

**Masarykova univerzita  
Fakulta Sportovních Studií**

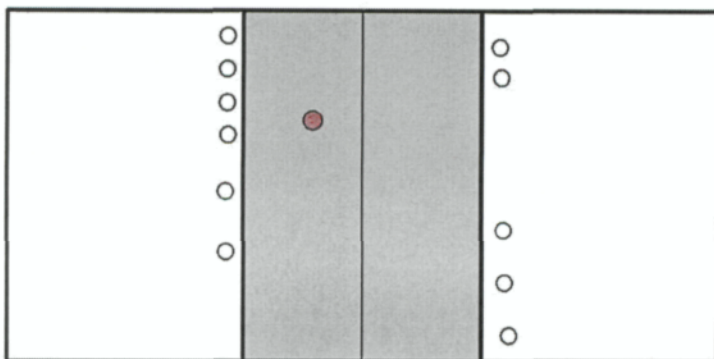
# **POHYBOVÉ HRY BEZ NÁČINÍ**

**Seminární práce**

1. ročník  
ZS 2014/2015

Vypracovala  
**Kateřina Flösslerová**

## 1. Pavouk a mouchy



Věk: od 6- ti let

Hrací plocha: mezi útočnými čarami volejbalového hřiště

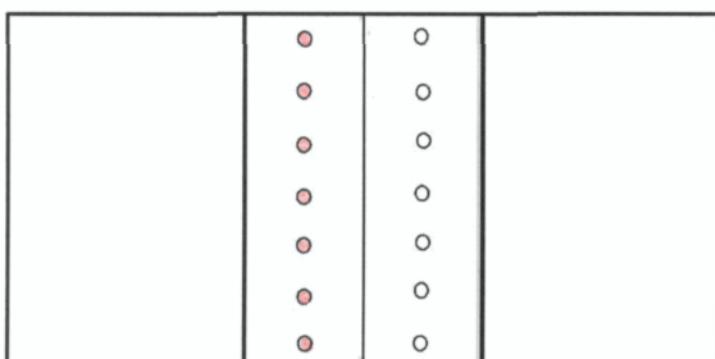
Počet hráčů: nejméně 5 hráčů

Doba trvání: dokud nezůstane poslední moucha

Pomůcky: -----

Postup: Na začátku určíme jednoho pavouka. Pavouk musí chytat mouchy přelétávající přes jeho území, které je určeno útočnými čarami volejbalového hřiště. Zbylé děti předvádějí mouchy, které se před zahájením hry rozestaví na čáry kolem území pavouka. Musí vždy „proletět“ územím pavouka, aniž by se jí dotkl. Pokud se pavouk dotkne mouchy, tak se moucha stává pavoukem. Poslední zbylá moucha je pavouk. Celý postup opakujeme.

## 2. Červení a bílí



Věk: od 5- ti let

Hrací plocha: volejbalové hřiště

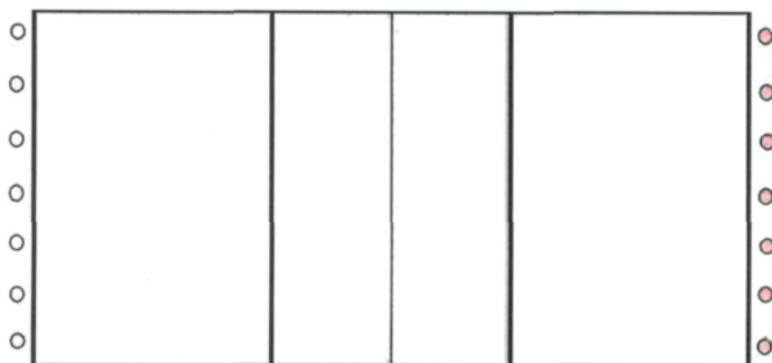
Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: dokud nezůstane jedna strana bez hráčů

Pomůcky: -----

Postup: Na začátku se děti rozdělí do dvou stejně velkých skupinek (červení a bílí) a určí se jeden vypravěč. Skupinky si sednou do řady asi 2m od středové čáry volejbalového hřiště, tak aby hráči seděli naproti sobě. Obě družstva mají domeček, který je za koncovou čarou volejbalového hřiště. Až jsou děti usazeni, začne vypravěč vyprávět pohádku. „Byla jednou jedna holčička a ta měla ČERVENÉ šatičky!“ Jakmile vypravěč řekne červená, musí červení hráči vyběhnout a chytit bílé hráče. Bílý jsou chyceni, pokud se jich červení dotknou ještě před tím, než vběhnou do domečku. Tím pádem bílý hráč přechází k protihráčům a stává se červeným. Platí to i naopak. Pokud bílý chytne červeného před domečkem, tak se červený stává bílým. Dále pokračujeme: „Tato holčička měla krásné zlaté vlásky a v nich ..... ZELENOU mašličku, a na té zelené mašličce byly krásné malé boubelaté BÍLÉ puntíčky.....“ Pro oživení hry s barvami otálíme, říkáme i jiné barvy, anebo obě barvy dohromady, děti to baví a je to pro ně legrace

### 3. Plácaná



Věk: od 6- ti let

Hrací plocha: volejbalové hřiště

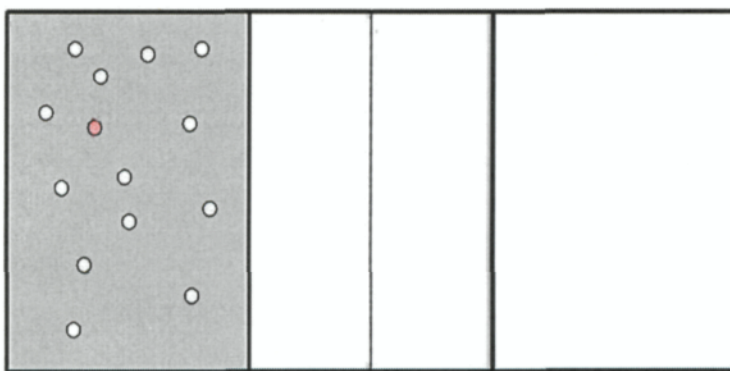
Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: dokud nezůstane jedna strana prázdná

Pomůcky: -----

Postup: Na začátku se děti rozdělí do dvou stejně velkých skupinek. Obě družstva se postaví do řady na koncovou čáru volejbalového hřiště. Postupně se vydávají hráči jednoho družstva ke druhému. Hráč postupně podává ruku protihráčům, ale jednomu do ruky plácne. V této chvíli se hráč podávající ruku dává na úprk. Hráč, který byl plácnut, se tohoto hráče snaží chytit a plácnout po zádech. Pokud ho stihne plácnout po zádech, než se prchající hráč dostane za koncovou čáru svého družstva, vrací se do svého družstva a získává i protihráče. Když to nestihne, stává se hráčem druhého družstva. Hra končí, až je jedna strana bez hráčů.

### 4. Krab



Věk: od 6- ti let

Hrací plocha: mezi koncovou a útočnou čarou volejbalového hřiště

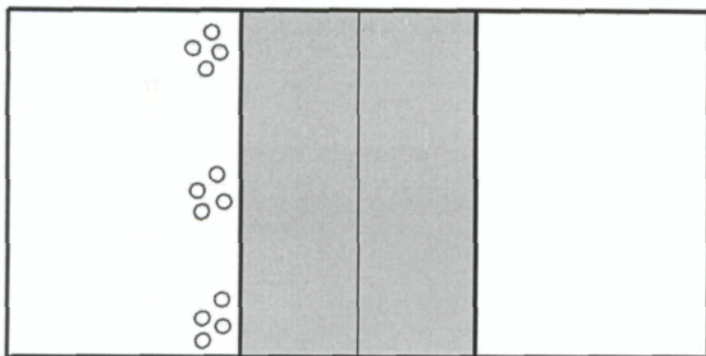
Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: dokud nezůstane poslední hráč

Pomůcky: -----

Postup: Určíme kraba, ten chodí po rukách a nohách zády dolů! Krab je v ohraničené území! Uvnitř něj běhají zbylí hráči. Pokud se krab hráče dotkne, stává se také krabem. Hra končí, až zbude poslední hráč. Ten se stává krabem a hraje se znova.

## 5. Ruka, noha, hlava



Věk: od školky

Hrací plocha: mezi útočnými čarami volejbalového hřiště

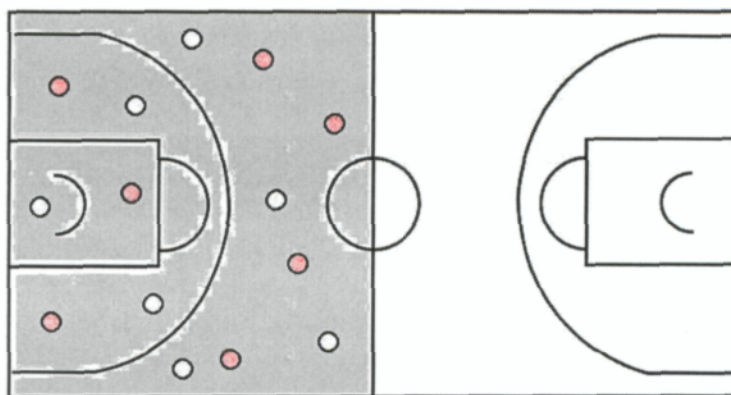
Počet hráčů: alespoň 12 hráčů

Doba trvání: dokud nepřejde poslední družstvo cílovou čáru

Pomůcky: -----

Postup: Děti se rozdělí do stejně početných skupinek. Vedoucí vždy vyjmenuje části těla, které se mohou dotýkat země. Např.: dvě ruce, jeden zadek, tři nohy, jedna hlava. Skupinka se musí dotýkat země přesným počtem vyjmenovaných částí. Nesmí se dotýkat ničím jiným! Vyhrává skupinka, která jako první přejde cílovou čáru.

## 6. Čápi a žáby



Věk: od školky

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: dokud čápi nechytnou všechny žáby

Pomůcky: -----

Postup: Děti se rozdělí do stejně početných skupinek. První skupinka budou čápi, kteří budou stát na jedné noze. Druhá skupinka budou žáby, hráči se pohybují jako žabáci. Čápi skákejí po jedné noze a snaží se pochyvat skákající žáby. Vše se odehrává na vymezeném území. Hra je u konce, když čápi pochytají všechny žáby. Po skončení první hry se vymění role a hraje se znovu.

## 7. Bomba a štít

Věk: od 7 let

Hrací plocha: půlka basketbalového hřiště

Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: do 5 minut

Pomůcky: -----

Postup: Každý hráč si v duchu určí svoji "bombu" a "štít", což jsou dva jiní různí hráči. Můžete si určit kohokoliv, ale ostatní hráči nesmí vědět, koho jste si určili. Když se řekne TED a hra začne, musíte se stále snažit být v blízkosti hráče (musíte běhat), kterého jste si vybrali za štít, ale zároveň utíkat před hráčem "bombou". Bomba na vás nemůže v tom případě, stojíte-li přímo za svým štítem. Všichni běhají za svými štíty a snaží se ukrýt před svou bombou. Po nějaké době, řekne jeden určený člověk STOP, všichni se zastaví a stojí tam, kde skončili. Pokud stojí na dosah své bomby (dejme tomu na 2 metry) a nejsou přímo u štítu, vypadávají ze hry, jestli ale na vás bomba nemůže, hraje dál a samozřejmě si určujete novou bombu a nový štít! V průběhu jednoho kola hry si nesmíte bombu ani štít měnit.

## 8. Na myslivce a zajíce

Věk: od 7 let

Hrací plocha: basketbalové hřiště, čáry volejbalového hřiště

Počet hráčů: alespoň 10 hráčů

Doba trvání: předem stanovená doba

Pomůcky: -----

Postup: Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Jedno družstvo budou myslivci a druhé družstvo budou zajíci. Hráči (myslivci) se rozdělí, tak aby alespoň jeden hráč stál na kterékoli z čar volejbalového hřiště. Zajíci se postaví na jednu z koncových čar basketbalového hřiště. Myslivci se mohou pohybovat pouze po čarách, na kterých stojí a snaží se chytit přebíhající zajíce. Zajíci se pohybují vpřed po basketbalovém hřišti a snaží se dostat na druhou stranu, tak aby je myslivec nechytil. Pokud se myslivec dotkne zajíce, získává bod a zajíc se musí vrátit na začátek a zkusit přeběhnout hřiště ještě jednou. Když zajíc přeběhne hřiště, aniž by se ho myslivec dotkl, získává bod a přesouvá se na začátek a vybíhá znovu. Po uplynutí předem domluveného časového limitu se spočítají jednotlivé body obou družstev. Které družstvo bude mít více bodů, vyhrálo. Poté se vymění role a hraje se od začátku.