

# Pohybové hry

Pohybové hry jsou jedním z nejrozsáhlejších a nejtvárnějších souborů cvičení. Můžeme mezi ně zařadit množství pohybových a herních cvičení, průpravných cviků a her, drobných závodů a soutěží. Průpravná cvičení jsou založena na přesně se opakujícím vykonávání pohybového úkolu, v herním cvičení se opakovaně řeší trénovaná herní situace. Teprve hry mají souvislý herní děj, kde hráči řeší stále nové herní situace. Podstatou všech je ale soutěživý charakter těchto činností. Hnacím motorem je motivace vyhrát ať už nad soupeřem nebo překonat vlastní dovednosti. Pohybové hry tedy vedle pohybových významně rozvíjí i morální a volní vlastnosti. Jejich systematika není jednoznačná záležitost, snad žádná hra svým charakterem není založena na rozvoji pouze jedné skutečnosti. Množství klíčových slov charakterizujících jednotlivé hry je velké, lze z nich navrhnout množství skupin pohybových her, je ale především na učitelích a trenérech, aby si jejich průběh sami odzkoušeli a na vlastní kůži věděli, co po svých svěřencích následně vyžadují.

Pohybové hry můžeme rozdělit například podle následujících kritérií:

Využití času: krátké – trvají v řádech sekund

střední – do 2 až 3 minut

dlouhé – delší jak 3 minuty

Využití prostoru: celoplošné – využívá se celá plocha tělocvičny

částečné – hra probíhá na části, např. na polovině hřiště

variabilní – úprava prostoru dle počtu hráčů

Počet hráčů: hry pro dvojice

hry pro družstva

hry pro skupinu

Využití pomůcek: bez pomůcek

s běžně dostupnými pomůckami

se speciálními pomůckami (nebo ve speciálním prostředí) – např. bazén, ledová plocha, apod.

Úroveň vyžadovaných dovedností: pro začátečníky – obecně děti a běžná populace  
pro zdatné a pokročilé – lidé s vyšší úrovní pohybových dovedností  
vyžadující speciální dovednosti

Úroveň zatížení: nízká - nedochází k námaze, zadýchání  
střední – zvýšený tep, dochází k fyzickému namáhání a zadýchání  
vysoká – jsou patrné známky fyzického vyčerpání, např. fleky v obličeji, svalová únava, snaha popadnout dech, apod.

Kontinuita zatížení: souvislá – hráč je stejně zatížen po celou dobu hry  
střídavá – hráč střídá namáhavé a volnější úseky  
malá – hráč je převážnou dobu bez využití

Zaměření na: protažení  
posilování  
spolupráci, taktiku  
koordinaci, motoriku  
pozornost, koncentraci

Rozvoj: rychlosti  
síly  
vytrvalosti  
obratnosti

Průprava pro: individuální sporty – atletika, cyklistika, plavání, lyžování,...

kolektivní sporty – míčové hry, hokej, pálkovací hry,...

Ukončení hry: nekonečné – ukončení vedoucím

omezené – ukončení vyplývá z herní situace, dle pravidel

Tento zásobník her je rozdělen podle činností, které jsou nejtypičtější v jejich průběhu.

Pohybové hry jsou výborná činnost pro hráče nebo soutěžící samotné jako činnost plánovaná, je třeba je ale zmínit i jako skvělou pomůcku pedagoga nebo trenéra v souvislosti s vyplněním nenadále nastalého volného času ve vyučovací nebo tréninkové jednotce. Hry jsou velmi flexibilní činnost, lze improvizovat nejen s jejich zařazením, ale i s jejich průběhem, měnit je například podle počtu hráčů, velikosti hřiště nebo zbývajcího času.

Ačkoliv hry samotné mohou sloužit jako rozcvičení pro náročnější sportovní nebo pohybovou činnost, je mezi nimi velké množství, které svým charakterem samy vyžadují od hráčů přípravu organismu před jejich zahájením.

Tato publikace by měla sloužit jako zásobník pohybových her a průpravných cvičení pro studenty, pedagogické pracovníky a trenéry. Zdaleka není kompletním výčtem známých her, nabízí však možnost inspirace mezi hrami úspěšně vyzkoušenými na různých věkových kategoriích hráčů. Pro lepší názornost je popis pohybové hry doplněn videoukázkou průběhu.

## **1 Běžecské hry**

Jejich hlavním cílem je podpora lokomoce, tedy rozvoj rychlostních a rychlostně-silových schopností dolních končetin nebo vytrvalosti. Dle počtu zúčastněných nebo zamýšleného zatížení vymežíme ke hře přiměřený prostor. Patří mezi nejpočetnější skupinu her, jsou velmi využívané a použitelné jako průprava pro množství sportů.

## **Jednoduchá honička**

Nejjednodušší a nejpoužívanější varianta běžeckých her. Chytač předává babu dotykem. Hra má mnoho variant, atraktivní je například ta, kde se chycený (a nově tedy chytač) musí držet za místo, kde se ho předchozí chytač dotknul.

## **Honička se šátkem**

Všichni, kromě chytače si za pas dají šátek (rozlišovací dres, apod.). Komu chytač vezme šátek, s tím si mění roli.

## **Podlízaná**

Kdo je chycen, musí se široce rozkročit a setrvat v této pozici, než ho někdo nevysvobodí podlezením. Chytače je třeba po chvíli vystřídat, např. každému pátému chycenému předává babu.

## **Visová honička**

Před chytačem je možné se zachránit pouze v situaci, kdy se tělo chytaného nedotýká země (výskokem na žebřiny, lano nebo třeba na záda jiného chytaného – v ten moment jsou chráněni před chytačem oba).

## **Krabí honička**

Chytač si nejdříve normálním způsobem chytne jednoho až dva pomocníky a vzápětí zaujmou pozici „na kraba“, země se tedy dotýkají pouze nohy a ruce, břicho vzhůru. V této pozici chytají dotykem kteroukoli částí těla ostatní, kteří se pohybují ve stoje. Kdo je chycen, stává se krabem. Poslední ve stoje vyhrává.

## **Honička s míčem - dotyková**

Chytač předává babu dotykem basketbalového míče, který drží obouruč. Míč můžeme nahradit medicinbalem nebo přidat více chytačů s míči.

## **Honička s míčem - zachraňovaná**

Mezi chytané rozdáme 3 basketbalové míče. Chytač nemůže dát babu tomu, kdo má zrovna v držení míč.

### **Honička ve dvojici**

Dvojice chytačů se vezme za ruce a chytají ostatní. Chycený se mění s tím chytačem, který mu dal babu.

### **Přibíraná**

Dvojice chytačů se drží za ruce a nahání ostatní. Kdo dostane babu, přidá se k chytačům a vytvoří tak postupně trojici, čtveřici,... Kdo zůstane poslední nechycen, vyhrává.

### **Na zajíce**

Vybereme 5 lovců. Zbytek jsou zajíci a přesunou se na kratší stranu hřiště (tělocvičny). Basketbalové hřiště rozdělíme příčnými volejbalovými čarami, lovci obsadí každý jednu z nich. Mohou se pohybovat pouze po nich. Šířka basketbalového hřiště tvoří koridor pro probíhání zajíců. Ti si za každý přeběh hřiště (mohou se zastavovat, vracet) počítají bod. Kdo ze zajíců je uloven dotykem, vypadává ze hry. Vítězem se stává zajíc s nejvíce body, tedy nejvíce přeběhy pole.

### **Stíhačka v kruhu**

Hráči se posadí do kruhu nohama dovnitř. Odpočítají se např. po čtyřech. Předem se dohodne směr, kterým se bude okolo kruhu běhat. Vedoucí vyvolá jedno číslo ze čtyř a všichni, kteří mají tohle číslo, vstanou a snaží se chytit toho, který utíká před ním. Kdo je chycen, usedá na své místo, vyhrává, kdo není chycen.

### **Zabíhaná**

Hráči se postaví ve dvojicích (v zástupu za sebou) do kruhu. Okolo kruhu se postaví chytač a chytaný. Během pouze okolo kruhu se snaží chytač chytit chytaného. Dojde-li k chycení, mění si role. Chytaný může kdykoli předat roli hráči na konci zástupu, před který zaběhne.

### **Červení a bílí**

Hráči se rozdělí na dvě družstva, červené a bílé a sednou si do dvou řad naproti sobě, například na volejbalové 3m čáry. Vedoucí povídá pohádku nebo příběh a vyskytne-li se v ní slovo bílá, bílí chytají červené a naopak. Chytaní jsou v bezpečí pouze za základními volejbalovými čarami své poloviny hřiště. Kdo je chycen, přechází ke druhému družstvu. Hra končí vychytáním hráčů jednoho družstva nebo koncem povídání.

### **Souboj o šátek**

Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev a postavíme na základní volejbalové čáry. Mezi sebou si v družstvu rozdělí čísla dle počtu lidí. Doprostřed hřiště položíme šátek. Vedoucí vyvolá číslo a oba příslušní hráči z týmů se snaží doběhnout pro šátek a donést jej bez chycení soupeřem k sobě domů za základní volejbalovou čáru. Za to si družstvo počítá bod. Šátek se opět vrací do středu hřiště. Je-li po cestě hráč se šátkem dostižen, musí jej vrátit bez bodu.

### **Stříhaná**

Hráči, rozdělení do dvou družstev, se postaví na základní volejbalové čáry. Dva proti sobě vyběhnou a v místě, kde se potkají, stříhají o další postup. Poražený se vrací zpět, vítěz má právo pokračovat v postupu k soupeři. Z poraženého týmu znovu vybíhá hráč naproti postupujícímu a v místě setkání opět stříhají. Bod si připisuje tým, který se dostane za základní čáru soupeře. Hra končí dosažením předem domluveného skóre.

### **Had**

Všichni hráči utvoří zástup a chytanou před sebou stojícího (pas, ramena). Na povel vedoucího se první snaží chytit posledního, aniž by se had roztrhnul. Chycený hráč jde na čelo zástupu.

## **2 Skokanské hry**

Hlavním principem skokanských her je rozvoj dynamické síly dolních končetin skákáním po jedné nebo obou nohách. Většinou jsou provedením poměrně náročné na svalovou únavu, proto jsou spíše kratšího charakteru.

## **Závod po jedné**

Jednoduchá soutěž o co nejrychlejší překonání vzdálenosti. Při návratu se vystřídají nohy.

## **Kdo dál**

Dohodnutým způsobem (v tomto případě žabáky) a počtem opakování se soutěží o co nejdelší překonání vzdálenosti.

## **Přes kozy**

Závodí mezi sebou dvojice, kdy zadní přeskakuje předního, který zaujal postoj s rukama na kolenou. V místě, kde skákající dopadne, vždy vytvoří kozu pro skákajícího. Prohrává poslední dvojice v cíli.

## **Klokani**

Hráči s basketbalovými míči mezi koleny soutěží v překonávání vzdálenosti skoky snožmo tak, aby jim míč nevypadl. Pokud ho ztratí, mohou pokračovat po nasazení z místa ztráty.

## **Kafe**

Hra je svým tvrdším charakterem určena spíše pro chlapce, kteří se rozdělí na dvě družstva. Hráči jednoho družstva se postaví do zástupu a předkloní se hlavou vedle boků spoluhráče. Toho za boky pevně obejmou. Druhé družstvo jeden po druhém z rozběhu naskakují na soupeřovo družstvo a snaží se na něm udržet. Kolik hráčů se na předkloněném družstvu udrží, tolik bodů skákající družstvo získává. Spadne-li někdo z předkloněných, dostávají skákající plný počet bodů. Pak si družstva role vymění. Hraje se, dokud si hráči naskakovaného družstva nevystřídají všechny pozice, pak je vítězem družstvo s největším počtem bodů. Před hrou je bezpodmínečně nutné, aby hráči odložili předměty, kterými by se mohli zranit.

## **Minutka přes švihadlo**

Skáče se 1 minutu přes švihadlo, všichni předem dohodnutým způsobem. Kdo přeruší skákání do 15s, vymyslí pro sebe velký trest, kdo do 30s, pak menší trest.

### **Škola se švihadlem**

Hráči mezi sebou soupeří, kdo dokáže vícekrát za sebou předem dohodnutý skok se švihadlem např. dvojšvih, trojšvih, tzv. vajíčko apod. a to i vzad.

### **Skákání ve dvojici**

Skáčou dvojice držící se spolu za ruce. Každý ovládá jeden konec švihadla. Vítězí nejšikovnější dvojice, která zvládne nejdříve dohodnutý počet skoků.

### **Předávka**

Hráči ve dvojicích skáčou v zástupu, jeden ovládá švihadlo. Vítězí dvojice, která si jako první dokáže předat ve dvojici švihadlo bez přerušení skákání.

### **Skrz lano**

Dva točí lanem, které se předem dohodnutým způsobem přeskakuje v týmu. Soutěžit může více týmů, vítězem je družstvo, které jako první zvládne dohodnuté sestavy bez chyb.

## **3 Přihrávané hry**

Principem je přihrávka a chytání (především míče), hry tedy rozvíjí vedle síly a motoriky horních končetin i smysl pro tým a spolupráci v něm.

### **Přihrávaná**

Hráči se rozdělí na dvě odlišená družstva. V rámci družstva si přihrávají basketbalovým míčem a s druhým družstvem soupeří o dřívější dosažení 30 přihrávek. Družstva si přihrávky nahlas počítají, při každé ztrátě míče družstvo v počítání pokračuje. Při hře je potřeba respektovat basketbalové pravidlo o krocích a respektovat krajní čáry hřiště.

### **Závod v kole**

Hráči dvou družstev si na přeskáčku stoupnou do kruhu. Basketbalové míče si vezmou hráči naproti sobě, jeden z každého družstva. Dohodnutým směrem si přihrávají ve svém družstvu (nesmí nikoho vynechat) a snaží se tak dohnat míč soupeře. Přihrávkám soupeře není možné bránit.

### **Vylučovací chytačka**

Hráči si stoupnou do kruhu a dají ruce za záda, jeden s basketbalovým míčem stojí uprostřed. Prostřední rozhazuje míče okolo stojícím, a kdo nechytne, mění si s ním místo. Navíc může prostřední i přihrávku pouze naznačovat, a kdo se nachytá, a ruce zpoza zad na falešnou přihrávku vytáhne, opět si s prostředním mění pozici.

### **Nesnadná chytačka**

Hráči stojí v kruhu s rukama podél těla. Prostřední hráč má basketbalový míč a nahrává ho okolo stojícím. Kdo z nich nechytí míč nebo nestihne před jeho přijetím 2x tlesknout, mění si s prostředním pozici. Prostřední nesmí naznačovat a smí přihrávat jen do směru, kam je otočen.

### **Bago**

Hráči se rozestaví do kruhu a přihrávají si fotbalovým míčem. Hráč uprostřed kruhu se snaží zachytit nebo tečovat přihrávku. Komu ji aspoň tečuje, s tím si mění místo.

## **4 Odrážené hry**

Procvičují cit pro míč a motoriku končetin. Odrážení probíhá buď různými částmi těla, pomůckami nebo o povrch hřiště nebo haly. Jsou výborné jako průprava pro množství základních herních činností míčových her.

### **Nahazovaná**

Před basketbalovou deskou se vytvoří zástup hráčů. První s míčem se rozběhne, vyskočí směrem k desce a lehce na ni hodí míč. Druhý v zástupu ho ve výskoku chytí a ještě ve výskoku nahazuje zpět na desku. Postupně se tak střídají všichni hráči v družstvu.

### **Volejbalové bago**

Hráči utvoří kruh, jeden stojí uprostřed s volejbalovým míčem a odbíjí na ně míč. Stejným způsobem, jak na někoho odbije, mu míč musí vrátit zpět. Nedokáže-li hráč prostřednímu vrátit míč stejným způsobem nebo tak, aby se prostřední při příjmu nemusel pohnout o více jak krok, mění si s ním pozici.

### **Do vzduchu**

První v zástupu odbije volejbalový míč nad sebe a řadí se na konec. Další postoupí na jeho místo a padající míč odbije opět do vzduchu. Takovýmto způsobem se vystřídá celé družstvo, aniž by míč spadl na zem.

### **Mlýnek**

Hráči utvoří čtveřice (zkušenější mohou trojice) a stoupnou si do čtverce. Postupně odbíjí volejbalový míč na souseda tak, že po odbití míče na něj ho musí oběhnout. Soused přijímá míč a stejným způsobem odbíjí na svého souseda.

### **Hlavičková**

Soutěží týmy, kdo dříve správně zvládne předem dohodnutý způsob hlavičkování. Naproti zástupu svého týmu stojí hráč a nahodí fotbalový míč prvnímu v zástupu na hlavičku. Ten ji vrací zpět tak, aby se házeč nemusel při chytání pohnout o víc, jak o krok. Pokud odehraje přesně, jde střídat házeče, který odchází na konec zástupu, odhlavičkuje-li nepřesně, akce se opakuje, dokud není úspěšná.

### **Driblovaná honička**

Všichni hráči během honičky driblují basketbalovým míčem, při předávání míče nesmí nad míčem ztratit kontrolu.

## 5 Trefovací hry

Tyto oblíbené hry jsou založené na trefování terčů. Různým způsobem trefujeme něco nebo někoho. Obvykle vyžadují větší prostor, více pomůcek. Některé trefovací hry vyžadují bezpečnostní omezení například vybíjená s různě věkově a silově vybavenými hráči, a nebo její koedukovaná podoba.

### Vyrážená

Hrají dvě družstva volejbalovými míči na volejbalovém hřišti. Uprostřed leží medicinbal, hráči se ho snaží trefit tak, aby ho posunuli za 3m čáru. Prohrává družstvo, kterému míč přešel 3m čáru nebo ho má po uplynutí stanoveného času na své polovině hřiště. Hráči smí házet míč pouze zpoza základních čar, nesmí sbírat míče uvnitř hřiště.

### Tlučená

Hráči dvou družstev stojí proti sobě za základními volejbalovými čarami. Uprostřed je švédská bedna, na ní leží medicinbal. Na povel se hráči snaží trefit míč tak, aby spadl na polovinu soupeře.

### Na jelena

Hráči - lovci sedí v kruhu a přihrávají si volejbalovým míčem. Uprostřed sedí další - jelen a toho se snaží zasáhnout. Jelena chrání další hráč - obránce, který vykrývá střely vlastním tělem. Je-li jelen zasažen, vystřídá střelce, ten jde na místo obránce a obránce na místo jelena.

### Střelba družstev

Družstva zaujmou pozice s prvním na předem dohodnutých stejných místech vůči koši. Na povel první hází na koš, svůj míč si doskakuje a z místa doskočení přihrává zpět prvnímu v družstvu, který opět hází. Družstva si nahlas počítají dosažené koše a soutěží, kdo jich dá předem dohodnutý počet.

### Vybíjená vracečka

Hráči se trefováním volejbalovým míčem vybíjejí z pole ven, kde jsou tak dlouho, dokud není vybit ten, kdo je z pole vybil.

### **Vybíjená o body**

Hráči se mezi sebou navzájem vybíjejí volejbalovým míčem. Každý začíná s nula body. Za trefení někoho si vybíjející hráč připíše bod a vybitý bod ubere. Po uplynutí předem dohodnutého času vyhrávají hráči mající 1 a více bodů a určují trest pro hráče s nulou nebo zápornými body.

## **6 Hry zaháněné**

Hlavním principem zaháněných her je hodem nebo vrhem různých pomůcek vyvolat pohyb u protihráče nebo snahu o překonání vzdálenosti.

### **Zaháněná hlavičkami**

Dvě družstva zaujmou pozice na vlastních polovinách hřiště. Každé začíná se stejným počtem volejbalových míčů. Hlavičkováním se hráči snaží dostat míč ze své poloviny přes pole soupeře tak, aby se dotkl stěny za nimi. Míče je možné na své polovině kdykoli chytnout. Vítězí družstvo, jehož míč se první dotkl stěny soupeře nebo družstvo, které dosáhlo dříve předem domluvené skóre.

### **Vyvolávaná**

Hráči si posedají do většího kruhu, jeden s míčem stojí uprostřed. Vyhodí míč nad sebe do předem dohodnuté minimální výšky a zároveň vyvolá jméno někoho sedícího. Ten musí stihnout chytit míč, než podruhé spadne na zem. Pokud to zvládne, vrací se na místo, pokud ne, střídá se s vyhazujícím. Místo míče lze použít i tyč, kterou prostřední pouští zároveň s vyvoláním jména. Vyvolaný se jí pak snaží zachytit dříve, než spadne na zem. Kruh musíme odpovídajícím způsobem zmenšit.

### **Sprinty dvojic**

Vedoucí hází míč do pole a teprve na povel vybíhají hráči míč chytit. Kdo míč získá dříve pod svoji kontrolu, vyhrává. Hráči mění startovací pozice, vedoucí používá různé míče.

### **Doběhni**

Hráči soupeří mezi sebou, kdo zvládne nejdál chytit svůj nahozený míč. Jinou variantou je použití frisbee.

## **7 Štafetové hry**

Štafety nejsou založeny na jedné konkrétní činnosti, většinou soupeří různě velká družstva opakováním úkolu. Jedním z častých společných rysů štafetových her je spolupráce v týmu.

### **Pyramidy**

Postupně každý člen týmu běží přidělený úsek mezi čarami basketbalového a volejbalového hřiště.

### **Vlak**

Lokomotiva běží všechny úseky štafety. První úsek sama, na každý další úsek přibere jeden vagón. Vlak, který bez rozpojení dorazí do cíle první, vyhrává.

### **Podávaná**

Družstva se v těsném zástupu seřadí prvním na startovní čáře. První drží míč (basketbalový, tenisový, ragbyový, apod.). Na povel je začnou podávat vrchem přes hlavu (nebo spodem mezi nohama dle předchozí domluvy) za ním stojícím. Poslední s míčem přebíhá dopředu, opět podává míč za sebe a posunuje tak družstvo vpřed. Tímto způsobem družstva závodí v překonávání vzdálenosti.

### **Provlékaná**

Hráči v družstvu se drží za ruce, první drží ve volné ruce obruč (svázané švihadlo, apod.) Na povel se začne první provlékat obručí a následuje ho bez rozpojení a pomoci další. Který tým se dokáže provléci jako první, vyhrává.

### **Překulovaná**

Družstva se seřadí na startovní čáře, hráči zaujmou pozici „na kraba“ těsně vedle sebe. Poslední má na sobě medicinbal. Ten na povel začne bez pomoci rukou překulovat na souseda tak, aby míč nespádl na zem. Jakmile se zbaví míče, přemísťuje se dopředu a čeká na míč. Akce se opakuje, dokud takovým způsobem některý tým nepřemístí míč za cílovou čáru.

### **Pytle brambor**

Družstvo tvoří tři soutěžící. Na povel vyběhají k první metě (např. čáry) tak, že jeden je nesen druhým za nohy a třetím za ruce. U každé mety si musí soutěžící vyměnit role.

### **Kurýři**

Hráči jednoho družstva se postupně přemísťují na druhou stranu hřiště tak, že jeden je nejprve nesen a pak se vrací odnést dalšího. Nosiči zůstávají, pouze první se vrací dělat břemeno poslednímu nosiči. Tým, který se přemístí na druhou stranu hřiště jako první, vyhrává.

### **Mosty**

Týmy vyberou „stavitele“. Ten z ostatních vytvoří most tak, že „trakařem“ dopravuje ostatní na své místo a ukládá je návazně jednoho za druhým. Potom musí sám po mostu přejít, aniž by spadl do vody (dotyk země). Vyhrává tým, jehož stavitel přejde po mostu jako první.

### **Kameny**

Družstva stojí na jedné straně volejbalového hřiště, které tvoří řeku. První hráč ze sebe udělá kámen, po kterém druhý postupuje a opět ze sebe dělá kámen. Další hráči se nejprve přemístí po kamenech, aniž by spadli do vody a potom pro další dělají kameny. Takto se pohybuje celé družstvo a vítězí to, které řeku překonalo jako první.

## **8 Úpolové hry**

Úpoly jsou druhou skupinou početných a oblíbených pohybových her. Soutěžení s cílem fyzicky přemoci protivníkův odpor je jednou z nejstarších činností člověka. Zejména děti při těchto hrách snadno podléhají motivaci, je potřeba je usměrňovat a mírnit zápal do hry. Je nutné před zahájením hry z hlediska bezpečnosti stanovit jasná pravidla hry a bezpečnosti, zejména pak v intenzitě silového působení (pořád jde pouze o hru). Hru zkazí i nevhodně zvolený soupeř. Při hrách se vyvarujeme nebezpečných předmětů jako hodinky, řetízky, apod.

### **Přetahy**

Hráči ve dvojici se drží za ruce, mezi nimi je čára. Na povel se snaží druhého přetáhnout na svoji stranu čáry.

### **Přetlaky**

Na každé straně čáry je jeden hráč, jsou do sebe zapřeni rukama. Na signál se snaží dostat na stranu soupeře.

### **Vážení cibule**

Hráči ve dvojici k sobě stojí zády, ruce mají vzájemně zaklesnuté v loktech. Na povel se snaží druhého dostat na svoje záda, tak aby se nedotýkal země.

### **Na kohouty**

Do vymezeného území (středový kruh,..) se všichni postaví na jednu nohu a zaklesnou si ruce na hrudi. Na povel začnou vytlačovat ven ostatní kohouty a vítězí ten, který zůstal v území sám.

### **Z kruhu ven**

Hráči kolem jednoho utvoří kruh a chytí se za ruce. Prostřední se snaží probojovat z kruhu ven. Podaří-li se mu to, střídá si pozici s hráčem, přes kterého se dostal ven.

### **Souboj krabů**

Ve vymezeném území zaujmou hráči pozici „na kraba“. Mezi sebou bojují a snaží se, aby se druhý dotknul zadkem země a vypadl. Poslední krab v poli vítězí.

### **Šlapaná**

Soupeři ve dvojici se uchopí za ruce a snaží se druhému šlápnout na nohu. Kdo dosáhne dříve tří vítězství, vyhrává.

### **Za kotníky**

Na měkkém povrchu se hráči uchopí za kotníky a v této pozici bojují mezi sebou a snaží se soupeře buď povalit na zem, nebo přinutit aby kotníky pustil. Hrát je možno ve dvojici nebo ve skupině.

### **Podtrhovaná**

Hráči ve dvojici zaujmou naproti sobě pozice ve vzporu ležmo. Pod nimi je měkký povrch. Snaží se jeden druhému podtrhnout ruce, aby soupeř spadl. Vyhrává, kdo dřív dosáhne stanoveného počtu vítězství.

### **Otoč**

Na zápasnickém tatami nebo jiném měkkém povrchu soupeří dvojice. Jeden leží břichem k zemi a druhý se ho snaží obrátit na záda. Následně si vymění role, a komu se to podaří dříve, vyhrává. Nesmí se škrábat, kousat apod.

### **Přetahovaná**

Hráči dvou družstev stojí u dělící čáry. Snaží se přetáhnout soupeře na svoji polovinu, stačí, aby se jí jen dotkl. Kdo se dotkne poloviny soupeře, přechází k němu a bojuje za něho.

## **Literatura:**

Tůma, M., Tkadlec, J. (2010). Hry s míčem pro děti. Praha: Grada

Matoušek, J., Mužík, V., Sobotka, V., Starec, P. (1989). Sportovní hry I. Brno