

MINITON 1 (2-4 roky)/ BABYTON

ZAHŘÁTÍ:

„POUŠTENÍ DRAKŮ“

- na plácačku na mouchy nebo na raketu uvázat dračí ocas z krepáku
- děti běhají po tělocvičně a snaží se ocas draka udržet ve vzduchu
- v pauze děti zopakují cvik na rozcvičení (kroužení, létání, pod nohama apod.)

„AUTÍČKA“

- každý dostane volant (malý kruh/meta)
- děti běhají po vyznačené trase (např. kolem žíněnek/kuželů) s volantem
- jakmile slyší zahoukání sanitky musí zastavit u krajnice
- na zavolání „červená“ zastaví, na zavolání „zelená“ se rozjíždějí

„SBÍRÁNÍ PYLU“

- po tělocvičně jsou rozestavěné kruhy různých barev (květiny)
- v kruzích jsou různě položené malé plastové barevné balónky (pyl)
- děti (včelky) mají za úkol přenášet balónky do kruhů správné barvy (stejná jako balónek)

HRY (pohybové schopnosti/dovednosti)

„ZÁVODY AUT“

- z florbalových mantinelů, žíněnek nebo kuželů postavíme závodní dráhu
- děti si nejprve proběhnou dráhu po jednom, nejprve na rozjezd, pak můžeme změřit i čas
- na závěr můžeme udělat hromadný závod (pozor lehce nebezpečné, ne moc dětí na jednou)

„KOMBAJNI NA POLI“

- po kurtu rozložíme badmintonové míčky (postavíme), děti rozdělíme do 2 družstev
- 1 družstvo dětí jsou kombajny, kteří sklízí obilí a druhé družstvo jsou děti, které obilí sází
- děti běhají po poli, ti co sklízí, míčky rukou shazují, ti co sází, míčky opět staví
- pak si děti vymění role

„VYBÍJENÁ S MĚKKÝM MÍČEM“

- děti jsou ve vymezeném prostoru, rodiče stojí dokola (na kraji) vymezeného prostoru
- snaží se děti trefovat měkkým míčem
- kdo je trefený, jde ven a pomáhá rodičům vybíjet ostatní
- vyhrává ten co zůstává jako poslední nevybitý

OPIČÍ DRÁHA

postavíme opičí dráhu, např. „VČELKY“ (děti mají za úkol přenášet nektar do úlu):

- v kruhu jsou barevné kolíčky (nektar), děti si připevní jeden kolíček někam na oblečení a probíhají připravenou opičí dráhu
- kladina (lavička) jako kláda
- slalom mezi kytkami (kuželi)
- podlézání pavoučí sítě
- válení se v sudu (válec)
- hledání úlu, přechod balanční kladinky v kruhu (1 kolo)

- házení kolíčku (pylu) do úlu (kbelík)

DALŠÍ VYUŽITÍ POMŮCEK PRO OPIČÍ DRÁHU:

PRŮPRAVNÉ BADMINTONOVÉ HRY A CVIČENÍ

„INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ S NAFUKOVÁCÍM BALÓNEM (bez rakety)“

- vyhodit balón do vzduchu a chytit ho, pak to stejné, ale zkusit chytit ve výskoku
- balancovat s balónem na prstě, nose, stehně, noze
- ležet na zádech a vyhazovat balón do vzduchu
- pinkání bekhendem, forhendem
- pinkání v sedě, po odehrání balónu, dotknout se rukou podlahy
- odehrávat balón před sebe svrchu (klír), co nejvýš, co nejdál

„ROZCVIČKA S RAKETOU“

- stěrače
- vrtulník

„PINKÁNÍ S NAFUKOVÁCÍM BALÓNEM (s raketou)“

- odehrávat pouze forhendem
- odehrávat pouze bekhendem
- střídat forhend/bekhend
- odehrát balón před sebou svrchu

„CVIČENÍ S HÁZECÍMI PYTLÍKY“

- Vyhodte ho do vzduchu a chyťte ho. Jak vysoko dokážete hodit?
- Vyhazujte ho do vzduchu jednou rukou a chytněte druhou.
- Vyhodte ho do vzduchu a chytněte oběma rukama.
- Vyhodte ho do vzduchu a chyťte ho na záda.
- Vyhodte ho do vzduchu a zjistěte kolikrát dokážete tlesknout, než ho chytnete.

„SUPERMAN“

- děti si stoupnou vedle sebe na čáru nebo jsou rozmístěné po tělocvičně v dostatečné vzdálenosti od sebe
- ukážeme jim jak se provádí nácvik úderů z vrchu (příprava = superman, nápřah = loket, úder = „high five“, bok = dotažení úderu)
- rodiče stojí před dětmi a děti lehce korigují, mají nataženou ruku na „high five“
- můžeme nacvičovat i jen části (např. vycházíme z nápřahu (loket vpředu nahoře) a pokračujeme úderem (rotace předloktí)

BADMINTON

„BEKHENDOVÉ DRŽENÍ RAKETY + ÚDER ZE SPODU (kraťas)“

- vysvětlit bekhendové držení (palec na značce na raketě)
- vyzkoušet držení bez míčku (palec dolů)
- odbíjení nafukovacího balónku (do kruhu, který drží rodič)
- odbíjení míčku na kurtu přes nízkou síť (do kruhu, který leží na zemi)

„BEKHENDOVÉ PODÁNÍ“

- zopakovat bekhendové držení
- předvést podání
- děti si to zkoušejí bez míčku
- děti se pokoušejí odehrát podání s míčkem (rodiče pomáhají přidržovat míček a raketu), ze začátku provádějí s dítětem
- pak se pokouší dítě odehrávat míček samo
- pokud se daří dá se začít zkoušet přes síť
- varianta odehrání míčku do zdi/mezi žebřiny
- můžeme jim mezi nohy postavit metu, aby při podání měli nohy rozkročené
- mohou obejít tělocvičnu a u každé mety se zastaví a podají do zdi, předem si sami na zdi určí místo, které se pokoušejí trefit

„FORHENDOVÉ DRŽENÍ RAKETY + ÚDER ZVRCHU“

- vysvětlit forhendové držení (V na čárce držátka) – zatloukání hřebíků
- vyzkoušet držení bez míčku (hřbet ruky dolů)
- dát na raketu házecí pytlík a vyhodit ho na horu do vzduchu, rodič ho chytá do otočeného kloboučku
- odbíjení nafukovacího balónku
- odbíjení míčku na kurtu přes nízkou síť

„AKTIVAČNÍ KROK“

- nejprve představíme a ukážeme aktivační krok
- rodič stojí za dítětem, dítě stojí v rozkročení (na šířku ramen) na lajně
- rodič drží raketu v ruce nad hlavou dítěte
- dítě se zkouší udělat aktivační krok

„ÚDERY ZVRCHU“

- zopakovat supermana
- odbíjení nafukovacího balónku s rodiči
- balónek/míček na tyči
- odbíjení míčku přes nízkou síť (kolotoč)

„VÝPAD“

- opakování aktivačního kroku
- zkoušet aktivační krok + výpad (bekhend)

HRY NA ZÁVĚR

„DUHA“

- po tělocvičně uděláme 5 stanovišť (hromádek s barevnými krepovými papíry), každá hromádka je jedna barva duhy
- děti běží ke stanovišti, vezmou 1 kousek duhy a běží zpět na start, kde jsou rodiče a navazují jim krepáky na raketu (vytváří duhu)
- pak děti postupně běhají k dalším hromádkám a přinášejí další části duhy
- starší děti mohou běhat v přesně určeném pořadí (pořadí barev na duze), na zeď vylepíme duhu, aby se mohli vždy podívat pro kterou barvu mají běžet
- až mají na raketě celou duhu, pobíhají s ní po tělocvičně (můžeme přidat, aby při běhu pinkali do balónků/míčků navázaných na kruzích, tyči apod.)

„SMRADLAVÁ VEJCE“

- děti jsou rozdělené do 2 družstev, každé družstvo na své půlce
- na každé půlce jsou poházené míčky (ideálně stejný počet)
- hráči přehazují po jednom míčky („smradlavá vejce“) na druhou stranu přes síť
- vítězí družstvo, na které straně to méně „smrdí“
- mohou se zapojit i rodiče

„ČERVENÍ A BÍLÍ“

MINITON 2 (5-9 let)

ZAHŘÁTÍ:

„KRADENÍ OCÁSKŮ“

- rozdáme každému z dětí ocásek (stuha/kus barevné vlny/šátek), který si zastrčí vzadu za tepláky
- ve vymezeném území si děti vzájemně snaží ocásky krást
- když někdo někomu ocásek ukradne, opět si ho strčí za tepláky
- vyhrává ten, který na konci má nejvíce ocásků

„PAVOUCI A MOUCHY“

- na začátku určíme 1-3 pavouky, ty budou chytat mouchy
- ostatní děti jsou mouchy, každá moucha dostane 2 míčky (= 2 životy)
- pavouci chytají mouchy ve vymezeném prostoru
- moucha, která je chycená odevzdá míček (1 život) pavoukovi
- pavouk nosí míčky do rohu vymezeného prostoru a začíná si z nich stavět pavučinu
- jakmile moucha přijde i o druhý míček (život) je chycená a musí si jít sednout do pavoučí sítě
- vyhrává ta moucha, která zůstane jako jediná nechycená (lze nechat víc vítězů)

ROZCVIČKA:

„S RAKETOU“

„SE ŠVIHADLEM“

„S TUBOU“

„ZVÍŘATA“

HRY:

„ZVÍŘECÍ ŠTAFETA“

- děti jsou rozděleni do dvou družstev, stojí na značce (čára, kužel) za sebou
- každý z družstva si vylosuje papírek, na kterém je napsáno, jaké zvíře (kachna, krab, kočka, klokan apod.) bude předvádět
- po startu, postupně děti obíhají kužel a předvádí vylosované zvíře (chůze ve dřepu, ve vzporu po čtyřech, skákání snožmo apod.), předávají si štafetu
- vyhrává družstvo, jehož poslední člen doběhne jako první

„PIŠKIVORKY“

- děti jsou rozděleni do dvou družstev, stojí na značce (čára, kužel) za sebou
- naproti nim je rozestavěno 9 kruhů
- každý člen družstva drží v ruce klobouček, každý tým má svoji barvu (např. červení a modří)
- po startu, postupně děti vybíhají ke kruhům a pokládají do nich kloboučky
- vyhrává to družstvo, které jako první postaví 3 kloboučky do jedné lajny (jako piškivorky)

„INDIÁNI A KOVBOJOVÉ“

- děti jsou rozděleni do dvou týmů, jedni jsou indiáni a jedni kovbojové
- každý z indiánů dostane 2-3 míčky (šípy)
- na konci vymezeného prostoru je poklad indiánů (např. tuba)
- indiáni se postaví na kraje vymezeného prostoru za čáru
- kovbojové si stoupnou na startovní čáru
- po odstartování kovbojové vybíhají směrem k pokladu, indiáni se je snaží trefit míčkem (sestřelit), kdo je trefený lehá si na zem a dále nehraje
- pokud někdo z kovbojů ukradne poklad a podaří se mu vrátit zpět na startovní čáru, kovbojové jsou vítězové
- pokud se indiánům podaří sestřelit všechny kovbojové, indiáni jsou vítězové
- pak si týmy vymění role

„HOKEJ“

- dva hráči stojí naproti sobě s rozkročenýma nohama, zhruba 3 m od sebe
- do dvojice mají jeden míček, kterým se snaží jeden druhému dát gól do branky (mezi rozkročené nohy)
- za každou vstřelenou branku si hráč počítá body, na konci vítězí ten, co střelil více branek

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ/DOVEDNOSTÍ:

„HIGH FIVE“

- pracujeme ve trojici, jeden z hráčů stojí zády k síti a má rozpažené ruce
- další dva stojí (jako na příjem podání) na podávací lajně
- na signál vystartují a snaží se co nejdříve plácnout hráče u sítě do dlaně
- vítěz získává bod, kdo má více bodů po určitých kolech vítězí
- pak si hráči vystřídají pozice

„ŽEBŘÍK“

- pštrosí běh (střídat nohy)
- plameňák (skákání po jedné)
- klokan (skákání obouoř). klokan s otočením o 180°
- klus koně (běh v rytmu – jedná, druhá do stejného otvoru), pak vystřídát nohy
- králík, po čtyřech - nejprve ruce pak nohy (snožmo)
- krab, pozpátku
- kočka, po čtyřech (střídavě)

„SKÁKÁNÍ NA LAJNÁCH“

- z pravé na levou
- dvě (na lajny), jedna (mezi lajny),.....
- dvě (na lajny), výskok s otočkou, dopad na obě (na lajny)

„BALANČNÍ CVIČENÍ“

- stoj na jedné noze s rozpažením
- stoj na jedné noze s připažením
- stoj na jedné noze se vzpažením
- stoj na jedné noze, jedna paže předpažená, druhá zapažená
- holubička

„POSILOVÁNÍ S KOSTKOU“

- uděláme kruh a připravíme si velkou kostku
- na začátku předvedeme cvik (sed-lehy, kliky, dřepy, dřepy s výskokem, vzpor ad.)
- pak hodí jeden z hráčů kostkou, uděláme předvedený cvik tolikrát, kolik hráč hodil
- pak předvedeme další cvik a hází další hráč

BALÓNOVÉ A BADMINTONOVÉ HRY:

„CVIČENÍ VE DVOJICI S NAFUKOVÁCÍM BALÓNEM“

- Pinkejte proti sobě do balónu. Pouze forhendem, bekhendem, svrchu a zespodu.
- Odpinkněte svůj vlastní balón do vzduchu. Vyměňte si místa a chyťte druhý balón.
- Odehrávejte oba balóny najednou.
- Provádějte různá cvičení, když odehrajte balón. Dotkněte se podlahy, otočte se, vysoké kolena atd.
- Alternativně odehrávejte balón (rukama, plácačkou na mouchy nebo malou raketou), abyste se dostali na určité místo v hale.
- Odehrávejte rukama naproti sobě přes síť, která je nastavena ve výšce 1/3.
- Odehrávejte navzájem plácačkama na mouchy nebo malou raketou přes síť ve výšce 2/3.

„CVIČENÍ VE SKUPINKÁCH (3-5 hráčů) S NAFUKOVACÍM BALÓNEM“

- děti stojí v kruhu a střídavě se snaží odehrát nafukovací balón do prostoru (ze začátku spíš si nahrávají, později mohou hrát úmyslně jinam, než stojí hráč, co je na řadě)
- první hráč odehraje balón nad sebe a zavolá jméno, volaný hráč musí odehrát balón, aniž by mu spadl na zem, pak on volá další jméno

„CVIČENÍ S HÁZECÍMI PYTLÍKY“

- Vyhodte ho do vzduchu a chyťte ho. Jak vysoko dokážete hodit?
- Vyhazujte ho do vzduchu jednou rukou a chytněte druhou.
- Vyhodte ho do vzduchu a chytněte oběma rukama.
- Vyhodte ho do vzduchu a chyťte ho na záda.
- Vyhodte ho do vzduchu a zjistěte kolikrát dokážete tlesknout, než ho chytnete.
- Procházejte mezi sebou s pytlíkem na hlavě nebo rameni.
- Procházejte mezi sebou s pytlíkem mezi nohama, koleny atd.
- Ve dvojici držte pytlík mezi svými čely.
- Házejte na různé cíle (žíněnka, kyblík, čáry...).
- Kolik hodů musíte udělat, abyste se dostali z jedné strany tělocvičny na druhou?
- Házejte na branku nebo do kruhu.
- Vzájemně se i házejte ve dvojici pytlík, můžete házet a chytat oba současně.
- Projděte trakařem vyznačený okruh a neste pytlík na zádech.
- Hod' druhému (rodiči) a otoč se kolem své osy.

„HÁZENÍ S PYTLÍKY (do zdi – průprava na vrchní úder)“

- každý si vybere házecí pytlík
- postavíme děti vedle sebe před stěnu
- ukážeme jim, jak budou odhazovat pytlík do zdi
- následně děti na povel společně odhodí házecí pytlík
- lehce je opravujeme
- na závěr můžeme udělat soutěž: vyhodit pytlík co nejvíc (loket co nejvýš)
- cvičení můžeme zkusit ve variantách: z místa, s překročením, s přeskokem
- pytlík lze házet i přes síť svrchu/ze spodu

„PINKÁNÍ S BADMINTONOVÝM MÍČKEM“

- odehrávat pouze forhendem
- odehrávat pouze bekhendem
- střídat forhend, bekhend
- střídat dva vysoké a jedno nízké
- chytit míč na raketu
- snaž se pinkat a jít po čáře
- chytit míč do trika
- chytit míč do tuby
- odehraj a obtoč raketu kolem trupu
- odehraj mezi nohama
- zkuste se dotknout podlahy raketou mezi odbíjením
- odehraj a otoč se kolem své osy
- při pinkání stůj na jedné noze
- lze provádět i v soutěži (na každém území jedno cvičení, hráč má za úkol co nejrychleji projít jednotlivá cvičení a dostat se do cíle)

BADMINTON:

„ZMĚNA DRŽENÍ“

- zopakování bekhendového a forhendového držení
- zkoušet změny držení v sedě: držet bekhendové držení, obtočit raketu kolem trupu, chytnout na forhend; bekhendové držení, protočit raketu v prstech, chytnout na forhend; bekhendové držení, prostrčit raketu pod nohama, chytnout forhend apod.
- odehrávat nafukovací balónek (bez sítě) před sebou, výpad do předu, pravidelně střídat bekhend/ forhend, po odehrání si na chvíli chytnout raketu do druhé ruky
- odehrávat badmintonový míček přes síť do kruhů, výpad do bekhendu či forhendu, pravidelně střídat bekhend/forhend, po odehrání a návratu z výpadu změnit držení

„BEKHENDOVÁ OBRANA“

- předvedeme bekhendovou obranu
- hráč s raketou stojí na čáře, druhý hráč drží míček a stojí čelem k němu asi metr od něj
- nahrávač nahazuje míček, hráč s raketou se ho snaží odehrát bekhendovou obranou zpět na nahrávače, který se snaží míček chytit oběma rukama

„KRAŽAS S POHYBEM K SÍTI“

- odehrání nafukovacího balónu bekhendem do kruhu co drží rodič
- odehrání badmintonového míčku bekhendem do kruhu co drží rodič
- odehrání badmintonového míčku z místa bekhendem přes síť do kruhu co leží na zemi
- odehrání badmintonového míčku bekhendem přes síť z jednoho kroku

- zopakování aktivačního kroku
- pohyb do bekhendové přední části kurtu
- odehrání badmintonového míčku bekhendem přes síť s pohybem k síti + návrat
- pokud to jde po lajně, zkoušet i křížem (s rotací předloktí)
- to stejné pro forhend

„VÝHOZ S POHYBEM K SÍTI“

- odehrání badmintonového míčku bekhendem do kruhu co leží na zemi (hráč stojí asi 3 m od kruhu)
- lze také položit házecí pytlík (míček) na raketu a snažit se ho vyhodit do vzduchu, rodič ho chytá do otočeného kloboučku
- odehrání badmintonového míčku z místa bekhendem přes síť (také lze chytat do otočeného kloboučku)
- odehrání badmintonového míčku bekhendem přes síť s pohybem k síti (dinosauří stopy) + návrat
- lepší začínat lehce křížem (rotace předloktí)
- to stejné pro forhend

„ÚDER VRCHEM S POHYBEM DO ZADNÍ ČÁSTI KURTU“

- zopakovat forhendové držení
- nácvik úderu (superman) bez míčku (z místa, s překročením)
- odehrávání míčku na tyči
- odehrávání nafukovacího balónu vrchem
- odehrání míčku vrchem přes síť
- nácvik pohybu (překrok/přeskok) bez míčku na postranních lajnách
- nácvik úderu (překrok/přeskok) za pomoci házecího pytlíku do zdi
- odehrání nafukovacího balónu po pohybu (aktivační krok, cval stranou) do zadní části kurtu, poté pohyb vpřed a shoení postavených míčků z podávací lajny

HRY NA ZÁVĚR:

„SIMULACE HRY PŘES SÍŤ BEZ RAKETY“

- hráči stojí ve dvojicích na polovině kurtu, mají 1 badmintonový míček
- napodobují jednotlivé údery: KLÍR (vysoko a daleko), DROP (kratší a přesnější), SMEČ (razantnější a směrem dolů)

„PODÁVACÍ SOUTĚŽ – PIŠKVORKY“

- soutěží dvě dvojice (trojice, šestice) proti sobě
- každá dvojice stojí za vyznačeným místem (kužel/meta/čára)
- každý tým má 6 míčků (jedni s hlavičkou modrou, druzí s červenou)
- děti střídavě podávají krátkým bekhendovým podáním z vyznačeného místa
- mezi dvěma týmy je 9 kruhů
- každý tým se snaží trefit 3 míčky do lajny (jako v piškvorkách)
- pokud se některý z hráčů trefí do kruhu, kde už nijaký míček je, odstraní se