

Popis pohybových činností a her pro 3.- 4. třídu

Pohybové hry v první hodině

1) Honičky

Hráči jsou rozestaveni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který honí ostatní (má tzv. babu). Možné jsou různé druhy předávání baby. Například dotykem části nohou pouze od kolen dolů, předávání míčem, předání na jakékoliv místo těla, hráč, který babu dostane, se musí po dobu, co honí držet na místě, kam mu byla baba předána.

Dále je možné použít druhy honiček podle způsobu pohybu:

- sloní honička (hráči se drží jednou rukou za nos, druhou mají prostrčenou skrz takto vytvořený otvor – sloní chobot),
- psí honička (hráči se pohybují tzv. po čtyřech),
- račí honička (hráči se pohybují v tzv. raku),
- kačeří honička (hráči se pohybují ve dřepu),
- skákání po jedné noze, popřípadě snožmo.

2) Mrazík

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který je mrazíkem a druhého, který je rozmrazovačem. Úkolem mrazíka je dotykem zmrazit (chytit) co nejvíce hráčů. Zmrazený hráč musí zůstat stát na místě a počkat do chvíle, kdy ho rozmrazovač rozmrazí. Rozmrazení může být buď pouze dotykem, podlezením mezi rozkročenými nohama, oběhnutím kolem dokola, přeskočením (zmrazený hráč udělá tzv. kozu – v podřepu se opře předloktím o stehna, rozmrazovač přeskakuje roznožmo s oporou rukou o záda zmrazeného hráče).

3) Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Hráči (rybičky) jsou na koncové čáře volejbalového hřiště, na druhé koncové čáře je jeden hráč, určený trenérem (rybář). Rybář vyvolá „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozběhne se proti rybičkám, které se dají také do pohybu směrem k rybáři. Úkolem rybáře je pochytnat co nejvíce rybiček. Rybička, které se rybář dotkne, nebo rybička, která vyběhne z vymezeného území (např. volejbalové hřiště), se stává rybářem a připojuje se k rybáři stávajícímu. Pokud jsou rybáři tři a více, musí se držet za ruce a při chytání se nesmí rozpojit. Tuto hru lze hrát s obměnou způsobu pohybu (káčátka, skákání po jedné noze, skákání snožmo, rak, po čtyřech).

4) Bandiera

Dvě družstva o stejném počtu hráčů stojí proti sobě za určenými čarami (např. postranní čáry volejbalového hřiště). Uprostřed stojí trenér držící šátek. Hráči každého družstva se označí čísly (od 1 do počtu hráčů). Následně trenér vyvolává čísla, hráči označení vyvolaným číslem

se snaží dostat co nejrychleji k šátku, vzít ho a donést ho za čáru svého družstva, aniž by se jich dotkl hráč z družstva soupeře.

Hry v druhé hodině

1) Vybíjená na kapitány

Tato hra se hraje na volejbalovém hřišti bez sítě. Hráči jsou rozděleni na stejně početná družstva (jeli v jednom z družstev méně hráčů, je chybějící hráč nahrazen životem navíc). Každé družstvo si zvolí jednoho kapitána, ten má hrací území za koncovými a postranními čarami hřiště, čili zázemí za soupeřovým polem. Hrací území jeho spoluhráčů je na opačné polovině hřiště. Cílem obou družstev je vybit co nejvíce, nejlépe všechny protihráče. Před vlastním vybíjením si musí každé družstvo třikrát přehodit míč s kapitánem v zámezí. Po třech zdařených přehozech smí hráči

vybíjet. Každý, kdo je vybitý odchází ke svému kapitánovi a hraje jako jeho pomocník. Po vybití hráče, náleží míč družstvu, ke kterému patřil vybitý hráč. Po vybití všech hráčů jde do pole kapitán, který má právo na první ránu – tj. že může vybrat bez přehození. Každý kapitán má tři životy. Vyhrává tedy družstvo, které vybijí všechny hráče i kapitána.

2) Vybíjená všichni proti všem

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše (např. polovina volejbalového hřiště). Trenér hodí do hry míč, hráč, který ho chytí, vybíjí. Hráč, který je zasažen (vybit), vypadává ze hry. Je možné hrát na odpykání trestu za vybití, např. posilovacím cvičením, po vykonání trestu se hráč vrací zpět do hry, dále tzv. vracečka, kdy hráč čeká, až vybijí hráče, který ho vybil a pak se vrací do hry nebo na krále vybíjené, kdy hráči vypadávají a do konce hry (kdy zbude jen jeden hráč) se nezapojují. Možné hrát s více míči.

3) Přehazovaná

Tato průpravná hra se hraje na volejbalovém hřišti, lze však využít (podle výkonnosti a počtu účastníků) i hřiště s menšími rozměry. Rovněž výšku sítě můžeme upravovat. Hráči míč chytají a přihrávají různými druhy hodů. S míčem se nesmí pohybovat, mohou však přihrávat ve výskoku či v pádu. Hra se řídí pravidly podobnými volejbalu (hraje se na sety do 25 bodů, 6 hráčů proti 6, dochází k rotacím v postavení, družstvo má pouze tři dotyky s míčem, apod.).

Obměny:

- a) Míč se chytá obouruč a hází obouruč vrchem. Jiné způsoby nejsou povoleny. Každé družstvo má tři dotyky, třetí hod již musí směřovat přes síť. Podání se nahrazuje vrchním nebo spodním hodem jednoruč nebo obouruč a může se provádět ze zkrácené vzdálenosti.
- b) První a druhý dotek míče znamená chycení a přihrávku hodem, při třetím dotyku se míč odbíjí (bez chycení) obouruč nebo jednoruč ve výskoku přes síť. Spodní podání se provádí ze dvou třetin nebo z poloviny hřiště.
- c) Míč, letící od soupeře, hráč chytá a přihrává hodem jednomu ze spoluhráčů. Při druhém a třetím doteku se musí míč odbíjet. Spodní podání se provádí ze dvou třetin nebo z poloviny hřiště.
- d) Míč, letící od soupeře, hráč chytá, sám si jej nadhodí a odbíjí spoluhráči. Při druhém a třetím doteku se míč pouze odbíjí.
- e) Míč, letící od soupeře, hráč chytá, sám si jej nadhodí a odbíjí spoluhráči. Při druhém a třetím doteku se míč pouze odbíjí obouruč nebo jednoruč. Podání se provádí z místa za koncovou čarou.