

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Jeden na druhého

Pomůcky: žádné

Popis hry

Hráče rozdělíme do dvojic. Na znamení jeden z dvojice honí druhého. Chytí-li ho do 15 sekund, získává bod. Po oddychu si hráči vymění úlohy. Uděláme několik výměn. Velikost plochy, na které se hráči mohou pohybovat, volíme podle počtu hráčů. Vítězem je ten z dvojice, který má více bodů.

Reflexe

Hra byla pro děti velmi náročná na výdrž, jelikož opakované patnáctiminutové běhy byly dost dlouhé.

Doporučení pro realizaci

Zařadit do hodiny, která nebude mít jiné na výdrž náročné části.

Hra je převzata z knihy Hry ve sportovní přípravě dětí od T. Periče.

