

CUKR, KÁVA, LIMONÁDA

Hra pro skupinku dětí, kdy jeden je vyvolávač a postaví se na jednu stranu hřiště či místnosti. Ostatní jsou na druhé. Vyvolávač se k nim otočí zády a říká:

"Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!"

Mezitím se ostatní snaží dostat co nejbližší k němu. Jakmile přestane odříkávat, otočí se a všichni musí zůstat bez hnutí stát. Kdo se hne a vyvolávač ho uvidí, musí jít zpět na startovní čáru.

Vyhrává ten, kdo se k vyvolávači dostane jako první a následující hru je vyvolávačem on.



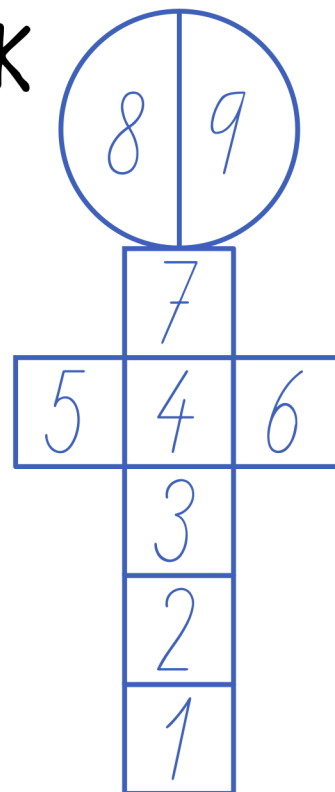
SKÁKACÍ PANÁK

Na zemi se křídou nakreslí panák a před něj čára. Jednotlivé díly se očíslovají. Úkolem je po jedné noze bez přešlapů panáka přeskakat dle pořadí.

Ze 4 se skáče oběma nohama roznožmo na 5 a 6, ze 7 opět roznožmo na 8 a 9. Následně se skokem udělá otočka a skáče se zpět.

Obtížnější je varianta s kamínkem, který se hodí nejprve na číslo 1. Poté se skáče panák a políčko, na kterém je kamínek se vynechává. Při cestě zpět se kamínek sebere a dále se hází na políčko 2 atd. Pokud se hodí na špatné číslo či se přešlápne, nechá se kamínek ležet a hraje další hráč.

Po vystřídání ostatních se opět pokračuje v rozehrané hře.



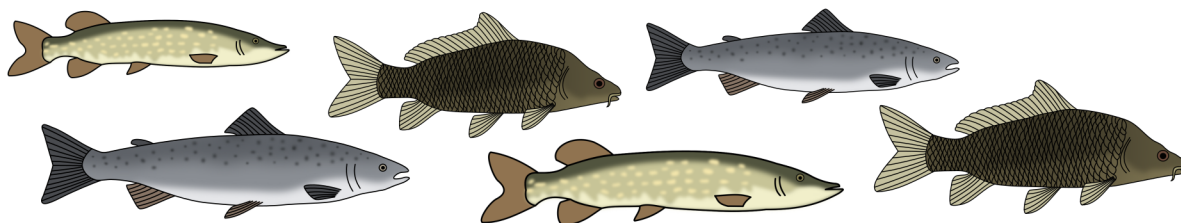
RYBIČKY, RYBIČKY

Hra pro skupinku dětí. Vybere se rybář, který si stoupne na jednu stranu místnosti či hřiště. Ostatní představují rybičky a jdou na druhou stranu. Rybář zvolá: "Rybičky, rybičky, rybáři jedou!" a rybičky musí přeběhnout na druhou stranu. Rybář běží rybičkám naproti a plácnutím se je snaží pochyťat. Může běžet pouze vpřed a do stran.

Koho se dotkne, stává se také rybářem.

V následujících kolech se rybáři chytanou za ruce a vytvoří tak síť, do které rybičky chytají.

Vyhrává rybička, která zůstane jako poslední volná a v další hře se z ní stává rybář.



ŠKOLKA SE ŠVIHADLEM

Sestava 10 cviků se švihadlem.

10x přeskočit snožmo

9x přeskočit střídavě levou a pravou nohou

8x přeskočit po pravé noze

7x přeskočit po levé noze

6x přeskočit snožmo se skříženýma nohama

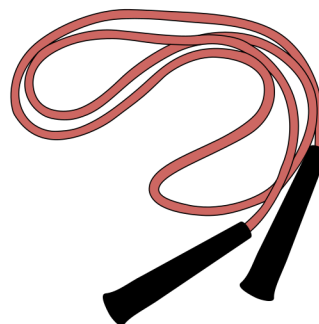
5x přeskočit snožmo se zkříženýma nohama
s točením švihadla dozadu

4x přeskočit po pravé noze s točením švihadla dozadu

3x přeskočit po levé noze s točením švihadla dozadu

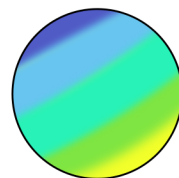
2x přeskočit střídavě levou a pravou nohou
s točením švihadla dozadu

1x vajíčko - přeskočit snožmo se zkříženýma rukama před tělem



ŠKOLKA S MÍČEM

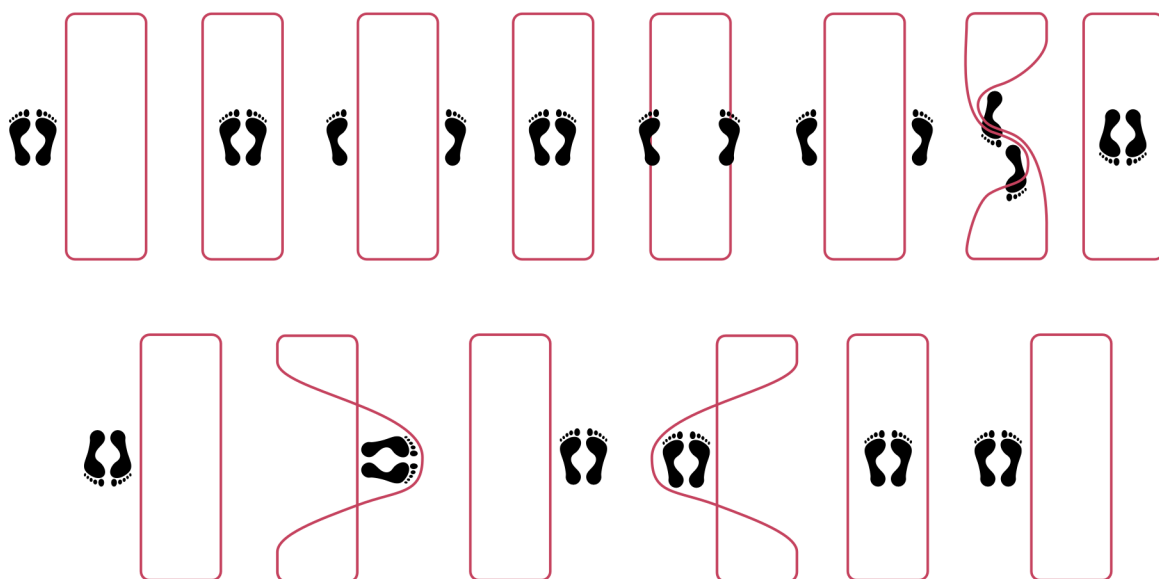
Sestava 10 úkolů, ke kterým stačí jen míč a zeď.



- 10x hodit míčem o zeď a chytit ho
- 9x hodit míčem o zeď, nechat dopadnout a chytit ho
- 8x hodit míčem o zeď, tlesknout před tělem a chytit ho
- 7x hodit míčem o zeď, tlesknout před tělem i za tělem a chytit ho
- 6x hodit míčem o zeď, nechat dopadnout a chytit ho pravou rukou
- 5x hodit míčem o zeď, nechat dopadnout a chytit ho levou rukou
- 4x hodit míčem o zeď pod pravou nohou a chytit ho
- 3x hodit míčem o zeď pod levou nohou a chytit ho
- 2x hodit míčem o zeď zády ke zdi, otočit se a chytit ho
- 1x hodit míčem o zeď, otočit se dokola a chytit míč

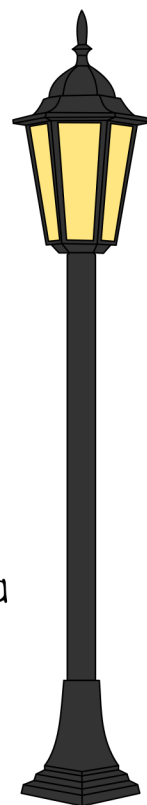
SKÁKÁNÍ PŘES GUMU

Dva drží nataženou gumu na kotníkách a jeden skáče sestavu.
Obtížnost se zvyšuje posouváním gumy výš.



KRVAVÉ KOLENO

Skupinová hra, kdy se vybere jeden hráč, který představuje Krvavé koleno. Jiný hráč představuje maminku, které Krvavé koleno pošeptá nějakou hodinu. Krvavé koleno jde dál od hráčů a ostatní se chytanou za ruce a točí se dokola. Přitom maminka říká: "První hodina odbyla, lampa ještě svítila. Druhá hodina odbyla, lampa ještě svítila." Pokračuje dál, dokud se nedostane k hodině, které jí řeklo Krvavé koleno. Na danou hodinu místo "lampa ještě svítila" řekne: "lampa zhasla." Na to se všichni rozprchnou a Krvavé koleno je honí. Hráč, kterého chytne, se v příští hře stává Krvavým kolenem.



HONZO, VSTÁVEJ!

Hra pro skupinku dětí. Vybere se vyvolávač, který si stoupne na druhou stranu místnosti či hřiště a na každého postupně volá: "Honzo, vstávej!" Hráč odpoví: "Kolik je hodin?" a vyvolávač řekne čas, který znamená o kolik kroků se posouvá dopředu, např.: "čtyři slepičí". U kroků zvířat se vydávají též jejich zvuky. Jakmile se někdo dostane k vyvolávači, zaujme jeho místo a hraje se další hra.

mravenčí krok - posun o 10 cm

slepičí krok - chodidla se kladou těsně před sebe

sloní krok - co největší krok

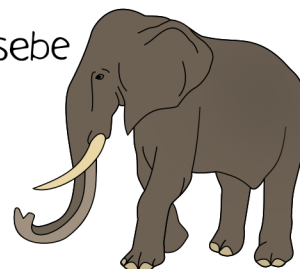
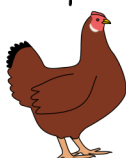
žabí krok - skok snožmo

čapí krok - skok na jedné noze

račí krok - jde se pozpátku

babička plete - běh vpřed, dokud vyvolávač neřekne stop

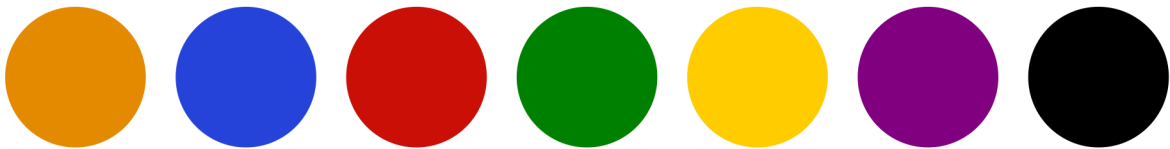
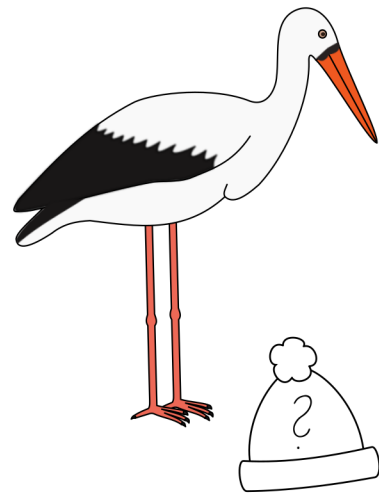
babička páře - běh vzad, dokud vyvolávač neřekne stop



ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

Hra na barvy a rychlost. Určí se jeden hráč, který představuje čápa a odříkává říkanku: "Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku..." a vymyslí si libovolnou barvu.

Ostatní musí běžet a rychle se dotknout něčeho, co má danou barvu. Kdo se dotkne jako poslední, stává se čápem a v dalším kole říká říkanku on.



TLESKACÍ HRY

Tleskáčí sestava s bláznivou říkačkou, kdy se postupně zrychluje tempo.



Ribanna jede na koni
a šátkem zamává,
pá pá pá.
Vinetou ji dohání
a dopis podává,
ná ná ná.
V dopise je napsáno
ó miluji tě Ribanno
a chci ti pusu dát.

Měl jsem ženu, neměla mě ráda,
měl jsem druhou, měla kamaráda,
měl jsem třetí, měla kupu dětí,
měl jsem čtvrtou, měla hlavu dutou,
měl jsem pátou, chodila s mým tátou,
a ta šestá ne ne ne, že se vdávat nebude,
tu sedmou jsem neviděl,
protože jsem zplesnivěl.