

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Spící obr

Pomůcky: tyče z novin

Popis hry

Na hřišti o rozměrech 20x10 metrů vyznačíme uprostřed jedné kratší strany půlkruhem doupě, ve kterém *spí obr*. V rozích protilehlé kratší strany označíme (např. žíněnkami), skryše *trpaslíků*. Trpaslíci se přibližují k doupěti spícího obra a dráždí ho. Buď na povel, nebo podle svého uvážení náhle obr vyskočí a pronásleduje trpaslíky, kteří se snaží utéci do svých skryší. Chycení trpaslíci se stávají pomocníky obra. Poslední zbývající trpaslík se při opakování hry stává obrem.

Modifikace

Obrům dáme „prodlouženou ruku“ z novinové tyče

Reflexe

Pravidla byla dětem jasná. Problém nastal, když trpaslíci měli dráždit obra. Nejdříve se většina držela zpátky, aby měli možnost rychlého útěku. Po povzbuzení k akci se naopak velmi rozdováděli a spící obry dráždili velmi tvrdě a neopatrně. Při opakování hry se tyto problémy vytrácely. Pomohlo také pravidlo, že kdo bude zbytečně tvrdý nebo naopak se bude ulévat, stane se automaticky obrem.

Při opakování hry dostali obři do ruky novinovou tyč, která jim sloužila jako prodloužená ruka. Někteří žáci této pomoci opravdu využili a byla jim při hře ku prospěchu. Některým vadila při zvedání a raději tyč nepoužívali.

Doporučení pro realizaci

Pokud nepomůže pravidlo, že kdo bude zbytečně tvrdý nebo naopak se bude ulévat při škádlení obra, stane se automaticky obrem, necháme trpaslíky chodit v těsném kruhu kolem doupěte.

