

POJĎTE
SI S NÁMI
HRÁT...
DO PARKU!

PLZEŇSKÝ KRAJ





KLASICKÉ ČESKÉ HRY PRO KLUKY A HOLKY

HONZO, VSTÁVEJ

Počet hráčů: alespoň 3

Cíl hry: rozvoj postřehu a pohotovosti

Pravidla hry:

Hráči se postaví do řady na startovní čáru. Jeden vybraný hráč stojí ve vzdálenosti asi 20–30 m čelem k nim. Postupně vyvolává hráče a říká: „Honzo vstávej!“ Hráč odpovídá: „Kolik je hodin?“ Vyvolávač odpoví např.: „Tři čapí.“ Hráč musí udělat tři kroky jako čáp. Takto střídá vyvolávač všechny hráče a každému uloží nějaké kroky nebo skoky.

Možnosti (tipy):

Kroky – čapí, sloní, slepičí, mravenčí, račí (*pozpátku*), jelení

Skoky – vrabčí, bleší, klokaní, žabí, čertí (*výskok do výšky s obratem kolem své osy*)

Obměny:

Vyvolávač může také říct: „Hodinky jdou dopředu.“ Pak se hráč točí kolem své osy a postupuje přitom dopředu, dokud vyvolávač neřekne: „Dost!“ Nebo řekne: „Hodinky jdou pozadu.“ Hráč se stejným způsobem točí, ale ustupuje zpátky. Pokud vyvolávač řekne: „Hodinky spadly do záchoda.“, pak hráč jedno kolo nehraje.



ŠKOLKA SE ŠVIHADLEM

Počet hráčů: libovolný

Cíl hry: obratnost, vytrvalost

Pomůcky: švihadlo (jedno nebo podle počtu hráčů)

Pravidla hry:

Školka má deset tříd (cviků). První nejlehčí cvik hráč opakuje desetkrát, druhý, o něco těžší, devětkrát, a takto postupuje až k nejtěžšímu cviku, který splní jen jednou. Udělá-li hráč chybu, pak musí celou třídu zopakovat. Pokud hraje víc hráčů s jedním švihadlem, pak po každé chybě nastupuje další hráč a začíná tam, kde minule skončil (kde chyboval). V případě, že má každý hráč svoje švihadlo, soutěží navzájem tak, že vítězem je hráč, který jako první splní všech deset tříd.

- 1. třída:** přeskakujeme snožmo 10x
- 2. třída:** přeskakujeme tak, že střídavě dopadáme na pravou a levou nohu 9x
- 3. třída:** přeskakujeme na pravé noze 8x
- 4. třída:** přeskakujeme na levé noze 7x
- 5. třída:** přeskakujeme s nohama zkříženýma (zkřížmo) 6x
- 6. třída:** přeskakujeme snožmo, ale švihadlo točíme obráceně (zezadu dopředu) 5x
- 7. třída:** přeskakujeme střídavě snožmo a zkřížmo 4x
- 8. třída:** přeskakujeme střídavě snožmo a zkřížmo, ale švihadlo točíme obráceně 3x
- 9. třída:** přeskakujeme po jedné (libovolné) noze, ale švihadlo točíme obráceně 2x
- 10. třída:** vajíčko – přeskočíme snožmo, ale ruce před tělem zkřížíme 1x



ČÁRA

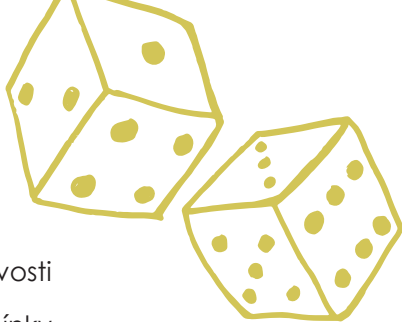
Počet hráčů: alespoň 2–5

Cíl hry: rozvoj postřehu a pohotovosti

Pomůcky: křída nebo klacík, kamínky

Pravidla hry:

Nakreslíme čáru (klacíkem do hlíny, křídou na chodník apod.) Potřebujeme zhruba stejně velké kamínky (1 hráč – 3 kamínky). Hráči se postaví do řady ve stejné vzdálenosti od čáry. V každém ze tří kol má každý hráč jeden pokus a snaží se hodit svůj kamínek co nejbliž čáry. Po každém kole se vyhodnotí, čí kamínek je nejbliž. Vítěz kola získává kamínky ostatních hráčů, které byly v tom kole hozeny do hry. Vítězem celé hry je hráč, který získal nejvíc kamínků.



ŠKOLKA SE SKÁKACÍ GUMOU

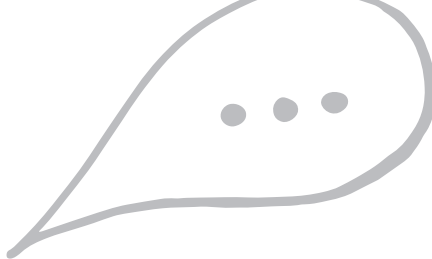
Počet hráčů: 3

Cíl hry: rozvoj zručnosti, obratnosti, vytrvalosti

Pomůcky: skákací guma (prádllová o délce asi 4 m, sešitá)

Pravidla hry:

Potřebujeme gumu dlouhou asi 4 m, jejíž konce jsou pevně sešité k sobě. Dva hráči si stoupnou čelem k sobě, nohy rozkročené, gumu si navléknou pod kotníky. Stojí v takové vzdálenosti od sebe, aby guma byla napjatá. Guma tvoří obdélník. Třetí hráč přeskakuje. Pokud udělá chybu, nahradí některého spoluhráče a ten jde přeskakovat. Sestava se skládá z pěti tříd, které se liší výškou umístěné gumy. Každá třída obsahuje 6 cviků (kroky 1 – 6). První tři třídy se skáčou, další se „chodí“ (nohy se bez skákání přesunují a přetahují gumu). Cviky ve všech třídách jsou stejné.



- 1. třída:** pod kotníky
- 2. třída:** polovina lýtek
- 3. třída:** ve výši kolen
- 4. třída:** polovina stehen
- 5. třída:** ve výši zadečku

1. Postavíme se doprostřed obdélníka, vyskočíme a při dopadu sešlápeme každou nohou gumu. Pokud je guma pod chodidly, je to správně. Pak se vrátíme skokem zpět do středu do stoje spojného.

2. Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme a dopadneme oběma nohama vně gumy. Pak se opatrně otočíme o 180 stupňů, guma obtáčí nárt. Z tohoto postavení se výskokem vrátíme do stoje spojného uvnitř obdélníka.

3. Postavíme se ze strany vně obdélníka čelem k jeho středu a vyskočíme tak, abychom jednu delší stranu gumy na nártech přesunuli přes druhou delší stranu. Pak následuje čtvrtobrat, úkrok vlevo a z tohoto postavení výskok a dopad do středu do stoje spojného.

4. Postavíme se ze strany vně obdélníka zády k jeho středu a vyskočíme tak, abychom jednu, delší stranu gumy na patách přesunuli přes druhou delší stranu. Pak následuje čtvrtobrat, úkrok vpravo a z tohoto postavení výskok a dopad do středu do stoje spojného.

5. Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme tak, že levá noha zůstane uvnitř, pravá vně. Dalším výskokem přetáhneme gumu u pravé nohy přes levou. Výskokem se vrátíme zpět, oběma nohama do středu.

6. Ze stoje spojného ve středu obdélníka vyskočíme tak, že dopadneme oběma nohama vpravo vně gumy, výskokem táhneme gumu oběma nohama doleva a doskočíme za levou část gumy. Výskokem necháme gumu vrátit do původní polohy, abychom stáli uvnitř obdélníka.

ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

Počet hráčů: alespoň 5

Cíl hry: rozvoj postřehu a pohotovosti

Pravidla hry:

Hráči stojí v kruhu, chytač uprostřed.

1. Chytač vyvolává: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku... ZELENOU!“
2. Hráči se rozprchnou na všechny strany a snaží se dotknout něčeho zeleného dřív, než je chytač doběhne.
3. Hráči nemusí hledat barvy jen na předmětech kolem sebe, správnou barvu mohou najít i na svém oblečení nebo botách.
4. Ten, koho chytač chytí dřív, než se stihne zelené dotknout, se stává chytačem.
5. Barvy se při vyvolávání libovolně mění.



PŘIJELA BABIČKA Z ČÍNY

Počet hráčů: alespoň 3

Cíl hry: rozvoj postřehu a pohotovosti

Pravidla hry:

Jeden z hráčů je chytač a postaví se naproti ostatním

1. Chytač vyvolává: „Přijela babička z Číny, dovezla škopíček špíny. A v něm plavalo písmenko ... S!“
2. Jakmile se hráči dozvědí písmenko rozprchnou se a snaží se co nejrychleji dotknout, něčeho, co začíná a S (strom, síť...).
3. Ten, koho chytač chytí dřív, než se stihne dotknout něčeho, co začíná na zvolené písmeno, se stává chytačem.
4. Během hry se písmenka obměňují.



CUKR, KÁVA, LIMONÁDA

Počet hráčů: 4 a více

Cíl hry: rozvoj postřehu a rychlost

Pravidla hry:

Jeden hráč (vyvolávač) stojí asi 30 m před ostatními hráči, zády k nim.

1. Ostatní stojí v řadě na startovní čáře.
2. Vyvolávač vpředu odříkává rychle a nahlas: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“ Ve chvíli, kdy předříkává a je k hráčům zády, mají hráči možnost vyběhnou co nejrychleji směrem k němu.
3. Po odříkání formulky se všichni musí ihned zastavit, protože vyvolávač, jakmile domluví, se rychle otočí a snaží se zahlédnout jakýkoli pohyb ostatních hráčů. Každého, koho zahlédne v pohybu, pošle zpět na startovní čáru a tento hráč musí začít znovu.
4. Vyhrává ten, kdo se k vyvolávači dostane první. Vítěz v dalším kole nahradí vyvolávače.



NA JELENA

Počet hráčů: alespoň 5

Cíl hry: rozvoj zručnosti, obratnosti, postřehu

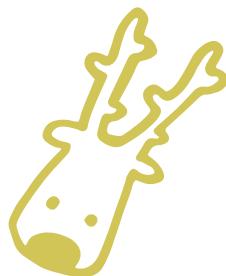
Pomůcky: míč

Pravidla hry:

Hráči (lovci) stojí v kruhu, vzdálení jeden od druhého na upažení.

Jeden hráč (jelen) se pohybuje uvnitř kruhu.

1. Lovci hází míčem na jelena a snaží se ho vyběít.
2. Aby lovec mohl střílet míčem na jelena, musí mít „nabito“. To znamená, že míč, který hodil některý ze spoluhráčů (ostatních lovců) nebo sám jelen, musí chytit, aniž by spadl na zem.



3. Jelen musí uhnout nebo míč chytit. Pokud míč chytí, hodí ho zpět.
4. Ten, kdo jelena vybijе, stává se sám jelenem.

NA SOCHY

Počet hráčů: libovolný

Cíl hry: rozvoj postřehu, pohybové obratnosti

Pravidla hry:

Jeden hráč (hlídač muzea) se otočí k ostatním zády. Jiný z hráčů dělá zákazníka. Ostatní zaujmou nějakou zajímavou, případně komickou pozici a stojí bez hnutí jako sochy.

1. Přichází zákazník a hlídač mu sochy ukazuje. Během toho se hlídač snaží si zapamatovat, v jaké poloze jednotlivé sochy jsou.
2. Zákazník s hlídačem odchází, jsou zády k sochám. Hráči (sochy) mezitím změni maličko svou polohu.
3. Když se hlídač vrátí, musí sochy postupně vrátit do jejich původní polohy.



KRVAVÝ KOLENO

Počet hráčů: alespoň 4

Cíl hry: rozvoj obratnosti a postřehu

Pravidla hry:

Vybereme dva hráče – jeden bude představovat Krvavé koleno a druhý maminku.

1. Krvavé koleno si sedne dál od ostatních dětí (přibližně deset metrů), to bude jeho skrýš (sklep). Pak si děti označí domeček.
2. Maminka povídá jednomu z dětí: „Jdi, prosím do sklepa pro brambory.“ Dítě jde ke Krvavému kolenu a to na něj bafne. Dítě utíká za



maminkou a řekne: „Mami, tam straší.“

3. Maminka chlácholí dítě: „Ale jdi, to mi jen spadl hrnec na zem.“ Pak pošle maminka další z dětí a vše se opakuje tak dlouho, až se vystřídají všechny hrající děti. Nakonec maminka řekne: „Tak já se jdu do sklepa podívat sama.“ Maminka jde ke Krvavému kolenu, které jí pošeptá, v kolik hodin vyleze ze své skrýše a začne ostatní děti chytat, např. v pět hodin. Maminka se vrátí k dětem a odvede je dál od domečku. Tam se hráči chytí za ruce a začnou odříkávat: „První hodina odbila, lampa ještě svítila. Druhá hodina odbila, lampa ještě svítila...“ Tak pokračují až do hodiny páté.

4. V tu chvíli maminka zavolá: „Lampa zhasla!“ a Koleno začíná děti chytat. Komu se podaří utéct do domečku, je zachráněn. Koho Krvavé koleno chytí, vystřídá se s ním a hra pokračuje znovu.

Polívka se vaří

Počet hráčů: alespoň 4

Cíl hry: rozvoj zručnosti, obratnosti, postřehu

Pomůcky: míč

Pravidla hry: Hráči stojí kruhu, v jehož středu leží míč.

1. Vyvolávač říká: „Polívka se vaří, maso na talíři, přijde na to, sežere to a bude to ...“ a řekne jméno některého hráče.

2. V tu chvíli se všichni hráči rozeběhnou ven z kruhu a jmenovaný hráč vběhne do kruhu, zvedne míč a vykřikne: „Stát!“

3. Na toto znamení se všichni zastaví. Hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Mířit musí pouze od pasu dolů.

4. Podaří-li se mu to, zasažený hráč se stává vyvolávačem. Pokud nikoho nezasáhne, hra se opakuje se stejným vyvolávačem.







PLZEŇSKÝ KRAJ

