

Pohybové hry

Běžecké hry

Vypracovala: Kateřina Červíková

Běžecké hry

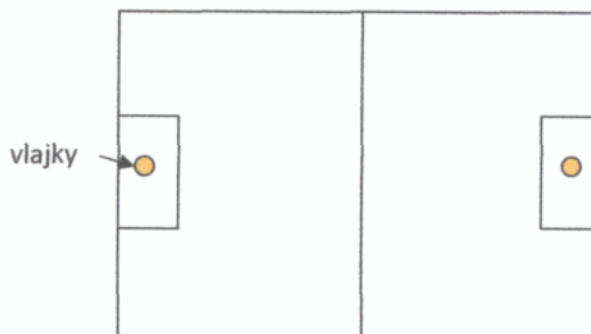
1. Vlajkovaná

Místo: tělocvična

Délka: 10 minut

Hráči: 2 stejně velké týmy

Pomůcky: 2 vlajky (míč, kolík, kužel, šátek, ...)



Hřiště rozděluje půlící čára na dvě území. Před začátkem hry umístí obě družstva na své území doprostřed brankoviště „vlajku“. Do brankoviště pak smí v průběhu hry vstoupit pouze protihráč. Týmy začínají hru na své polovině hřiště. Cílem hráčů je dopravit vlajku protihráče na své území. Obránci mohou protihráče, který se nachází na jejich území, zastavit tak, že se jej dotknou. Tento chycený hráč se musí rozkročit a čekat na osvobození. Osvobodit lze hráče podlezením. V případě, že je hráč chycen s vlajkou ještě na území protivníka, vlajka se vrací do brankoviště a hráč musí na místě, kde byl chycen, čekat na osvobození. Vlajku může odnést pouze jeden hráč- vlajkou tedy nelze házet či ji předávat spoluhráči. Vyhrává ten tým, jemuž se jako prvnímu podaří přenést vlajku protihráče na své území.

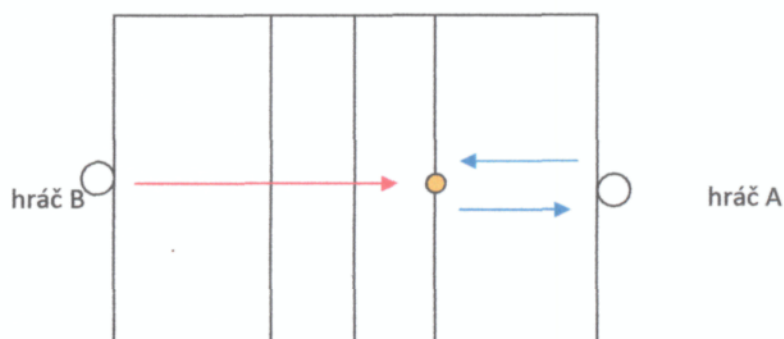
2. Hra o míč

Místo: tělocvična

Délka: 5 minut

Hráči: dvojice (při lichém počtu hráčů může být jedna trojice)

Pomůcky: míč do každé dvojice



Hru o míč hrajeme na délku volejbalového hřiště. Jednotlivci soupeří s protivníkem ze své dvojice. Hráč A umístí míč na čáru, vzdálenou 3 m od poloviny hřiště, blíže k němu. Poté si oba hráči lehnu na břicho naproti sobě, každý na jednu stranu hřiště tak, aby leželi až za koncovou čarou. Hráč A chvíli vyčkává, poté se rychle zvedá a snaží se co nejrychleji doběhnout k míči a s míčem v rukou se pak přemístit za vlastní koncovou čáru. Pokud se mu to podaří, aniž by ho protihráč chytil, získává bod. Pokud je chycen, získává bod protihráč. Poté se vystřídají a pro míč poběží hráč B. V případě trojice jsou dva chytací. Hra lze hrát s časovým omezením či na určitý vítězný počet bodů.

3. Vyzývaná

Místo: tělocvična

Délka: 5 minut

Hráči: dva stejně velké týmy

Pomůcky: -

Týmy se postaví do řady naproti sobě. Řady jsou od sebe vzdálené přibližně 10–15 metrů. Hra začíná tím, že hráč prvního družstva se vydá k protihráčům. Ti mají nastavené dlaně, s kterými nepohybují ani je neskrývají. Hráč prvního týmu přechází před soupeři z druhého týmu a v nestřeženém okamžiku plácne jednoho z nich po dlani, otáčí se, a co nejrychleji běží ke svému týmu. Hráč, který byl plácnut, se snaží se soupeře chytit. Pokud se „útočníkovi“ podaří doběhnout na své místo v řadě, aniž by byl chycen, protihráč zůstává v jeho týmu. Pokud je však chycen, musí přejít k týmu soupeře. Tým, který má po uplynutí pětiminutové doby vyšší počet členů, vyhrává.

4. Převozníci

Místo: tělocvična

Délka: 5 minut

Hráči: dva stejně velké týmy

Pomůcky: –

Hra se hraje na délku hřiště. Dva hráči z každého týmu se společně postaví na opačný konec hřiště, než na jakém jsou ostatní členové týmu. Tato dvojice představuje „vor“. Úkolem je převést všechny členy týmu na opačnou stranu hřiště. Toho lze dosáhnout tak, že se dvojice chytne za ruce, běží ke svému družstvu, vezmou jednoho člena mezi sebe a společně běží na druhou stranu. Tam tohoto hráče „vysadí“ a běží pro dalšího. V okamžiku, kdy jsou na opačné straně dva převezení, mohou společně vytvořit další vor a pomoci převážet další členy svého týmu. Vítězí ten tým, jehož hráči jsou dříve převezení.

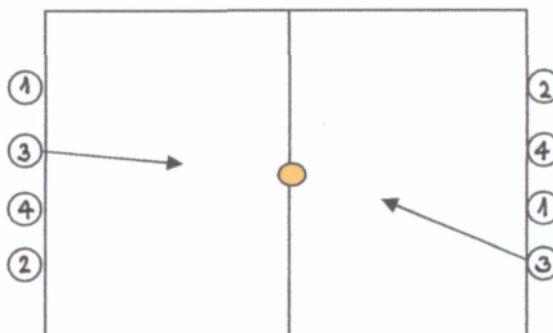
5. Kanystr

Místo: tělocvična

Délka: 10 minut

Hráči: dva stejně velké týmy a jeden organizátor

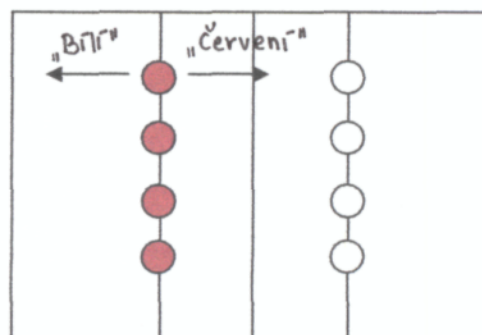
Pomůcky: míč



Hráči si v rámci svého týmu rozdají čísla (pětičlenné družstvo si rozdá čísla 1–5, šestičlenné 1–6 atd.). Každý tým zaujme místo na jednom konci hřiště. Doprostřed hřiště se umístí míč. Organizátor hry zvolá jedno číslo. Hráč s tímto číslem z prvního i druhého týmu vyběhají k míči. Bod získává tým tak, že se hráči podaří vzít míč a doběhnout s ním zpět k týmu za koncovou čáru nebo tak, že se mu podaří chytit protihráče, který utíká s míčem v ruce. Před samotným uchopením míče si mohou hráči v uchopení bránit (například se vzájemně držet). Organizátor může při tomto soupeření vyřknout další číslo nebo čísla a poslat tak na pomoc další hráče. Při zvolání „kanystř“ běží na hřiště všechna čísla. Hra končí po uplynutí předem stanovené doby a vyhrává tým, který během hry získal více bodů.

6. Červení a bílí

Místo: tělocvična
Délka: 5 minut
Hráči: dvě stejně velká družstva a organizátor
Pomůcky: –



Před začátkem hry samotné je jeden z týmů označen jako Červení, druhý jako Bílí. Červení se posadí na lajnu, vzdálenou 3 m od středu hřiště. Na opačné straně se stejně tak posadí tým Bílých, tak, aby seděl naproti týmu Červených. Organizátor pak následně zvolá buď „Červení“ nebo „Bílí“. Pokud zvolá „Červení“, snaží se Červení chytit Bílé dřív, než se Bílí dostanou do bezpečí za koncovou čáru na své polovině hřiště. V případě, že organizátor zvolá „Bílí“, chytá tým Bílých členy týmu Červených. Pokud je hráč chycen týmem protihráče, je nucen svůj tým opustit a přidat se k týmu soupeře. Vítězí tým, který vychytá všechny hráče protějšího týmu nebo ten, jež má po uplynutí předem stanovené doby vyšší počet hráčů.

7. Přenášení míčů

Místo: tělocvična
Délka: 5 minut
Hráči: dva stejně velké týmy
Pomůcky: míče

Oba týmy umístí míče (v nejlepším případě shodný počet míčů, jako je hráčů v týmu) rovnoměrně na svoji polovinu hřiště. Cílem hry je dostat na svoji polovinu hřiště co nejvyšší počet míčů. Toho lze dosáhnout tím, že bude družstvo nosit na svoji polovinu míče soupeře a také tím, že bude soupeři bránit v odnesení míče. Pokud hráče, který se nenachází na svém území a který drží v ruce míč,

chytne protihráč, musí hráč míč položit na místo, kde byl chycen a vrátit se na svoji polovinu hřiště. Vítězným týmem je ten, který má po vypršení časového limitu na své straně vyšší počet míčů.

8. Kdo dříve

Místo: tělocvična

Délka: 5 minut

Hráči: jednotlivci

Pomůcky: míče či kloboučky

Hráči utvoří řadu na okraji hřiště. Zhruba na polovinu hřiště umístíme míče tak, aby byl jejich počet o jeden menší, než je počet hráčů. Hráči po odstartování vybíhají a snaží se obsadit některý z míčů tím, že na něj položí nohu. Hráč, na kterého žádný volný míč nezbyde, vypadává, z hřiště se odstraní jeden míč a hra pokračuje. Vždy, když nějaký hráč vypadne, odstraní se z hřiště také jeden míč- vždy musí být na hřiště počet míčů o jeden menší, než je počet hrajících hráčů. Hra pokračuje dále a ten, kdo obsadí jediný zbývající míč je vítězem hry.

Zdroje: 1. Petr Gotthard- Velká kniha her

2. <http://www.fsps.muni.cz/impact/pohybove-hry/>