

ATLETIKA

Pohybové hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Vyvolávání čísel

Pomůcky: žádné

Popis hry

Vytvoříme družstva podle počtu hráčů (4-6 hráčů v jednom družstvu), která stojí nebo sedí v řadě za sebou. Jednotliví hráči jsou očíslováni. Když trenér vyvolá některé číslo, vyběhnou hráči příslušného čísla ze svého místa vlevo, běží zprava před prvního, oběhnou ho a po levé straně se vrátí na své místo. Po každém závodě změním startovní pozici hráčů. Vítěz získá pro své družstvo bod. Vítězí družstvo, které má vyšší počet bodů.

Modifikace

- Při vyvolávání čísel můžeme zařadit počty (např. běží číslo, které je výsledkem příkladu 3+1).
- Mohou také běžet dvě čísla najednou. V tom případě je dobré, aby stanoviště jednotlivých čísel byla označená kuzelem, aby bylo jasné, kudy mají hráči běžet.
- Hráči, kteří neběží, změni polohu, než vyvolané číslo doběhne na své místo. Např. startovní poloha je v tureckém sedu a hráči se musí co nejrychleji dostat do polohy leh na břiše, atd.
- zařazovat různé druhy běhu, např. cval bokem, běh pozadu, skákání na jedné noze, atd.

Reflexe:

Pravidla byla pro žáky snadno pochopitelná. Nechala jsem je utvořit družstva, jak chtěli, což byla chyba, protože vznikla chlapecká a dívčí družstva. Ale nakonec se to žákům líbilo i takto, velice se v družstvech povzbuzovali.

Doporučení pro realizaci

Předvést názornou ukázkou správného běhu, aby se hráči sousedních družstev nesráželi. Je dobré žáky do družstev rozdělit, např. rozpočítáním.

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



STARTOVNÍ POLOHY

