

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Chyt' hokejku

Pomůcky: hokejka či jiná vhodná tyč.

Popis hry

Hráči stojí v kruhu a v jeho středu vyvolávač drží hokejku. Hokejku hráč vyváží a oznámí jméno dalšího hráče. Vyvolávač chvatně opouští kruh (pozor však na srážku). Vyvolávat nejpozději s puštěním tyče. Hráč ze střehové polohy maximálně rychle reaguje a zachytává padající předmět. Pokud vyvolaný stihne hokejku zachytit před dopadem, má bod. Vítězí hráč s největším počtem bodů.

Modifikace

Úprava počtu hráčů do menších skupin, např. 4 + 1 uprostřed.

Reflexe

Zpočátku měli žáci problém vyvolat hráče a zároveň opustit střed kruhu. Často hokejkou smýkli a nenechali ji spadnout samovolně. Bylo nemožné ji chytit nad zemí. Bylo nutné hru zastavit a ještě jednou názorně předvést. Poté problém u většiny žáků vymizel.

Doporučení pro realizaci

Využít spíše navrhované modifikace s menším počtem hráčů. Žáci se více zapojí. Správně předvést jak vyvolat hráče a pustit hokejku.

Hra je převzata z knihy Pohybové hry od K. Rubáše.

