezpečnostní postoj.

Při zvedání předmětů ze země (zvláště v místnosti) hrozí nevidomému náraz hlavou do nízké překážky (židle, roh nízkého stolu apod.). Měl by se proto spouštět do dřepu kolmo s horním bezpečnostním držením a nedělat předklon.

Před většinou her je potřeba vymežit hrací plochu. Hřiště pro sportovní hry (zvláště hry s během) musí mít rovný povrch bez překážek. Nejbližší překážky mohou být až 2,5 – 3 m za jasně zjistitelnými hranicemi hřiště. Samozřejmě i vyznačení hranic hřiště u her s během musí být takové, aby se běžící hráč o ně nemohl zranit. Máme několik možností:

1. písčité hřiště s travnatým okolím a naopak,
2. mírně se zvedající okolí
3. silné lano položené do stružky v zemi, u her bez běhu připevníme lano k zemi stanovými kolíky,
4. guma, příp. ozvučená, ve výši pasu hráčů,
5. pouze pro hry bez běhu – provázek ve výši pasu hráčů,
6. u her, kde více hráčů běží naplno až k hranici a zpomalují až za ní, je možné natáhnout vlasec nad hlavami hráčů a z něj pustit krepové fáborky do výše jejich obličejů, po proběhnutí „třásněmi“ hráč zastavuje,
7. tam, kde nelze hranice vyznačit (na betonovém dvoře), určuje hranici sám vedoucí místem, odkud vydává signál, příp. vymezíme hřiště zvukovými majáčky,
8. na hladké podlaze lze hraniční čáry nalepit lepicí lemovkou na koberce,
9. při terénních hrách např. v lese, kde všechny hranice nejsou vyznačeny, je nutné předem smluvit s hráči dobře slyšitelný signál, na který se bezpodmínečně shromáždí u vedoucího, les vhodný pro hry s těžce zrakově postiženými je vzrostlý řídký les bez hustého podrostu,
10. v terénu využijeme jakou hranice terénní útvary (písková cesta, vyschlé koryto potoka, rozhraní lesa a louky atd.).

Nehrajeme-li míčové hry s házením v tělocvičně, je vhodné hřiště ohradit asi 3 m za hranicemi hrací plochy plotivem do výšky asi 3m. Při hrách s kutálením míče lze kolem hřiště vytvořit mantinely z prken upevněných kůly v rozích hřiště.

Máme-li ve hře určit nějaké význačné místo (např. pro zajatce), volíme zpočátku místo, které je hráčům dobře známé a zapamatovatelné. Teprve později určujeme hůře nalezitelná místa. Mety a důležitá místa na hřišti lze vyznačit rohožkami z tenké gumy. Neposunují se z místa, jsou dobře zjistitelné hmatem chodidel, jsou přenosné a lze je použít v jakémkoli prostředí.

Rovnováhová schopnost

Bago

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	9 a více
<i>Věková kategorie</i>	6-15 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	ozvučený míč, ozvučený náramek
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Hráči se posadí do kruhu, jeden s náramkem je uvnitř kruhu. Hráči si vzájemně kutálejí nebo předávají míč, chytač se jej snaží ulovit rukama. Podaří-li se mu to, sedá si do kruhu a chytat jde hráč, který měl míč jako poslední. Je-li v roli chytače ZB, dostane klapky. Vykutálí-li se míč mezi dva hráče ven z kruhu, mají oba trestný bod. Za 3 trestné body jde hráč chytat. Vítězí hráč, který ani jednou nebyl chytačem (kromě prvně určeného).

Poznámky

Dotek míče jinak než rukou se nepočítá jako chycení. Během opakování měníme polohu hráčů – klek, turecký sed, únožmo vpravo, vlevo atd. Míč se nesmí vrhat, pouze kutálet a předávat.

Brána

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	8-12 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	balanční míče
<i>St. zrak. postižení</i>	ZB

Popis hry

Děti stojí proti sobě, jednu nohu mají opřenou chodidlem každé o svůj míč, druhá noha je napjatá. Mírným předklonem a pokrčením nohy na míči se děti přibližují k sobě, až spojí ruce nad hlavou a vytvoří bránu.

Cukr,káva, limonáda

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	3-
<i>Věková kategorie</i>	5-11 let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	žádný
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

U jedné z kratších stran hrací plochy se postaví hráči do řady na upažení, na druhé straně stojí vedoucí. Vedoucí vždy zavolá: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“ Během jeho slov se hráči pohybují směrem k němu. Když domluví, musí se hráči zastavit a setrvat v poloze, ve které se zrovna nacházejí, dokud vedoucí opět nezavolá. Vyhrává hráč, který jako první dorazí k vedoucímu.

Kdo se pohne, musí se o pět kroků vrátit.

Cvičení na balančním prkénku

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	1 a více
Věková kategorie	5 a více let
Prostředí	tělocvična
Materiál	balanční prkénko
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Balanční prkénko nám poslouží jako pomůcka k různým soutěžím. Na rovné podlaze se hráč postaví na prkénko a snaží se např. co nejdéle vyházovat míč aniž by z prkénka sklouzl. Můžeme také házet míč hráči stojícímu na prkénku a on nám jej vrací. Když z prkénka seskočí nebo nechytí správně hozený míč, vystřídá jej další hráč. Každý získá tolik bodů, kolikrát míč chytí. Dále zadáváme hráčům nejrůznější úkoly, které mají vyplnit, např. dřep a vztyk na prkénku, stoj s rukama v bok, na čas apod.

Pokud některý hráč cvičí na prkénku poprvé, umístíme mu jej na vzdálenost natažených paží od žebřin a hráč trénuje stoj na prkénku opíraje se zlehka prsty předpažených rukou o žebřiny. V každé tělocvičně by těchto prkének mělo být několik, poslouží např. k zaměstnání dětí, které nesmějí některé cviky dělat s ostatními.

Obdobně lze užít i předmět válcového tvaru (poleno, soudek, velká plechovka).

Cvičení s dospělým

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	balanční míč
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Dospělý i dítě sedí proti sobě, každý na svém míči. Dítě přednoží a dospělý ho uchopí za kotníky.

Dítě hopsá a balancuje na míči, rovnováhu udržuje pouze pohybem paží.

Chromá liška

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	5 a více
Věková kategorie	9-15 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	ozvučený náramek, lano
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Lanem vymežíme uprostřed hřiště kruh o průměru 4-5 m („noru“). Hráč s náramkem představuje lišku, postaví se do kruhu. Ostatní běhají kolem lišky a dráždí ji – volají na ni. Liška smí v kruhu běhat, vně kruhu skákat po jedné noze. Snaží se chytit kteréhokoli hráče, s chyceným si vymění roli. Ostatní hráči vně kruhu běhají, uvnitř skáčou (po jedné noze, snožmo). Pokud se liška vně kruhu postaví na obě nohy, smí si vyměnit roli až s druhým chyceným hráčem. Při chytání nedopustíme hrubosti, chytání za oděv apod.

Poznámky

V místnosti představuje „noru“ roh oddělený lanem.

Chůze na chůdách

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů 1 a více

Věková kategorie 11 a více let

Prostředí hřiště, tělocvična, louka

Materiál pilka, sekerka, nůž, skelný papír, rašple, kulatina, pokosnice, hřebíky, kladivo

St. zrak. postižení N,ZB

Popis hry

Hráči mohou soutěžit v rychlosti chůze na chůdách, také lze zařadit jako součást jiné hry.

Při chůzi není třeba přímé pomoci vedoucího a hráč si dokáže chůdy zhotovit sám. Chůzi začíná hráč tak, že vystoupí na chůdy a správně je uchopí, přičemž se opírá zády o stěnu. Vedoucí dbá na dostatečnou vzdálenost cvičícího od hráčů a dává mu záchranu.

Výroba: Dvě rovné kulatiny o délce asi 2 m a průměru 5 cm. Hráč kulatiny očistí rašplí a skelným papírem tak, aby povrch byl dokonale hladký. V pokosnici pak seřízneme tyče na délku 180 cm (tyče by měly být přibližně stejně těžké a silné). Ze zbytku uřízneme dvě šlapky stejné délky. Šlapkami odměříme délku výřezu na tyčích a označíme ji zářezy nožem. Vedoucí sekerkou prosekne prostor mezi výřezy, hráč umístí šlapky do vzniklých záseků a přítluče několika hřebíky dlouhými asi 8 cm. Výroba trvá asi půl dne.

Indický tanec

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	9 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	kuželky (plechovky) dle počtu hráčů
<i>St. zrak. postižení</i>	N nebo ZB

Popis hry

Hráči se vezmou za ruce čelem do kruhu. Asi 50-60 cm před každého hráče postavíme kuželku. Každý si rukou zjistí její polohu. Na znamení se všichni hráči snaží dotlačit své sousedy k jejich kuželkám, aby je porazili a zároveň nesrazit vlastní kuželku. Kdo porazí kteroukoliv kuželku, má trestný bod. Při každém poražení se hra přerušuje a kuželka znovu postaví. Lze hrát na družstva (první – druzí) ob jednoho hráče v kruhu, jejich body se sčítají.

Jízda na koštěti

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	9-15 let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	koště, zvukový majáček
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Staré rýžové koště lze využít v tělocvičně k zábavnému závodu. Hráči jsou rozděleni do dvojic a soutěží, které dvojice dříve dorazí ke zvukovému majáčku. První člen dvojice táhne, druhý sedí na dolní rýžové části koštěte a nohama i rukama se přidržuje násady.

Kouzelná šňůra

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	5 a více
<i>Věková kategorie</i>	5 a více let
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	dlouhá pružná gumová šňůra
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Děti jsou pokud možno bosé a balancují na šňůře, která leží na podlaze (může být i silné lano). Kráčejí dopředu i dozadu a také stranou, přičemž prsty na nohou mají vždycky objímat lano, popřípadě se o to pokoušet. Balancují za pomoci jednoho nebo dvou dětí. Učitelka nebo děti se vzájemně drží za ruce.

Medvídci

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	tácky, hudba
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Děti se postaví do kruhu a provedou vzpor stojmo. Pod rukama a nohama mají tácky, se kterými se posouvají po kruhu. Během určené doby (učitel tleská nebo zastaví hudbu) si musí vyměnit co nejrychleji dva tácky s nejbližším sousedem a zaujmout výchozí polohu. Komu se to nepodaří, vypadává ze hry.

Nad propastí

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	8 a více
Věková kategorie	6-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	2 prkna o šířce 15-25 cm a délce 3-5 m (2 lavičky)
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráči se rozdělí na 2 družstva, každé družstvo na 2 oddíly, které se postaví do zástupů čelem k sobě. Mezi dvojicemi zástupů jsou prkna. Na znamení vedoucího první hráči z oddílů vykročí na prkna, při setkání se obejdou, aniž by se dotkli země, a pokračují až k protějším oddílům. Tam se zařadí na konec a jde další dvojice. Rychlejší družstvo vítězí. Hráči si mohou předávat štafety.

Každá dvojice se musí na prkně obejít. Opozdí-li se některý hráč, musí na něj druhý počkat. Dotkne-li se některý hráč země, oba se vrátí na začátek prkna a jdou znovu. Dotkne-li se země sám hráč před nebo po obcházení, vrátí se a znovu prkno sám přejde.

Poznámky

Zvládnou-li hráči vyhýbání na prkně, lze užít vyšší trámek nebo lavičku. Hráči nesmějí po lavičce běhat. Je dobré opatřit konce lavičky šikmými prkénky, aby se přicházející hráč neuhodil do holeně.

Pavouk a mouchy

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti

Charakteristika

Počet hráčů	3 a více
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	žádný
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráči představují mouchy, pobíhající volně po hřišti. Vedoucí náhle zvolá: „Pavouk!“. V tu chvíli se všichni musí zastavit v té pozici, ve které se právě nacházejí. Kdo se pohne, má

trestný bod. Zpočátku je doba, po kterou hráči musí stát krátká (5-6 sekund), později se prodlužuje až na 10 s a také se přísněji posuzuje okamžité zastavení a setrvání bez pohybu.

Při větším počtu je zajímavější hrát na družstva (mouchy, komáři atd.), vyhrává družstvo s nejmenším počtem trestných bodů.

Poznámky

Hru ztížíme, určíme-li předem polohu, ve které se hráči během přestávky mají nacházet (dřep, na čtyřech, s rukama opřenýma o zem a jednou nohou zvednutou, na jedné noze ...). Polohu předem nacvičíme.

Předávaná

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	8-12 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	stuha s rolničkami, balanční míč
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Dvojice sedí na míči proti sobě, jedno dítě sebere bosou nohou stuhu ze země, zvedne ji, zamává s ní, předá ji kamarádovi bez položení na zem.

Přetahovaná

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	8-12 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	balanční míč, stuha
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Lehneme si na míč na vzdálenost stuhy. Každé dítě drží svůj konec stuhy v ruce. Přetahujeme se. Dáváme pozor na postavení hlavy – nesmí se propadat.

Soutěž s drátěnkou

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	8-12 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	balanční míč, drátěnka
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Děti sedí na míči, drátěnku položenou na hlavě. Soutěží, komu se podaří drátěnku déle udržet na hlavě. Předklánějí se, uklánějí. Drobnými krůčky vpřed nebo kolem míče mění těžiště.

Stezka nad propastí

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	10 a více
<i>Věková kategorie</i>	9 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	prkna nebo trámký (5-15), příp. cihly, lano
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Hra má mnoho variant. Lano o délce 20-40 m položíme na zem tak, že tvoří klikatící se cestičku. Hráč kráčí naboso po laně tak, že klade chodidla těsně před sebe. Počítá se čas. Za každé šlápnutí celým chodidlem vedle jsou trestné sekundy.

Máme-li trámký, mohou hráči přecházet jeden trámek, uprostřed se vzájemně vyhýbat, přecházet bokem, pozadu, s obraty apod. Více trámků sestavíme do klikaté stezky, mezery mezi trámký (nebo prkny) jsou 20-50 cm. Zařadíme chůzi po trámký uprostřed nebo na konci podloženém špalkem.

Poznámky

Obtížná pro hráče je chůze po cihlách.

Pro starší hráče vytyčíme pomocí trámků labyrint se slepými odbočkami a zkratkami. Hráč má co nejdříve projít k určitému cíli (majáčku, tleskajícimu vedoucímu...).

Obtížnost můžeme zvýšit i nesením míče, hrnku s vodou...

Lze zařadit i mezi hry rozvíjející komunikace ve skupině, kdy ten, kdo přešel, může radit dalšímu hráči.

Žabí souboj

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více (sudý počet)
<i>Věková kategorie</i>	9 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	žádný
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Oba hráči poskakují ve dřepu (rukama objímají kolena) a údery tělem se snaží vychýlit soupeře z rovnováhy. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená porážku.

Poznámky

Zakázaná je hrubost.

Žonglér

Cíl

Rozvoj rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	až 30
Věková kategorie	9-15 let
Prostředí	hřiště, tělocvična
Materiál	2 talíře, 2 míče, 2 zvukové majáčky
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Dvě družstva se postaví do zástupu proti zvukovým majáčkům na vzdálenost asi 6 - 15 metrů od nich. První hráči mají v pravé (levé) ruce mělký talíř s velkým míčem. Na znamení běží ke svému majáčku a předají talíř s míčem dalšímu. Takto se vystřídá celé družstvo. Spadne-li míč na zem, musí hráč vyjít znovu od svého družstva.

Poznámky

Obratnější hráči mohou nosit míč na talíři obráceném dnem nahoru.

Rytmická schopnost

Had

Cíl

Rozvoj rytmické schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	5-10
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	balanční míč
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Sedíme na míčích v zástupu za sebou. Houpáme se na míči, případně houpání doprovodíme pohyby paží. Doprovodíme rytmizovanými říkadly nebo písničkami.

Poznámky

Had leze z díry

vystrkuje kníry.

Za ním leze hadice

má červené střevíce.

Kolo mlýnský

Cíl

Rozvoj rytmické a rovnováhové schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	5 a více
Věková kategorie	5-8 let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	balanční míč
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

V sedu na míči se houpeme v rytmu říkadla, držíme se za ruce. Při posledním verši 1. sloky se pustíme a rychle sklouzneme do středu kruhu. Při posledním verši 2. sloky vstaneme a zatočíme se.

Poznámky

Kolo, kolo mlýnský,
za čtyři rýnský.
Kolo se nám polámalo,
mnoho škody nadělalo,
udělalo: BÁC

Vezmeme si hoblík, pilku,
zahrajem si ještě chvilku,
až to kolo spravíme,
tak se zatočíme.

Měla babka

Cíl

Rozvoj rytmické schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	třída
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	žádný
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Děti stojí v kruhu, ruce v bok. Ke zpěvu této písně vyťukávají na první dobu patou o zem – nejprve opakovaně jednou nohou potom střídavě. Při dalším opakování tlesknutí na dobu druhou atd.

Poznámky
Měla babka čtyři jabka
a dědoušek jen dvě.
Dej mi babko jedno jabko
budeme mít stejně.

Města na pochodu

Cíl

Rozvoj rytmické schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	5-8 let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	žádný
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Hráči utvoří zástup v čele s vedoucím. Každý hráč si zvolí jméno města, např. dvouslabičné (Praha, Kolín, Brno atd.). Vedoucí začne pochodovat, hráči za ním, aniž vy se jeden druhého držel, a za pochodu volají a odpovídají si: „Praha – Praha – Kolín – Kolín“ – „Kolín – Kolín – Brno – Brno“

Poznámky

Hráči mohou pochodovat s tleskáním. Okruh názvů lze měnit (ovoce, barvy ...).

Přizpůsob se zvuku

Cíl

Rozvoj rytmické schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	5-10
<i>Věková kategorie</i>	5-8 let
<i>Prostředí</i>	místnost, tělocvična
<i>Materiál</i>	bubínek, příp. gramodeska
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Hráči jdou v houfu za zvuku bubínku, případně se pohybují po kruhu dle zvuku gramodesky. Svou chůzi přizpůsobují rytmu, síle a rychlosti bubnování (tleskání, hudby). Sledujeme hráče, chválíme ty, kteří dobře vnímají změny a přizpůsobují jim svůj pohyb.

Rytmizovaný běh

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	třída
<i>Věková kategorie</i>	6 a více
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	ozvučný náramek, guma
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Čtyři skupiny označené jménem se pohybují podle tempa reprodukováné hudby nebo učitel vyťuká tempo a rytmy na bubínek nebo paličkami. Po přerušení hudby zvolá učitel polohu, do které jsou děti začarovány. Potom vyvolá jméno skupiny, která osvobozuje ostatní pohlažením.

Tanec „Labada“

Cíl

Rozvoj rytmické schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	třída
<i>Věková kategorie</i>	6 a více let
<i>Prostředí</i>	tělocvična, místnost
<i>Materiál</i>	žádný
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Při tanci „Labada“ děti vytvoří velký kruh a drží se za ruce. Na slova písně : „Tančíme Labadu (3x), Labaděnkou – hej!“, chodí z křížmo stranou po obvodu kruhu s podřepem na druhou dobu. Na slovo „hej“ tlesknou a při dalším opakování změni směr chůze.

Prostorově-orientační schopnost

Bažina

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	8 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	podložky na cvičení (lehké cca 2 m dlouhé) do každé skupiny 2, bzučák
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

2 – 4 hráči (N) stojí na podložce, která představuje plavidlo. Musí zachránit svého ZB kamaráda na opuštěném ostrově. Překonat musí bažinu. K dispozici mají ještě jednu podložku. Musí se pomocí přesunování z jedné na druhou dostat k ostrovu, kde stojí kamarád (ZB), naložit ho a všichni společně se vrátit na pevninu (vedoucí v okamžiku, kdy se nalodí kamarád, zapne bzučák nebo začne tleskat).

Poznámky

Hra se může hrát jako soutěž družstev, ale také lze soutěžit sami se sebou, kdy hráči překonávají čas z minulého kola.

Budík

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	7 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	budík (počet budíků odpovídá počtu družstev)
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Hráči se rozdělí do družstev. Stojí ve stejné vzdálenosti od budíku (každé družstvo má svůj). Natočíme budík aby právě zvonil. Na signál vedoucího se zástupci družstva snaží budík vypnout. Po vypnutí budíku běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další, vedoucí mezitím opět natáhne budík.

Poznámky

Je dobré, když vedoucí je uprostřed a jako na kompasu k němu přibíhají z různých světových stran závodníci. Nemusí tak přebíhat od jednoho budíku ke druhému.

Hledej budík

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	1 a více
<i>Věková kategorie</i>	5-11 let
<i>Prostředí</i>	místnost
<i>Materiál</i>	budík, stopky
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Hráče postupně vysíláme do místnosti, aby tam co nejrychleji našli tikající budík. Každému měříme čas, který uplyne od okamžiku, kdy vstoupí do místnosti, do chvíle, kdy se dotkne budíku. Hráč ZB má klapky.

Honba za míčem

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační, reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	6 a více
<i>Věková kategorie</i>	9-15 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	výrazně barevný ozvučený míč
<i>St. zrak. postižení</i>	ZB

Popis hry

Hráči se postaví do kruhu na upažení, jeden stojí uprostřed. Hráči v kruhu si libovolně mezi sebou házejí míčem, hráč v kruhu se snaží dotknout rukou míče nebo hráče, který má míč v rukou. Podaří-li se mu to, vymění si role. Do kruhu jde i hráč, který chybně hodil míč (na zem, nad spoluhráče, či mimo něj nebo nechytily správně hozený míč). Hráč uprostřed kruhu nesmí stát na místě, naopak hráči v kruhu se nemají ze svého místa vzdalovat. Povzbuzujeme hráče k rychlému tempu.

Chobotnice

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	7-12 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	pro každého rolničku či zvoneček kolem
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Chobotnice potřebuje pro svůj život moře a živočichy, kteří v něm žijí. Loví měkkýše a korýše. Tělocvična se mění v moře. Jeden účastník se stává chobotnicí, která je na jedné

straně tělocvičny. Nastává noc a chobotnice se vydává na lov. (Jako jediná má zvoneček na ruce). Měkkýši a korýši se ji snaží obeplout (oběhnout) tak, aby se jich nedotkla. Měkkýši a korýši se mohou zachránit v domečku, ze kterého vychází chobotnice. Chobotnice může lovit pouze před sebou a po stranách (nesmí se vracet). Koho chobotnice chytí, zůstane stát na místě a mění se v chapadlo chobotnice, které však může lovit jen na místě. (Musí neustále říkat: „Jsem chapadlo.“ Další kolo znamená ztížený pohyb korýšů a měkkýšů mezi chapadly. Hra pokračuje až do doby, kdy chobotnice zcela ovládne své moře a nezbude žádný měkkýš ani korýš.

Jede vláček kolejíček

Cíl

Rozvoj orientace v prostoru

Charakteristika

Počet hráčů	5 a více
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	žíněnka (matrace, celta, deka...)
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Všichni hráči se posadí na žíněnku – „nádraží“, které je poblíž hranic hrací plochy (u stěny, u cesty apod. – lze hrát v místnosti i venku). Vedoucí chodí po hřišti a recituje: „Jede vláček kolejíček, kolik vozů asi má?“ a pojmenuje jednoho z hráčů. Ten se zvedne z „nádraží“ a chytí se vedoucího za ruku. Spolu chodí a opět recitují, vedoucí zavolá dalšího atd., až všichni hráči v zástupu tvoří vlak. Vedoucí je vodí po celém hřišti, střídá běh, chůzi, poskoky. Neočekávaně zavolá: „Vystupovat!“ Hráči se pustí a každý se snaží co nejrychleji dostat na nádraží. Poslední prohrává. Opakujeme několikrát, měníme umístění „nádraží“.

Poznámky

Hru ztížíme pro schopné hráče tak, že na hrací ploše umístíme dvě nádraží a pojmenujeme je např. Brno-Židenice, Brno-hlavní nádraží.

Kde je můj dům

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	třída
Věková kategorie	6 a více
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	duše od kola nebo obruč, hudba, osobní předmět
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Každé dítě sedí nebo stojí ve svém „domě“ (v pneumatice, duši z kola, kruhu apod.) Za doprovodu bubínku nebo magnetofonu vybíhají děti ze svých domů a pobíhají po místnosti. Na dané znamení nebo při přerušení hudby musí děti rychle vyhledat svůj dům a posadit se tam nebo postavit. Ke snazšímu nalezení pravého domu si může zpočátku každý do svého domu položit nějaký předmět (panenku, autíčko...).

Poznámky

Varianta: v každém domě mohou být dvě děti.

Kočka a myši

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	5-10
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka, místnost
Materiál	ozvučný náramek, guma
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Jeden z hráčů má náramek, představuje kočku, ostatní jsou myši. Na jedné kratší straně hrací plochy vyznačíme gumou (lanem) území kočky. Ostatní hráči se rozptýlí po zbytku hřiště, v jeho druhé polovině si najdou své „díry“ (radiátor, okno, stůl, výklenek, venku např. keř, pařez), které mohou rychle znovu najít. Kočka vydává zvuky, jakoby spala. Myši se tiše kradou ven z „děr“ a napodobují hryzáni. Pak se kočka neočekávaně probudí, hlasitě mňoukne a teprve pak běží lovit myši, které před ní utíkají do svých „děr“. Chycená myš je v dalším kole kočkou, kočka ji musí dovést až do svého území (trénink orientace) a tam jí předat náramek.

Poznámky

Při nácviu hry nejprve hraje kočku vedoucí, teprve později hráči. Dbáme na to, aby „díry“ byly až za polovinou hřiště a aby si hráč po 2 - 3 opakováních hry našel novou „díru“.

Kuličky

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	9 a více let
Prostředí	hřiště, široká písková nebo asfaltová cesta v parku
Materiál	tenisový míček, zvukový majáček, prkénko
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Důlek je nahrazen majáčkem, místo kuliček se užívá jeden (ozvučený) tenisový míček. Startovní prkénko je 3-5 m od majáčku. První hráč vyše rukou po zemi míček směrem k majáčku. Vedoucí zavede druhého hráče k místu, kde se míček zastavil, a ten opět posune míček blíž. Hráč, který míčkem zasáhne majáček, získává bod a znovu začíná hru od startu. Pořadí hráčů je neměnné během hry.

Poznámky

Užijeme-li ozvučený tenisový míček, hledá si druhý hráč sám místo, kde se míček zastavil.

Letadla v mlze

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	louka
Materiál	píšťalka, klapky
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Na dostatečně velkém volném prostranství (louka) se vedoucí vzdálí asi 30 kroků od hráčů a začne v pětisekundových intervalech krátce hvízdát. Družina se k němu blíží jako letadla k majáku, kdo se ho první dotkne, vyhrává. Postupně zvyšujeme vzdálenost vedoucího od hráčů a prodlužujeme intervaly pískání. Vedoucí se nehýbá z místa!

Lze hrát i tak, že hráč, který se dotkne vedoucího jako první, má 3 body, druhý 2, třetí 1 bod. Úspěšný hráč vždy tiše odstoupí od vedoucího. Sčítají se body všech kol hry.

Poznámky

Je možné hrát v řídkém lese bez podrostu. Hráči ZB mají klapky.

Molekuly

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	8 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	žádný
St. zrak. postižení	N nebo ZB

Popis hry

Jednotlivci se pohybují ve vymezeném prostoru a na povel vedoucího se shlukují do molekul v počtu, který vedoucí udá. Kdo přebývá, má trestný bod nebo vypadá.

Na klíčníka

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	třída
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	tělocvična
Materiál	obruč
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Děti si rozmístí po ploše tělocvičny své koberečky, které představují jejich domeček. Tři děti domeček nemají, stávají se klíčníky, jejichž úkolem je klepat na domečky kamarádů a vybízet je ven. Děti se chytají klíčníka za ruku, na jeho zvolání: „Všichni domů!“ pospíchají do svých domečků. Pokud se podaří klíčníkovi obsadit některý domeček, stává se klíčníkem ten, který v něm předtím bydlel.

Poznámky

Obměna: učitel postupně ubírá domečky a děti se co nejrychleji schovávají k ostatním – musí mít alespoň jednu nohu na koberečku. Poslední tři, kteří se ještě neschovali, se stávají klíčníky.

Orientační běh

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	9 a více let
Prostředí	louka
Materiál	3 –5 zvukových majáčků (píšťalek), stopky
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Na louce se rozestaví 3 – 5 vedoucích (V) se zdroji zvuku do otevřeného pětiúhelníku o stranách až 150 m (dle vyspělosti hráčů). Jeden hráč se postaví na start a zvedne ruku. V tu chvíli první vedoucí 3x vydá zvuk a hráči se začne měřit čas. Hráč vykročí směrem k prvnímu vedoucímu. Snaží se k němu dojít dotknout se hol. Podaří-li se mu to, zvedne ihned ruku a dostane signál od dalšího vedoucího. V případě ztráty orientace si může zvednutím ruky kdykoli požádat o další signál, ovšem za každé požádání se připočítávají trestné sekundy (asi 15 s – dle velikosti hrací plochy). Závodí se na čas, běh je povolen. Hráči startují od nejschopnějších, aby se na trase nebrzdili. Další hráč startuje, když předešlý je alespoň ve 3. etapě trasy. Start a cíl jsou od sebe vzdáleny alespoň 10 m.

Poznámky

Tato hra je náročná na čas i na počet vedoucích, ale je u hráčů velice oblíbená a vhodným způsobem rozvíjí důležité dovednosti.

Ovce a ovčáci

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	oddíl
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	hřiště, lesní nebo polní cesta
Materiál	zvonky, ručníky
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Každý vedoucí má na krku zvoneček, nejsilněji znějící zvonec má „vůdce stáda“, který se smí pohybovat pouze po široké lesní cestě a žádná z „ovcí“ jej nesmí předběhnout. Všechny ovce se pohybují po čtyřech. Nevidomí hráči představují ovčáky a ovčácké psy – mají v ruce ručník s uvázaným uzlem. Ovce se snaží rozbíhat se po lese, ovčáci je zahánějí ručníkem zpět na cestu ke stádu. Ovce, která byla 3x zahrnána zpět, se již nesmí snažit utéci. Hra probíhá v úseku lesní cesty dlouhém asi 300 m. Ovce smějí pouze bečet, ovčáci je pobízejí k pohybu různými citoslovci.

Poznámky

Hra je veselá, dokáže děti „rozehřát“ k dalšímu programu.

Poslouchej a hledej

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	8 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	noviny
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Hráči si předávají v kruhu noviny, hráč uprostřed se snaží postřehnout, u kterého hráče právě noviny jsou. Ve chvíli, kdy si je jistý, vykřikne: „Stop!“, dojde k hráči, který má noviny a pokud jeho typ byl správný, vymění si místo a hra pokračuje dále (jakýmkoli směrem). Pokud se spletl, zůstává uvnitř kruhu.

Přeběhy

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	4 a více
Věková kategorie	9-15 let
Prostředí	hřiště, louka
Materiál	2 lana, ozvučný náramek
St. zrak. postižení	N,ZB

Popis hry

Hráči se postaví do řady, proti nim ve vzdálenosti 5 -6 m stojí vedoucí. Ten zavolá jménem prvního hráče z řady, hráč k němu běží podle tleskání, postaví se vlevo (nebo vpravo podle předchozí dohody) vedle něj obličejem k řadě hráčů a zavolá dalšího hráče (naviguje ho opět tleskáním). Ten běží, opět se postaví vedle a volá třetího atd. Takto se celá řada přesune. Lze soutěžit, dvě družstva se současně přesunují a první vyhrává. Hráč smí vyběhnout až po zavolání a volat až po zaujetí správného místa čelem ke spoluhráčům. Při každé hře měníme pořadí hráčů, případně i charakter navigačních zvuků. Naučí-li se hráči rychle a organizovaně přebíhat na vzdálenost 5 - 6 m, zvyšujeme vzdálenost na 10, 15, 20 až 30 m. S dobrou skupinou lze přebíhat ze zástupu do zástupu, z kruhu do kruhu. Slouží-li za signál např. zvonek, hráči si jej předávají.

Varianta: Ve vzdálenosti 5 - 6 m rovnoběžně s řadou hráčů je napnuta ve výši 1 m guma, na ní po 3 m uzlíky (kolíky) apod. Přebíhající hráč doběhne k předchozímu dle signálu, běží vlevo podél gumy k nejbližší značce, otočí se směrem k řadě, vyvolá dalšího, dává mu signál atd. Hraje se jako soutěž družstev, několikrát za sebou, se změněným pořadím hráčů. Hráč si musí vždy zjistit, na koho bude volat (volá se jménem), v případě, že to neví, mu vedoucí napoví, ale družstvu se přičte trestná sekunda.

Rolling (varianta pingpongu)

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační, reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	tělocvična, místnost, tábořiště
Materiál	stůl, pátky, míček
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Stůl se skládá z pevné, hmotnější desky (na slabé desce by byl zvuk míčku příliš intenzivní a bylo by obtížné jej lokalizovat) a postranních mantinelů asi 5 cm vysokých. Uprostřed je stůl rozdělen prkénkem připevněným k mantinelům, pod nímž je mezera na velikost míčku + 1 až 3 mm. Na koncích mantinely stůl přesahují asi o 20 cm a jejich konce jsou spojeny lištou. Tvoří tak jakousi ohrádku, která hráči brání opírat se tělem o desku. Stůl je dlouhý 3,5 m a široký 0,7 – 1 2 m.

Obyčejné pingpongové míčky jsou ozvučeny drobnými skleněnými korálky. Pátky vyhovují korkem potažené, dřevěné nebo plastické.

Míček se pomocí pátky kutálí po stole pod „sítkou“. Hraje se na dva vítězné sety. Hráči si podání buď vylosují nebo je vyhrájí v prvním nezapočítávaném podání. Hra je zahájena podáním a po výměně míčů končí chybou jednoho z hráčů. Při podání se míček položí rukou na stůl a odehraje pátkou. Pokud jej soupeř odehraje, hra pokračuje. Padne-li míček do sítě, je to bod. Pokud je podání tak prudké, že soupeř nedokáže odehrát, je nové podání. Toto pravidlo je obranou před příliš prudkými podáními, která jsou nechyatelná pro soupeře, ale snadná pro rozehrávajícího. Podání se střídá jako ve stolním tenise při součtu bodů, který je násobkem pěti.

Bod se započítává za neodehrání míčku (spadne-li ze stolu) mimo podání, zahrání do sítě, přehození mantinelu, hru nad sítkou, příliš slabé rozehrání či odehrání, které nedojde do soupeřovy poslední čtvrtiny stolu, tažený míč a dotyk míče druhou rukou.

Poznámky

Pod ohrádkou u hráče lze zavěsit plátěný vak na míčky, ale jeho používání se nedoporučuje. Časté hledání spadlých míčků je pro nevidomé velmi vhodným a dobře motivovaným cvičením orientace, sluchu, pozornosti a hledání.

Se schopnými hráči lze hrát i „obíhačku“ ve čtveřici. Hráči odehrávají míček většinou hřbetem ruky, pátkou je to velmi obtížné.

Rozbij čepici

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	7 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	tyče, papírové čepice
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Hráči stojí na čáře. Vedoucí hry postaví asi 10 od čáry čepici z novinového papíru. Hráči mají v ruce hůl, vedoucí hlasitě komentuje, kde je čepice, šustí s ní na místě tak, aby si mohli hráči zapamatovat směr a polohu čepice. Po jednom přistupují k čepici a snaží se jedním úderem shora čepici zmáčkнуть. Hledat čepici holí kolem sebe není povoleno.

Showdown

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační, kinesteticko-diferenciační a reakční schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2
Věková kategorie	11 a více let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	stůl, pátky, míček
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Je to další hra inspirovaná stolním tenisem. Potřebujeme speciální stůl 366 x 128 cm s 15 cm vysokými mantinely. Branku tvoří 10 cm hluboká prohlubeň, široká 23 cm a zasahující 13 cm do hrací plochy. Hrajeme speciální pátkou tvořenou překližkovým obdélníkem širokým asi 10 cm a dlouhým asi 23 cm, se zaoblenými rohy, připevněným na obvyklém držadle. Ozvučený míček vyrobený z tvrdé plastické hmoty má průměr asi 6 cm. První podání se rozhoduje losem. Před podáním musí hráč oznámit úmysl podávat a dostat potvrzení od protihráče. Míč musí být uveden do hry po 5 sekundách. Nestane-li se tak, přechází servis na protihráče. Zmešká-li hráč více než jednou, může jej rozhodčí po upozornění diskvalifikovat. Pátkující ruka zahrnuje pátku a hráčovu ruku až po zápěstí. Hráč si může ruce měnit, ale v žádném případě nesmí pátku držet oběma najednou. Volnou ruku musí udržovat po celou dobu mimo hrací plochu. Zastaví-li se nebo odehraje-li touto rukou nebo jinou částí těla míč, přechází bod a servis na protihráče. Upustí-li hráč pátku a získává bod, tento bod neplatí a servis přechází na protihráče, při obraně by však bod platil.

Míč musí při hře procházet pod rozdělovací latí („sítkou“). Dotkne-li se míč sítě a pokračuje ve směru dopředu, pokračuje hra bez přerušení, opustí-li stůl nebo se vrátí do pole téhož hráče, přechází bod i servis na protihráče. Zachytí-li jeden z hráčů míč, takže je nutno jej znovu uvést do hry, přechází servis na protihráče. Míč se považuje za nulový, když se zcela zastaví. Hráč nesmí umísťovat pátku do prohlubně nebo prohlubeň pátkou zakrývat, jinak je po upozornění diskvalifikován. K zisku bodu jinak než trestem musí míč zůstat na straně protihráče. Hráč, který ztratil bod, má další servis. Dosáhne-li jeden z hráčů 6 bodů, střídají se strany. Hraje se do 11 bodů. Rozdíl však musí být alespoň dva body, jinak hra pokračuje, dokud nemá jeden z hráčů tuto převahu.

Včelí královna

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	6 a více
Věková kategorie	7 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	žádný
St. zrak. postižení	N(královny), ZB (trubci, sršni)

Popis hry

Tělocvična se změní v úl. Dvojice vytvoří včelí pár – královnu (N) a trubce (ZB). Trubec vodí královnu pomocí bzukotu po tělocvičně. V tom se objeví sršni (ZB). Ti dělají všechno možné, aby získali královny. Napodobují proto bzukot trubců a odvádějí královny na svou stranu.

Velká ruka

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	4 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	deka, ozvučený míč
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Skupiny po čtyřech drží rohy deky a snaží se pomocí ní vyházet míč. Házejí různě vysoko. Snaží se míč co nejdále vyházet tak, aby jim nevypadl z deky.

Poznámky

Dá se hrát jako soutěž. Rozvoj spolupráce.

Věž

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	1 a více
Věková kategorie	9-15 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	6 plechovek, 2 pevné míče, hůlka, lano
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Lanem vyznačíme kruh o průměru 1 m. Ve středu kruhu postavíme na sebe 2 plechovky, kolem nich rozestavíme čtyři zbývající. 5 – 8 m od kruhu vyznačíme čáru, z které se vrhají míče. Každý se snaží dvěma hody vyrazit z kruhu co nejvíce plechovek, za každou má 2 body. Za plechovku, která pouze spadne, ale nevykutálí se, je 1 bod, za vyrazení všech najednou je 18 bodů. Hrajeme tak dlouho, dokud jeden z hráčů nedosáhne vítězného počtu 50 bodů. Po každých 2 hodech staví vedoucí plechovky znovu a nastoupí další hráč.

Před házením orientuje vedoucí hráče tak, že hůlkou poklepe na střední plechovku. Aby se plechovky mohly z kruhu vykutálet, musíme lano položit do vyryté stružky, případně kruh vyznačíme tak, že vyryjeme jeho obvod a vyložíme jej plochými kameny jen do úrovně povrchu. V místnosti kruh namalujeme. Plechovky lze vybějet i kutálením míče nebo vrháním dřevěné hůlky (při této variantě dbáme na bezpečnost, spoluhráči jsou 4 – 5 m za vrhajícím hráčem, ten smí hrát až na znamení vedoucího).

Hráči ZB mohou mít ještě pravidlo, že podaří-li se hráči vyběít pouze vrchní plechovku a ostatní zůstanou v kruhu, dostává 7 bodů. Pokud se plechovka (vrchní) odkutálí a některá další spadne (zůstane však v kruhu) dostane hráč 3 body.

Vyháněná

Cíl

Rozvoj prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	5 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	gumy s rolničkami, ozvučené míče, stopky
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Je vytvořeno hřiště, kolem kterého je natažená ozvučená guma. Hra začíná se stejným počtem míčů na obou stranách a má přesně vymezený čas (cca 5 min). Hráči se po tu dobu snaží své míče umístit na protihráčovo hřiště, míče vhozené na své území vyhazují k protihráči.

Vedoucí vhadzuje vně vhozené míče zpět do hřiště, které míč vyhodilo.

Zvěřinec ve vlaku

Cíl

prostorová orientace

Charakteristika

Počet hráčů	8 a více
Věková kategorie	6-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	několik ozvučených náramků, židle, příp. rekvizity
St. zrak. postižení	N, ZB (pro ZB klapky na oči)

Popis hry

U jedné ze stěn větší místnosti postavíme za sebe po jedné řadě židli. Hráči se rozdělí na trojice, ke každé patří jeden „průvodčí“. Každá trojice představuje některé domácí zvíře (kozy, krávy, kohouti...). Průvodčí mají na ruce náramek. Všichni hráči se posadí na židle – do vagónů. Začnou napodobovat zvuky vlaku a pohybují tam i zpět pokrčenými rukama podél těla (osy pohybujících se kol). Vlak odjíždí ze stanice a stále zrychluje, potom zpomaluje a zastavuje. „Průvodčí“ pouští všechny „zvířata“ popást se na louce – všichni hráči vstávají a rozbíhají se po volné ploše. Za chvíli všichni „průvodčí“ volají sborem: „Nastupovat!“. Hráči ale neuposlechnou a začnou vydávat své charakteristické zvuky. Podle nich jsou „průvodčí“ hledat své svěřence. Když některého z nich najdou, odvedou ho k „vlaku“, posadí na libovolnou židli a jdou hledat dalšího. Sedí-li všechna zvířata ve vlaku, hra se opakuje.

Poznámky

Dbáme na to, aby hráč vydával svůj zvuk dostatečně často, ne však příliš hlasitě. Lze hrát jakou soutěž – které sestavě průvodčích se podaří dříve pohybovat „zvířata“. Učíme hráče vybírat z okolních zvuků ty, které jsou pro ně důležité. Můžeme případně dát každému průvodčímu jiný zdroj zvuku.

Při hře je velice vhodné použít rekvizity jako čepice se štítkem, kleštičky na lístky apod. – zvířata mohou mít papírek, který jim průvodčí proštípne po usazení na židli. Tyto rekvizity rozšiřují představy dětí.

Kinesteticko-diferenciační schopnost

Člověk, opice, had

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, reakční schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	5 a více let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	lano, lavičky
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB (ZB zavázat oči)

Popis hry

Hráči jsou rozděleni do družstev. Na signál vyběhají první členové družstva – lidé, ti jdou po nataženém laně, zpět po zemi a předávají druhým členům – opicím – ti běží po zemi, ruce mají na lavičkách. Třetí v družstvu představují hady – ti se po lavičkách plazí pomocí rukou. Tak postupně střídáme živočichy až k poslednímu členu družstva.

Poznámky

Aby děti dlouho nečekali, je dobré udělat jen tříčlenná družstva.

Hry s obručí

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	3 a více
<i>Věková kategorie</i>	5-8 let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	tělocvičná obruč
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

- ✓ Hráči se chytí zvenku obruče a chodí dokola. Na písknutí rychle dřepnou, na tlesknutí poskočí apod.
- ✓ Jindy hraje „na koně“ - jeden hráč je uvnitř obruče a běží, ostatní se drží obruče zvenku a podle povelů vedoucího „koně“ řídí.
- ✓ Vedoucí drží obruč v různé výšce, hráči ji prolézají nebo přeskakují.

Indiánský běh

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	2 a více
<i>Věková kategorie</i>	9 a více let
<i>Prostředí</i>	cesta
<i>Materiál</i>	několik ozvučených míčů (fotbalových, tenisových apod.)
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Na lesní cestě nebo asfaltové cestičce v parku apod. vyznačíme start a cíl asi 200 m od sebe. Hráč má za úkol kopat před sebou po celé trati míč. Kdo to dokáže nejrychleji, vyhrává.

Rukou se hráči mohou dotknout míčku v jediném případě – když jim zapadne do díry, do příkopu apod. a nemohou jej vyprostit nohou.

Kombiball (přehazovaná pro nevidomé)

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, reakční, prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	4-12
Věková kategorie	6 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična
Materiál	nafukovací ozvučený míč, volejbalová síť (nebo plachta)
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hra vychází z kombiballu pro slabozraké (prakticky obvyklý volejbal, pouze s tím rozdílem, že míč lze odbít i po jednom dopadu na zem). S hráči ZB hrajeme jako přehazovanou s tím, že míč mohou chytat po jednom dopadu na zem. Hrajeme obvykle lehkým nafukovacím míčem, jehož případný úder do hlavy nemůže způsobit žádné zranění. Síť je vhodná při okrajích zvýraznit propletením širokého kontrastního tkalounu.

S nevidomými hrajeme tak, že po dopadu míče na zem začne rozhodčí počítat vteřiny a hráči musí míč zvednout ze země do tří. Musí jej zvednout nejméně do výše pasu a nesmí jim již upadnout. Pak pokračují ve hře přehozením míče přes síť. Nepodaří-li se to, získává soupeř bod. Rozehrává se ze zadní čáry hodem přes síť. Hození za hranice hřiště se stejně jako nepřehození sítě hodnotí bodem (v této hře tedy odpadá točení hráčů a nerozlišuje se ztráta a bod). Kroky s míčem jsou zakázány. Začátečníci si smějí míč vzájemně podávat, pokročilejší hráče (i nevidomé) vedeme k tomu, aby si přihrávali.

Koulená

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	třída
Věková kategorie	7-12 let
Prostředí	tělocvična, místnost
Materiál	balanční míč, ozvučený míček
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Lehneme si na míč ve větší vzdálenosti od sebe, koulíme si míček. I zde zpočátku volíme míč většího průměru. Po získání jistoty změním polohu a koulíme míček v kleku sedmo na míči.

Na zrcadlo

Cíl

Rozvoj reakční, kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	8 a více let
Prostředí	tělocvična
Materiál	balanční míče
St. zrak. postižení	ZB

Popis hry

Děti sedí na míčích proti sobě, houpají se a jeden z dvojice vymýšlí pohyby, popisuje je spoluhráčovi. Druhý se snaží je napodobit.

Nakládání melounů

Cíl

rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti

Charakteristika

Počet hráčů	8 a více
Věková kategorie	5-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	16 – 30 míčů (kuželek, šišek), 4 krabice
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráče rozdělíme na 2 družstva, která se postaví do řad proti sobě. U prvních hráčů leží krabice s 8 – 15 míčky, u posledních hráčů prázdná krabice. Na znamení vedoucího vezmou první hráči míč, pošlou jej druhým, ti třetím atd., poslední ukládají míče do krabice. V okamžiku, kdy uloží poslední míč, zvedne hráč ruce nad hlavu a zvolá „hotovo“. První družstvo získává bod, hraje se do 8 – 10 bodů.

Předmět lze předávat jen nejbližšímu sousedovi, jinak se vrací k chybujícímu hráči a jde znovu správným způsobem. Upadne-li hráči předmět na zem, musí si jej sám najít. V dalších kolech měníme pořadí hráčů, charakter předmětů co do tvaru, hmotnosti a velikosti a směr předávání.

Poznámky

Se staršími hráči lze hrát tak, že ve hře jsou najednou předměty malé i velké, různých tvarů. Odnaučujeme hráče zbytečné pohyby, které zpomalují hru.

Noviny

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenční schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	1 a více
Věková kategorie	7 a více let
Prostředí	tělocvična
Materiál	noviny
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

- ✓ Hráč si stoupne každou nohou na jeden list novin a musí překonat určitý úsek tělocvičny.
- ✓ Hráč si dá list novin na hrud' a běží za vedoucím, který tleská. Noviny musí držet na hrudi.

- ✓ Hráč má dva listy novin a postupným přelézáním z jednoho listu na druhý překoná úsek tělocvičny.

Pašeráci

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	8-12 let
<i>Prostředí</i>	hřiště, louka
<i>Materiál</i>	dvě ozvučené gummy, krabice, celta, šišky, náramky
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Hráče rozdělíme na strážce a pašeráky asi v poměru 1:3, např. 4 strážci a 12 pašeráků. Napříč hrací plochou natáhneme paralelně dvě gummy ve výši asi 1 m, které vymezí koridor a o šířce asi 2 m. Na jedné straně od tohoto koridoru rozprostřeme celtu (příkrývku, matraci) a na ni položíme asi 50 šišek. Na druhé straně od koridoru umístíme prázdnou krabici. V koridoru (jeho délka by měla být alespoň 15 m) se rozmístí strážci s náramky na ruku. Pašeráci stojí u cely. Na znamení se pašeráci snaží proplížit přes koridor ke krabici a přenést jednu šišku. Strážci vyražují hráče (pouze v koridoru) dotekem ruky, hráč se pak musí vrátit, dotknout se cely a teprve pak pokračovat ve hře. Hrajeme asi 10 minut, pak spočítáme šišky v krabici a hru opakujeme s novou sestavou strážců. Nakonec vyhlásíme nejúspěšnější složení strážců i pašeráků.

Poznámky

Je-li hráč ZB strážce, musí mít klapky.

Krabice ani celta nejsou zvukově označeny, hráči je musí sami najít. Pašerák smí přenést při jedné cestě jen jednu šišku, s další jde znovu.

Petr a Pavel

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, prostorově-orientační a reakční schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	družina
<i>Věková kategorie</i>	7 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště, tělocvična, louka
<i>Materiál</i>	tabulky se svými jmény v braillově písmu, bzučák, krabice
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Hráči v družstvech si nejprve do tabulky napíší své jméno. Poté vloží tabulku do krabice, která je cca 20 m vzdálená od startu. Za krabicí je bzučák. Vedoucí odstartuje hru, hráč co nejrychleji přiběhne ke krabici, najde své jméno, vrací se a předává štafetu.

Poplach

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	7-11 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	lano na vyznačení místa s oblečením
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráči jsou rozděleni do družstev. Každý z hráčů dá do vymezeného prostoru díl svého oblečení (musí si svou část oblečení bezpečně poznat). Na signál vybíhají první k této metě s oblečením, na metě si oblékají svou část oděvu a běží zpět, kde předávají štafetu dalšímu.

Poznámky

Starším hráčům můžeme oblečení na metě „zamíchat“.

Štafeta stěhovácká

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	4 a více
Věková kategorie	9-15 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	lano na vyznačení čáry, 6 míčků (šišek), 6 obručí (krabic), 2 misky (krabice), příp. zvuková majáček
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráči se rozdělí na 2 družstva, postaví se za čáru do zástupů, 5 – 7 m od sebe. Asi 1 m vlevo (vpravo) je na čáře miska. proti každému zástupu ve vzdálenosti 5 –6 m jsou na zemi 3 obruče, v každé je 1 míček. Vedoucí se postaví uprostřed mezi trojicemi obručí. Na jeho znamení vyběhnou první hráči družstev, běží k obručím, vezmou 1 míček, běží s ním k misce, tam ho položí, běží pro druhý a pak pro třetí. Pak se zařadí na konec zástupu a dotknou se zad posledního hráče, ten předposledního atd. Když se dotkne hráč zezadu zad prvního hráče v zástupu, ten vyběhne a naopak přenesení míčky z misky do obručí. Vyhrává družstvo, které se rychleji celé vystřídá.

Míčky se stěhují v předem určeném pořadí, kdo se zmýlí, musí chybu napravit. První hráč v zástupu tleskáním nebo voláním orientuje běhajícího hráče, vedoucí tleskáním nebo majáčkem orientuje hráče při běhu k obručím.

Na signál: „Stop!“ se hráči musí ihned zastavit (využijeme při hrozícím střetu).

Tašunkův souboj

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační, prostorově-orientační a reakční schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	9 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	lano, dva tenisové míčky na gumě dlouhé asi 1,5 m
St. zrak. postižení	N

Popis hry

Hráče svážeme vzájemně za jednu ruku lanem nebo dvěma svázanými švihadly, na zápěstí druhé ruky jim přivážeme gumu s ozvučeným tenisovým míčkem. Na signál se snaží jeden druhého tímto míčkem zasáhnout. Ostatní hráči musí zachovávat ticho.

Poznámky

Lze hrát jako vylučovací soutěž až do finále dvou nejlepších o absolutního vítěze.

Padákové létání

Cíl

Rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti

Charakteristika

Počet hráčů	8-15
Věková kategorie	5 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, místnost
Materiál	vojenský padák či kruhová plachta
St. zrak. postižení	N, ZB

Siloměr

Všichni stojí bokem v pravidelných rozestupech a drží padák jen jednou rukou (např. levou). Na signál se děti dají do pohybu a pomalu zrychlují. Střed padáku je stále nad jedním místem. Pocítit tah odstředivé síly zkusíme i na druhou ruku.

Pumpa

Všichni se drží padáku oběma rukama. Na počítání vedoucího ho střídavě zvedají nahoru a dolů (pohybem paží). Rozpumpovaný padák vytváří silný vítr a navíc prakticky ukazuje působení setrvačné síly na šustákovou plachtu. Postupně měníme výchozí polohu hráčů – začínáme ve stoje, dále pak v kleku, v sedu či lehu a navíc měníme rychlost pumpování.

Vzducholod'

Všichni se drží padáku oběma rukama a pomalu ho pohyby paží rozpumpují. Když jsou všichni koordinačně sladění a jedná-li se o plynulý pohyb, padák v nejvyšší poloze pustí. Ten pokračuje směrem vzhůru a letí podobně jako vzducholod'. Úspěšný let je třeba několikrát natrénovat a zkoordinovat jednotlivé pohyby všech hráčů.

Kdo tu chybí

Při mávání s padákem mají hráči zavřené oči. Vedoucí označí poklepem na rameno jednoho z nich a ten si vleze pod pohybující se plachtu. Na domluvený signál přestanou hráči s padákem mávat a musí co nejrychleji uhodnout, kdo je schovaný pod plachtou (resp. kdo tu chybí).

Fukar

Hráči drží padák po jeho obvodu ze dvou třetin. To znamená, že v jednom místě (přibližně 2–5 metrů obvodu) nikdo plachtu nedrží. Všichni se pak pohyby paží nahoru a dolů snaží rozpumpovat plachtu tak, aby vzniklým otvorem proudil vzduch a rozpohyboval nafukovací balónek položený na zemi.

Mexická vlna

Všichni drží padák oběma rukama ve výšce prsou. Na jeho okraj položíme ozvučený míč a snahou všech je udržet ho při kraji plachty a rozpohybovat ho směrem kolem dokola. Vznikne tak vlna připomínající vlnu mexickou, známou z diváckých tribun při fotbalových zápasech. Cvičení můžeme ztížit tím, že dáme do oběhu dva míče – každý položíme na protější stranu padáku.

Černá díra

K této aktivitě potřebujeme padák se středovým otvorem (průměr otvoru je 30–50 cm). Na vypnutou plachtu položíme několik míčů. Cílem je nechat propadnout všechny balony středovým otvorem v co nejkratším čase. Variantou může být soutěž dvou družstev (hráči se padáku drží „na střídačku“), která se snaží prohodit otvorem svůj míč, ale zároveň zabránit zásahu druhé skupiny.

Hasiči

Všichni drží oběma rukama pevně padákovou plachtu po celém jejím obvodu a položí ji na zem. Do jejího středu si lehne (sedne) jeden hráč a ostatní ho ve stejný okamžik tahem za kraje padáku zdvihnou. V závislosti na věku účastníků, velikosti padáku a hmotnosti neseného hráče s ním „hasiči“ (hráči držící plachtu) porůznu pohybují a pohupují.

Iglú

Všichni hráči drží padák oběma rukama a jsou čelem dovnitř kruhu. Plachtu rozpumpují a ve stejný okamžik se otočí o 180°, udělají krok dovnitř kruhu a plachtu si přetáhnou přes hlavu až na zem, kde ji buď přidrží nebo přišlápnu (přisednou). Padák poté vytvoří malé iglú, které je naplněno vzduchem. K postavení kvalitního iglú je třeba několik tréninkových pokusů.

Relaxační vánek

Polovina hráčů leží na zádech na zemi hlavami k sobě. Ostatní drží padák a pohybují s ním nad hlavami ležících hráčů pomalu nahoru a dolů, a tím vytvářejí slabý vánek. Vhodným doplňkem je reprodukováná relaxační hudba.

Poznámka

V odborné literatuře se u těchto aktivit můžeme setkat s pojmem parachuting. Starý vojenský padák nebo kruhová plachta ušitá z tenkého a pevného šustáku se používá v několika rozměrech (s průměrem kruhu od 1,5 do 8 metrů) v závislosti na počtu účastníků. Padák buď zakoupíme nebo vyrobíme z plachty. V následném přehledu činností uvádíme náměty na různé hříčky a aktivity s padákem, které jsou vhodné pro skupinu 8–15 hráčů. Zařazení náročnějších cvičení zvažujeme s ohledem na věk a vyspělost dětí.

Reakční schopnost

Honění míčů

Cíl

Rozvoj reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů 8 a více

Věková kategorie 6-11 let

Prostředí hřiště, tělocvična, louka

Materiál dva stejně ozvučené míče, případně stopky

St. zrak. postižení N, ZB

Popis hry

Všichni hráči utvoří kruh, dva hráči (vzdálení od sebe asi ob 5-6 hráčů) mají míč. Na znamení si hráči začnou rychle předávat míče určeným směrem po kruhu tak, aby jeden míč dohonil druhý. Jakmile se míče ocitnou u sousedních hráčů, začíná se znova. Hráčům lze stopovat čas, snaží se zlepšit výkon. Míč se smí pouze předávat, nikoli házet. Lze užít i jiné předměty. Vedoucí během hry povelům „vpravo“ a „vlevo“ mění směr předávání míčů.

Poznámky

Při více než 12 hráčích zavedeme do hry více míčů.

Na autíčka

Cíl

Rozvoj reakční schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	4 a více
<i>Věková kategorie</i>	5-10 let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	hudba
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Děti vytvoří dvojice, postaví se za sebe a chytanou se za pas nebo ramena. Takto vytvořená auta se honí s ostatními a předjíždí se po dobu puštěné hudby. Když ji učitel zastaví, všechna auta musí rychle vyměnit řidiče: první ve dvojici se rozkročí, druhý pod ním podleze a vytvoří opět auto.

Na stonožku

Cíl

Rozvoj reakční schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	třída
<i>Věková kategorie</i>	6 a více let
<i>Prostředí</i>	tělocvična
<i>Materiál</i>	hudba
<i>St. zrak. postižení</i>	N, ZB

Popis hry

Děti jsou volně rozmístěny po místnosti. Na hudbu se začne pohybovat zatím jen dvoučlenná stonožka (druhý se drží prvního za pas). Postupně se připojují všechny části stonožky. Celý zástup se pohybuje volně v prostoru tělocvičny, dokud nepřestane hrát hudba.

Poznámky

Volné části stonožky se snaží lákat (mluvením, tleskáním...) chodící stonožku.

Košíková pro nevidomé

Cíl

Rozvoj reakční, prostorově-orientační a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

<i>Počet hráčů</i>	4
<i>Věková kategorie</i>	9 a více let
<i>Prostředí</i>	hřiště
<i>Materiál</i>	100 m pevného provazu, 4 koše, tenisový míček
<i>St. zrak. postižení</i>	N

Popis hry

Hrají dvě družstva po 2 hráčích na volejbalovém hřišti. Provaz je uvázan podle obrázku, v křížení je svázan pevně. Příčný provaz je uvázan ve výšce 0,6 – 1 m k tyčím na síť.

konce podélných provazů jsou upevněny na kolících zatlučených do země, za každým kolíkem je umístěn koš.

Hráči jednoho družstva si předávají míč (soupeři nevědí, kdo ho má). V okamžiku, kdy se hráč s míčem snaží podlézt příčný provaz a podél některého z podélných dojít ke koši, snaží se ho soupeř dotknout. Dotek na soupeřově území znamená, že hráč musí předat míč (má-li jej) soupeřovi a ten hned rozvíjí vlastní útok. Hráč získá pro družstvo bod, donese-li míč až do koše, aniž se ho soupeř dotkl. po koši začíná hru družstvo, které jej dostalo. Hra je rychlá, hráči využívají různých taktik a triků. Statická obranná hra nepřináší úspěch. Lze hrát na 2 x 5 až 2 x 15 minut nebo do 15 košů.

Poznámky

Po zácviku mohou starší hráči hrát samostatně.

Přihrej rychle míč

Cíl

Rozvoj reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	družina
Věková kategorie	8-12 let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	dva míče
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráči se rozdělí na dvě družstva a postaví se na značky (družstvo vytváří postavení klikaté čáry – zubů pily). Úkolem je co nejrychleji předávat míč přes všechny členy družstva tam a zpět určeným způsobem (např. přihrávka přímo, o zem, kutálení, předat z ruky do ruky apod.). Obě družstva mají stejný způsob přihrávky. V případě srážky míčů pokračujeme ve hře z místa srážky.

Poznámky

Hráči si musí předem ujasnit pořadí a postupně tleskat či jinak orientovat svého spoluhráče. Úspěch hry záleží do značné míry na domluvě.

Udeř a běž

Cíl

Rozvoj reakční a kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	3 a více
Věková kategorie	9 a více let
Prostředí	cesta s pevným povrchem
Materiál	gumový míček, (zvukový majáček), křída
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Na asfaltové pěšině (příp. betonové cestě apod.) vyznačíme čtverec a od něj čáru se značkami po 50 cm. Hráč se postaví do čtverce, co nejsilněji udeří gumovým míčkem o zem a vyběhne po čáře. Běží co nejrychleji, vedoucí sleduje, kam stihl doběhnout, než se míček dotkl země. Hrajme několik kol, hráči sčítají své výkony. Nevidomým hráčům umístíme ve směru čáry zvukový majáček, ke kterému běží.

Čtverec má rozměry asi 3 x 3 m, míček se musí odrazit od země uvnitř čtverce. Hráči, který to nesplnil, povolíme ještě jeden hod, pokud chybuje i podruhé, ztrácí v tomto kole body.

Veverky a kuny

Cíl

Rozvoj reakční schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	8-20
Věková kategorie	5 a více let
Prostředí	tělocvična
Materiál	tenisáky, švédská bedna (žíněnky apod.)
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Tři děti představují kuny, které se snaží vyházet z hnízda všechny oříšky. Veverky je nosí zpět. Oříšky představují tenisáky (nebo i jiné míčky) a mohou být házeny a nošeny po jednom. Hnízdo je postaveno ze tří dílů švédské bedny, položené do trojúhelníku uprostřed tělocvičny.

Vlk v kleci

Cíl

Rozvoj reakční, kinesteticko-diferenciační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	5-10
Věková kategorie	6-15 let
Prostředí	hřiště, tělocvična
Materiál	2 lana, ozvučný náramek
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Po délce hrací plochy natáhneme na zem rovnoběžně 2 lana ve vzdálenosti 40 - 70 cm od sebe. Jeden hráč - „vlk“ - dostane na ruku náramek a postaví se mezi lana - „do klece“. Ostatní hráči se rozestaví v metrových rozestupech po jedné straně „klece“. Na znamení vedoucího začnou skákat přes vlčí klec a vlk se je snaží je chytat dotekem ruky. Platí i dotek hráče, který stojí vedle klece ve vlkově dosahu. Vlk si buď hned mění roli s chyceným hráčem nebo chytá určenou dobu a spočítáme, kolik hráčů stihl chytit. Vlk nesmí opustit klec, ostatní hráči se nesmí dotknout země uvnitř klece. Hráči skákal tam i zpět stále na svém místě s rozestupy, aby se předešlo srážkám.

Poznámky

Je-li více hráčů, určíme dva vlky.

V létě lze skákat přes úzkou pískovou cestičku s travnatým okolím.

Lze hrát i tak, že hráči začnou skákat, vlk je chytá tak dlouho, dokud nechytí všechny, a vyhrává ten, kdo stihl nejvíce přeskoků. Hráči si je počítají sami.

Závody míčů

Cíl

Rozvoj reakční, kinesteticko-diferenciační a prostorově orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	10 a více
Věková kategorie	6-11 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	2 ozvučené míče
St. zrak. postižení	N, ZB

Popis hry

Hráče rozdělíme na dvě družstva, každé utvoří kruh na rozpažení. Ve středu každého kruhu je jeden vedoucí. Na znamení oba vedoucí házejí míč postupně všem hráčům, ti jim ho ihned vracejí (vedoucí tleská). Vyhrává družstvo, jehož míč dříve 3x oběhne kruh. Učíme hráče správnou techniku chytání a házení, správný postoj atd. Kdo míč ztratí, sám ho musí najít a ze svého místa jej vrátit vedoucímu, jinak hráč nesmí své místo opustit.

Poznámky

Po dobrém zvládnutí házení i chytání je možné zvětšit kruh a zařadit doplňující úkoly (např. před vrácením míč vyhodit nad sebe a opět chytit, udeřit s ním o zem apod.).

Závody vozatajů

Cíl

Rozvoj reakční a prostorově-orientační schopnosti.

Charakteristika

Počet hráčů	2 a více
Věková kategorie	11 a více let
Prostředí	hřiště, tělocvična, louka
Materiál	dvoukolový vozík, provázky, plechovky (kuželky) pro vytyčení trasy
St. zrak. postižení	ZB + N

Popis hry

Hráč ZB dělá vozataje a nevidomý koně. Kůň má na zápěstí uvázány provázky, za které vozataj sedící na dvoukoláku trhá a tím řídí koně kličkujícího slalomem po vytyčené trase. Závodí se na čas. Za poraženou plechovku se připočítávají trestné sekundy. Trasa po louce mezi prohlubněmi plnými vody přinese mnoho veselí závodníkům i divákům.