



Detická atletika



1. Pohybová hra s chvostami (štipcami)

Pomôcky:

Chvosty (švihadlá, nastrihané látkové pásy), môžeme použiť i štipce na bielizeň, kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov vyznačíme priestor, kde bude hra prebiehať. Počas priebehu hry sa deti môžu pohybovať iba vo vyznačenom priestore. Každý hráč dostane 1 (alebo 2 alebo 3) chvosty, ktoré si uchytí vzadu okolo pása za tepláky. Po odpískaní hry sa všetky deti naháňajú navzájom a snažia sa vziať (ukradnúť) chvost od iného hráča. Vždy však môže vziať iba jeden chvost, nikdy nie viac. Ďalej nie je povolené chvosty skrývať, napr. dlaňami. Akonáhle hráč získa chvost, smie zastaviť a uchytiť získaní chvost taktiež za tepláky medzi ostatné. Za tento čas úpravy mu nikto iný nesmie ostatné chvosty ukradnúť. Až keď chvost uchytí a hráč sa znova rozbehne, až vtedy sa ostatní môžu pokúsiť získať chvost. Po uplynutí doby hry (závisí od počtu hráčov a od veľkosti ihriska) a odpískaní konca si každý hráč spočíta počet chvostov. Hráč, ktorý má najvyšší počet, je víťazom hry.

Obmena:

Hru je možné hrať i so štipcami na bielizeň.



2. Na čerta

Pomôcky:

Švihadlo, kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Vyberieme jedného hráča, ktorému pripevníme švihadlo vzadu za tepláky a ktorý bude „čertom“. Čert sa postaví na jednu stranu ihriska, ostatní hráči na druhú stranu. Po odpískaní začiatku hry sa hráči snažia dobehnúť čerta a stupiť mu na chvost. Ak sa mu to podarí a čertovi chvost vypadne, hráč, ktorému sa to podarilo sa stáva novým čertom. Hru opakujeme, pokiaľ hráči prejavujú záujem.



3. Choré opice

Pomôcky:

Kužele, klobúčiky, príp. žinenky, rozlišovacie vesty

Popis hry:

Pomocou kužeľov vyznačíme priestor (štvorec alebo obdĺžnik), v ktorom bude hra prebiehať. V dvoch rohoch oproti sebe umiestnime žinenky a pred nimi vyznačíme pomocou klobúčikov pol oblúky. Podľa počtu hráčov vyberieme jedného, dvoch alebo troch hráčov, ktorí si oblečú rozlišovacie vesty a ktorí budú „choré opice“. Všetci hráči sa nachádzajú vo vnútri ihriska na jednej strane, choré opice sa nachádzajú taktiež vo vnútri ihriska na strane druhej. Po odpískaní začiatku hry sa choré opice snažia chytiť ostatných hráčov a tým ich nakaziť svojou chorobou. Ak sa im to podarí, nakazený hráč





Detická atletika



si musí ľahnúť na zem a triasť sa, aby ostatní vedeli, že je nakazený chorobou. Spoluhráči ho môžu zachrániť tak, že ho chytia za ruky-nohy a odnesú do nemocnice. Popri tom však musia byť stále ostražití, pretože choré opice ich môžu aj počas prenášania do nemocnice chytiť a nakaziť. Ak sa hráčom podarí nakazeného hráča odniesť do vyznačenej nemocnice, hráč je znova zdravý a môže sa zapojiť do hry. Choré opice nesmú čakať pred nemocnicou a čakať na vyliečených hráčov. Po určitom čase vystriedame choré opice a v hre pokračujeme, pokiaľ hráči prejavujú záujem.

Obmena: nakazených hráčov môžu ostatní spoluhráči odnášať do nemocnice i iným spôsobom, napr. odnesením na chrbte, chytením za ruku a pod.



4. Rybár a rybičky

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať, odporúčame obdĺžnik. Všetci hráči (rybičky) sú pripravené na jednej strane, vyberieme jedného hráča (rybár), ktorý bude pripravený na strane druhej. Po odpískaní začiatku hry trénerom sa všetky rybičky snažia prebehnúť na druhú stranu, naopak rybár sa snaží chytiť čo najviac rybičiek. Rybár sa smie pohybovať len smerom dopredu. Ak sa rybárovi podarí niekoho chytiť, stáva sa taktiež rybárom a pokračujú spoločne. Rybári a rybičky vždy čakajú na povel trénera, kedy sa môžu rozbehnúť. Posledný hráč, ktorý zostal ako rybička, sa stáva víťazom tejto hry a môže sa stať rybárom do ďalšej hry.

Obmena:

Hráči, ktorí sú rybári sa môžu držať za ruky a chytať rybičky do siete. Pri tejto verzii je však zvýšené nebezpečenstvo úrazu.

Obmena:

Hráči, ktorí sú chytení rybárom, zostávajú na mieste, kde ich dolapili a z tohto miesta sa snažia chytať ostatných prebiehajúcich hráčov (rybičky). Povolené majú urobiť z tohto miesta iba jeden výkrok.



5. Mrázik a slniečko

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), 2 penové lopty

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Všetci hráči sa nachádzajú vo vnútri vyznačeného priestoru, počas hry nevybieha nikto von. Vyberieme dvoch hráčov, jeden z nich dostane modrú (alebo inú farbu, ktorá sa nachádza v súprave Detská atletika) penovú loptu, druhý hráč dostane žltú (alebo inú farbu) penovú loptu. Po odpískaní hry sa hráč s modrou penovou loptou snaží dolapiť ostatných a dotknúť sa postupne čo najviac hráčov loptou. Ak sa mu to podarí, chytený hráč zamrzne na tom mieste a v tej polohe, v ktorej bol dolapený. Hráč so žltou penovou loptou však môže týchto zamrznutých hráčov oslobodiť a to tak, že žltú penovú loptu





Detická atletika



mu podrží nad hlavou ako „slniečko“ a povie mu, že je oslobodený. Po určitom časovom úseku tréner odpíska koniec hry a vymení „mrázika a slniečko“. V hre pokračujeme, pokiaľ hráči prejavujú záujem, alebo pokiaľ sa všetci nevystriedajú.

6. Na bociana a žaby

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužel'ov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Hráči sa smú pohybovať iba vo vnútri vyznačeného priestoru. Hráči sa pohybujú znožnými skokmi, ako žaby. Tréner vyberie jedného hráča, bociana, ktorý sa pohybuje skokmi na jednej nohe a pred sebou má natiahnuté ruky ako zobák, ktorými sa snaží chytiť skákajúce žaby. Ak sa mu to podarí, bocian sa stáva žabou a chytená žaba sa stáva bocianom.



Obmeny:

Hru je možné hrať i spôsobom, koľko žiab chytiť bocian za určitý časový úsek. V tom prípade zostanú chytené žaby v nehybnej, zamrzutej, polohe na mieste, kde boli chytené. Bocian, ktorý chytiť najviac žiab sa stáva víťazom.

7. Vybíjaná v kruhu (na poľovníkov a zver)

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), penová lopta

Popis hry:

Z kužel'ov (klobúčikov) vytvoríme kruh. Všetci hráči, „zver“ (hráči si smú vybrať, aké zvieratko by chceli byť), sa nachádzajú vo vnútri kruhu, počas hry nesmú vychádzať z kruhu. Vyberieme jedného hráča, „poľovníka“, ktorý sa naopak smie pohybovať iba mimo kruhu a ktorý začína hru s penovou loptou v rukách. Po odpísaní hry trénerom sa poľovník snaží loptou trafiť ostatných hráčov (zvieratká), triafať však sme iba od hlavy nadol. Ak poľovník niektoré zviera trafiť, to z hry vypadáva, stáva sa tiež poľovníkom a pokračuje hrou už len ako poľovník. Ak hráč vo vnútri kruhu chytiť loptu počas vybíjania do rúk, zostáva v kruhu, pokračuje v hre a loptu posunie po zemi poľovníkom. Ak poľovník trafiť hráča vo vnútri kruhu do hlavy, hráč taktiež zostáva vo vnútri kruhu a pokračuje v hre v úlohe zvieraťa. Posledný hráč, ktorý zostalo v kruhu, je víťazom tejto hry a môže sa stať poľovníkom v hre ďalšej.

Obmeny:

Pri väčšom počte hráčov môžeme použiť dve lopty. Taktiež môžeme hru obmeniť tým, že poľovníci smú vybíjať deti v kruhu iba po určitom počte prihrávkach (napr. 1 alebo 3). Taktiež môžeme zvieratkám vo vnútri kruhu prideliť určitý počet životov (napr. 3).



8. Muchy a pavúk

Pomôcky:



Detická atletika



Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom sa bude hra odohrávať, odporúčame obdĺžnik. Všetci hráči (muchy) sú pripravené na jednej strane vyznačeného obdĺžnika, tréner vyberie jedného hráča (pavúka), ktorý sa smie pohybovať iba vo vnútri vyznačeného ihriska a to vzpore (na štyroch, kolená vo vzduchu). Na povel trénera prebehnú mušky vždy z jednej strany na druhú, pričom vydávajú zvuk bzučania. Pavúk na štyroch sa snaží prelietajúce mušky chytiť. Ak sa mu to podarí, muška sa stáva pavúkom, zostáva vo vnútri ihriska a snaží sa dolapiť ostatné mušky. Posledný hráč, mucha, ktorý nebol chytený, sa stáva víťazom hry a v ďalšom kole môže byť pavúkom.



9. Čierny a biely

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať, štvorec alebo obdĺžnik. Kužeľmi označíme hlavne oba konce ihriska (koncové čiary). V strede ihriska tiež vyznačíme stredovú čiaru, kde sa približne 1 m doprava postaví polovica hráčov, ktorí budú mať označenie čierny a približne 1 m doľava druhá polovica hráčov, ktorí budú mať označenie biely. Hráči zaujmú polohu, napr. turecký sed tvárou proti sebe a čakajú na povel trénera. Ak tréner zakričí „Biely“ – všetci hráči sa čo najrýchlejšie postaví a hráči s označením biely sa snažia chytiť hráčov s označením čierny až po koncovú čiaru. Ak tréner zakričí „Čierny“ – všetci hráči sa čo najrýchlejšie postaví a hráči s označením čierny sa snažia chytiť hráčov s označením biely až po koncovú čiaru. Ak sa im to podarí, hráč, ktorý je dolapený prechádza do druhého družstva. Tí, ktorí zostali nedolapení, zostávajú v družstve s rovnakým farebným označením.

Obmeny:

Štarty je možné vykonávať z rôznych polôh. Pre väčšiu bezpečnosť môžeme súťaž hrať tak, že navzájom sa smú chytať iba dvojice na štarte tvárou proti sebe, ktorí smú bežať iba rovno ku koncovej čiare (nie je dovolené kľučkovať).



10. Klobúčiky 1

Pomôcky:

Klobúčiky

Popis hry:

Všetci hráči sú pripravené na štartovej čiare, kde má každý pripravený svoj domček (napr. fľašu na pitie). Podľa veku a schopností hráčov umiestnime napr. 20 m od štartovej čiary všetky klobúčiky po celej dĺžke, ako sú pripravení hráči. Na štartový povel trénera vybiehajú všetci hráči naraz, bežia smerom ku klobúčikom, vezmú jeden klobúčik a bežia späť do svojho domčeka, kde klobúčik položia a bežia pre ďalší. Takto súťaž prebieha až pokiaľ hráči nevyzbierajú všetky klobúčiky. Hráči smú vždy vziať iba





Detická atletika



jeden klobúčik, do svojho domčeka ho musia položiť, nie hodiť. Hráč, ktorý zozbiera najviac klobúčikov sa stáva víťazom hry.

Obmeny:

Hru je možné hrať i s inými pomôckami, napr. zátkami od fľaše, štipcami na bielizeň a iné. Dĺžku trate môžeme meniť k vzhľadom schopnostiam hráčov.

11. Klobúčiky 2

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Hru hráme ako súťaž družstiev. Vytvoríme družstvá najlepšie s rovnakým počtom hráčov. Pred každé družstvo postavíme za sebou kužele (klobúčiky) v rovnakých, ale môžeme i v rôznych vzdialenostiach tak, aby malo každé družstvo rovnaké rozloženie kužeľov. Na povel trénera vybieha prvý hráč z každého družstva, beží k prvému kužeľu, ktorý berie a beží späť čo najrýchlejšie do svojho domčeka (družstva). Akonáhle položí kužeľ do svojho družstva, vybieha druhý zo zástupu, ktorý opäť beží k čo najbližšiemu kužeľu, ktorý berie. Takto pokračujeme až pokiaľ nezostane iba najvzdialenejší, posledný kužeľ. Prvý hráč a družstvo, ktorý ho prinesie do svojho domčeka, vyhráva.

Obmeny:

Ďalšie kolo súťaže môžeme hrať tak, že hráči zbierajú kužele zozadu, potom napr. zozadu, ale behom tam idú slalom cez ostatné kužele, prípadne môžeme postaviť i prekážky na preskakovanie i podliezanie.



12. Vejár

Pomôcky:

Klobúčiky (farebné)

Popis hry:

Okolo klobúčika, ktorý znamená stred, rozložíme vo vzdialenosti napr. 5 m ostatné klobúčiky (najlepšie farebné) do tvaru poloblúka. Takto pripravíme viacero stanovísk. Hráči sa pripravujú k stredovému klobúčiku tak, že stoja chrbtom k ostatným klobúčikom a čakajú na povel trénera. Tréner začne vyvolávať farby a úlohou hráčov je čo najrýchlejšie dobehnúť ku klobúčiku správnej farby, dotknúť sa ho a bežať späť k stredovému klobúčiku, ktorého sa taktiež musia dotknúť. Počas toho, ako sa prvý hráč vracia späť k stredovému klobúčiku musí tréner ohlásiť ďalšiu farbu. Tréner vyvoláva farby dovtedy, kým sa neohlási poslednú farbu. Hráč, ktorý sa dotkne stredového klobúčika ako prvý, je víťazom tejto hry.

Obmeny:

Ak nemáme k dispozícii farebné klobúčiky, môžeme na ne pripevniť čísla a tréner bude vyvolávať čísla.





Detická atletika

13. Poštár



Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), čísla 1-9, obálky s číslicami od 1-9 pre každého hráča

Popis hry:

Všetci hráči sú pripravení na štartovej čiare, kde má každý svoj domček (napr. fľašu na pitie). V hracom poli sú rôznym spôsobom a v rôznych vzdialenostiach od štartovej čiary rozmiestnené kužele (klobúčiky) (napr. 9 kužeľov) označené číslom tak, že hráči na štartovej čiare ich nevidia. Každý hráč pripravený na štartovej čiare dostane obálku, vo vnútri sa nachádza 9 kartičiek s číslom od 1-9. Hráči čakajú na štartovej čiare so zavretou obálkou na povel trénera. Keď hru odštartuje, hráči otvárajú obálku, vyberajú kartičku s číslom a s týmto číslom vybiehajú smerom ku kužeľom. Ich úlohou je nájsť rovnaké číslo kužeľa, ako má kartičku v ruke. Ak sa mu to podarí, kartičku necháva pri kuželi a beží späť do svojho domčeka pre ďalšiu kartičku. Takto pokračuje až pokiaľ nepoloží všetkých 9 kartičiek z obálky ku správnejmu kužeľu. Ak položí poslednú, beží späť do domčeka, kedy sa súťaž končí. Prvý hráč (poštár), ktorý rozniesol všetky kartičky ku správnym kužeľom a je späť v domčeku, sa stáva víťazom tejto súťaže.



Obmeny:

Vzdialenosti kužeľov s číslami od štartovej čiary môžeme rôzne variovať.

14. Kedy bude koniec?

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), píšťalka

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) označíme priestor, kde bude hra prebiehať, odporúčame obdĺžnik. Na oboch koncoch vyznačíme hlavne koncové čiary. V strede taktiež vyznačíme stredovú čiaru, kde sa pripravujú všetci hráči otočení k jednej koncovej čiary. Na povel trénera vyštartujú všetci hráči naraz a snažia sa čo najrýchlejšie dosiahnuť koncovú čiaru. Ak však tréner zapíska, všetci hráči sa musia otočiť a snažiť sa dosiahnuť koncovú čiaru na druhej strane. Pred tým, ako prvý hráč dosiahne túto čiaru môže tréner opäť zapískať, čo znamená otočenie všetkých hráčov, kedy sa opäť snažia dosiahnuť koncovú čiaru. Tak hráči nevidia, kedy bude koniec tejto hry. Tréner pokračuje až pokiaľ raz nezapíska a najrýchlejší hráč nakoniec dosiahne jednu z koncových čiar, kedy sa stáva víťazom tejto hry.



15. Molekuly

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, kde bude hra prebiehať. Všetci hráči sa môžu pohybovať iba vo vnútri vyznačeného priestoru. Vyberieme jedného hráča, molekulu, ktorého úlohou je po zaznení štartového signálu trénera, chytiť ostatných. Ak sa mu to podarí, chytia sa za ruky, čím vytvárajú väčšiu molekulu, a spoločne sa snažia





Detická atletika



chytiť ostatných. Takto pokračujú až pokiaľ nezostane v poli iba jeden hráč, ktorého naháňajú všetci ostatní hráči chytení za ruky, molekuly. Hráč, ktorý zostal v poli ako posledný, sa stáva víťazom tejto hry a môže byť molekulou, chytajúcim, v tej ďalšej. Pri tejto hre treba dbať na zvýšené riziko nebezpečenstva úrazu tým, že sa hráči môžu navzájom neprimerane ťahať.

16. Veverička a jej orechy

Pomôcky:

Klobúčiky, kužele, švihadlo, gymnastický kruh

Popis hry:

Švihadlo pripevníme najlepšie o rebriny alebo o inú pevnú časť (na vonkajšom ihrisku napr. o futbalovú bránu) a uviažeme tak, aby uzol švihadla nebránil hráčovi, ktorý je vo vnútri švihadla - veveričke, v pohybe. Okolo hráča rozmiestnime na zem klobúčiky, ktoré v tomto prípade znamenajú orechy tak, aby švihadlo bolo napnuté. Klobúčiky rozmiestnime tak, aby hráč, ktorý predstavuje veveričku mal prístup ku každému klobúčiku. Ďalej kužeľmi vyznačíme okruh, trestné kolo, dĺžku prispôbime veľkosti telocvične a počtu hráčov. Na začiatku súťaže je veverička pripravená vo vnútri švihadla, všetci ostatní hráči sú pripravení na štartovej čiare. Po odštartovaní trénera bežia všetci hráči smerom k veveričke a ich úlohou je vziať čo najviac klobúčikov-orechov. Vždy môžu brať len jeden klobúčik-jeden orech naraz. Veverička sa snaží si svoje orechy chrániť, preto sa snaží chytiť hráčov, ktoré ich kradnú. Ak sa jej to podarí, hráč necháva klobúčik na mieste, obehne trestné kolo a môže sa znovu pridať k hre. Ak ho veverička pri kradnutí nechytí, hráč odnáša klobúčiky, orechy, do domčeka, ktorým môže byť gymnastický kruh. Hra sa končí, akonáhle hráči ukradnú veveričke všetky orechy.



17. Na prihrávky 3,5,10

Pomôcky:

Penová lopta (prípadne 2), kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom sa bude hra odohrávať. Priestor musí byť dostatočne veľký k vzhladom k počtu hráčov. Hráčov rozdelíme na dve družstvá, prípadne môžeme i naviac, rozlíšiť ich môžeme pomocou rozlišovacích viest. Hru môžeme začať najprv s 3 prihrávkami, to znamená, že úlohou jedného družstva je navzájom si prihrať penovú loptu 3 x bez toho, aby spadla na zem. Ak sa im to podarí, družstvo získava bod. Ak sú tri prihrávky pre družstvá ľahko zvládnuteľné, môžeme hru sťažiť na 5 prihrávok. Ak nestačí 5 prihrávok, môžeme hru zmeniť na 10 prihrávok. Pri vzájomnom prihrávaní jedného družstva sa ostatní snažia o ich prerušenie, avšak iba dovoľením spôsobom, bez kontaktu s ostatnými hráčmi. Ak pri poslednej prihrávke družstva bude lopta chytená hráčom iného družstva, bod sa nezaráta ani jednému družstvu a družstvo, ktoré úspešne loptu chytilo, musí začať znova. Družstvo s najväčším počtom bodov vyhráva.





Detická atletika



Obmeny:

2 lopty súčasne, vyšší počet prihrávkov, obmedziť počet krokov s loptou napr. na tri, hráč nesmie prihrávať loptu hráčovi, od ktorého loptu prijal.

18. Štarty z rôznych polôh s chvostami

Pomôcky:

Chvosty (švihadlá, nastrihané látkové pásy), kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Hráči vytvoria dvojice. Postavia sa do zástupu, kedy zadný hráč je 1,5 m od predného (podľa úrovne výkonnosti). Buď sú pripravení na štartovej čiare alebo na úrovni kužeľa (klobúčika). 20 m od štartu je vyznačená cieľová čiara. Hráči zaujmú polohu, napr. turecký sed, chvost si upevnia predný hráči za tepláky tak, aby im bol vidieť a čakajú na štartový povel trénera. Keď tréner zapíska, všetky dvojice sa postavlia a prední hráči sa snažia čo najrýchlejšie dosiahnuť cieľovú čiaru bez toho, aby prišli o svoj chvost zadnými hráčmi. Ak sa im to podarí a dosiahne cieľovú čiaru, získava bod. Ak zadný hráč získa od svojej prednej dvojice chvost, bod patrí jemu. V ďalšom štarte si dvojice vymenia postavenie (zadný hráč sa stane predným a predný zadným) a až potom meníme štartovú polohu. To znamená, že každú polohu opakujeme dva krát. Nie je povolené si chvost zakrývať, chvost nesmie byť príliš krátky, musí viať a bežať sa kvôli bezpečnosti smie iba rovno (nie do strán).

Obmeny:

Rôzne štartové polohy (z tureckého sedu, z kľaku na jednom kolene, zo vzporu atď.).

19. Ostrelovanie cez koryto

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), mäkké malé loptičky (penové, papierové)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať, odporúčame obdĺžnikový tvar 15 m x 5 m, ale samozrejme záleží od počtu hráčov. Všetci hráči sú pripravení na jednej, kratšej, strane obdĺžnika označenou kužeľmi. Jeden hráč sa nachádza mimo priestoru vyznačeného kužeľmi, na dlhšej strane obdĺžnika. Má pri sebe a taktiež po dĺžke strany pripravené loptičky. Na povel trénera je úlohou hráčov vo vnútri ihriska prebehnúť na druhú stranu bez toho, aby boli trafení loptou hráčom, ktorý strieľa zo strany ihriska. Ak sa mu to podarí, čaká na druhej strane na ďalší povel trénera. Ak sa mu to nepodarí a je trafení loptičkou, stáva sa partnerom hráča mimo ihriska, berie si loptičku, vyberie stranu, na ktorej chce byť a obaja sa snažia trafiť ostatných hráčov, keď sa budú snažiť dosiahnuť druhú stranu ihriska. Hráči na strane smú ostatných triafať iba od hlavy nadol. Ak je hráč v poli trafení do hlavy, zostáva stále v poli. Ak hráč vo vnútri poľa chytí loptičku, ktorá by ho mohla trafiť do rúk a nespadne mu na zem, je zachránený a zostáva vo vnútri poľa. Hráči smú zo strany streliť jedným hodom vždy len jednu loptičku, nie viac loptičiek naraz. Posledných hráč v poli sa stáva víťazom tejto hry.





Detická atletika



20. Vlaky

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Vytvoríme družstvá s rovnakým počtom hráčov. Družstvá sú pripravené na štartovej čiare, hráči v zástupe za sebou. 20 m od štartovej čiare je pred každým družstvom postavený kužeľ, príp. klobúčik. Prvý hráč z každého družstva je pripravený na štartovej čiare a čaká na povel trénera. Po odpískaní súťaže vybiehajú prví hráči z každého družstva čo najrýchlejšie ku kužeľu, obieha ho a vracia sa späť do svojho družstva. Akonáhle sú späť vo svojom družstve, pripája sa k tomuto hráčovi ďalší hráč (vagón), chytia sa za ruky a spoločne obiehajú kužeľ a vracajú sa späť do družstva. Opäť sa na štarte pripája ďalší hráč a už bežia spoločne traja a obiehajú kužeľ atď. až pokiaľ nebežia všetci hráči jedného družstva spoločne. Akonáhle obehnú všetci spoločne kužeľ a sú späť vo svojom domčeku, súťaž je ukončená. Tréner vyhodnotí súťaž podľa poradia jednotlivých družstiev.



Obmena:

Hru je možné sťažiť a to tak, že začiatok prebieha rovnako, ale akonáhle všetci členovia jedného družstva dosiahnu domček, odpája sa prvý člen družstva, ktorý súťaž rozbiehal a ostatní pokračujú v obiehaní kužeľa. Keď znova dosiahnu domček, odpája sa ten, ktorý sa pripájal ako druhý, t.j. v tom istom poradí, ako sa pripájali, sa aj teraz odpájajú. Posledný člen družstva (ktorý sa pripojil v prvom kole ako posledný) obieha kužeľ už sám a snaží sa čo najrýchlejšie dosiahnuť cieľ, domček. Pri tejto hre treba dbať zvýšenú pozornosť na bezpečnosť, hráči držiaci sa za ruky by mali behať spoločne, nie sa navzájom ťahať.



21. Čierny Peter

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

V dostatočne veľkom priestore rozmiestnime ľubovoľným spôsobom na zem kužele (klobúčiky), o jeden kužeľ menej ako je hráčov. Na začiatku sa všetci hráči postavia ku kužeľom, jeden hráč zostáva v strede ihriska bez kužeľa. Na povel trénera si všetci hráči musia zmeniť kužeľ, nájsť si nový, voľný. Hráč zo stredu ihriska sa taktiež snaží nájsť voľný kužeľ, ku ktorému by sa postavil. Po výmene hráčov zostáva v strede ihriska hráč, ktorému sa voľný kužeľ nájsť nepodarilo, Čierny Peter. V hre pokračujeme ďalej, až pokiaľ hráči prejavujú záujem.

Obmeny:

Hra sa dá hrať i v miernom pokluse. Hráči vykonávajú mierny poklus v priestore a na povel trénera sa snažia rýchlo obsadiť kužeľ. Ten, ktorému sa to nepodarilo je Čierny Peter.

Rozložiť môžeme i kužele rôznej farby a tréner môže vyvolávať farby. Ak hrá 10 hráčov, potrebujeme 9 kužeľov jednej farby, 9 kužeľov druhej farby atď.





Detická atletika



22. Prebehovanie cez švihadlo

Pomôcky:

Dlhé švihadlo, kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužel'ov (klobúčikov) vyznačíme dve čiary, vzdialené od seba 20 m. Na jednej strane sa všetci hráči pripravia v zástupe za sebou na jednu čiaru. V strede týchto čiar sú oproti sebe pripravení tréneri, ktorí v rukách držia dlhé švihadlo. Tréneri roztočia švihadlo tak, aby sa pohybovalo vrchom smerom k hráčom a spodkom smerom od nich. Tréneri točia švihadlo a hráči sa snažia prebehnúť cez švihadlo tak, aby sa ho nedotkli, nezachytili. Keď sa mu to podarí, postaví sa pri kužel' na druhej strane a pokračuje ďalší hráč až pokiaľ sa všetci nepremiestnia na druhú stranu. Z druhej strany môžeme cvičenie opakovať.

Obmeny:

Cvičenie môžeme sťažiť rýchlosťou točenia, hráči môžu vytvoriť taktiež dvojice, trojice, ktoré sa držia za ruky, na záver, ak skupina nie je príliš veľká, môžu prebehnúť všetci naraz.



23. V kruhu na 1,2,1,2

Pomôcky:

Klobúčiky (kužele)

Popis hry:

Pomocou kužel'ov (klobúčikov) vytvoríme kruh, použijeme toľko kužel'ov, koľko je hráčov. Každý hráč sa postaví pri kužel' a tréner im prideli číslo striedavo 1 a 2. Medzi kužel'mi je dostatočná vzdialenosť. Hráči si sadnú pri svoj kužel' a čakajú na povel trénera. Tréner môže vyvolať buď číslo 1 alebo číslo 2. Ak vyvolá číslo 1, všetci hráči s týmto číslom sa postavia a bežia podľa smeru hodinových ručičiek 1 kolo, až pokiaľ nedosiahnu svoj kužel', čo v tomto prípade znamená domček. Počas tohto kola sa snaží dobehnúť a chytiť hráča, ktorý beží pred ním. Naopak musí byť aj ostražitý zozadu, pretože aj hráč za ním sa snaží dobehnúť jeho. Ak sa mu podarí hráča pred sebou dobehnúť a chytiť, obaja pokračujú v behu ďalej, kedy sa snažia dolapiť ďalších hráčov pred sebou. Hráč, ktorý chytil hráča pred sebou získava zlatý bod, hráči si rátajú získané body, hráč s najväčším počtom bodov vyhráva. Dovoľené je bežať len mimo kužel'ov, nie vo vnútri, nie je povolené ani vybiehať mimo okruhu.

Obmeny:

Zmena smeru behu, použite chvostíka (švihadlo, strihané látky) na chytenie spoza teplákov, štart z rôznych polohových štartov.



24. Prehadzovanie loptičiek

Pomôcky:

Dlhé švihadlo alebo sieť, kužele (klobúčiky), loptičky (penové, papierové, miešky)

Popis hry:





Detická atletika



Veľkosť volejbalového ihriska označíme kužeľmi (klobúčikmi). V strede ihriska môžeme použiť volejbalovú sieť, ak nie je k dispozícii, stačí nám dlhé švihadlo, ktoré je potrebné pripevniť alebo držať z oboch strán. Hráčov rozdelíme na dve skupiny s rovnakým počtom, každá na jednej strane ihriska. Každý hráč dostane aspoň tri loptičky. Na povel trénera začína súťaž, kedy úlohou všetkých hráčov je prehodiť na súperovu stranu čo najviac loptičiek ponad sieť, prípadne cez švihadlo. Hráči smú jedným hodom hodiť vždy len jednu loptičku, nie viac loptičiek naraz. Hráči sa tak snažia vyčistiť svoju stranu od loptičiek prehodením na stranu súperovu. Tréner hlási koľko času zostáva do konca. Akonáhle zapíska, súťaž končí a nie je dovolený už žiadny hod. Ak aj napriek tomu niekto loptu ešte hodí, tréner ju vráti tomu družstvu, ktoré ju hodilo. Tréner spočíta loptičky na každej strane, avšak iba tie, ktoré sa nachádzajú vo vnútri kužeľov. Tie, čo sa nachádzajú mimo priestoru vyznačeného ihriska, sa nezarátavajú. Družstvo s menším počtom loptičiek sa stáva víťazom tejto hry.



Obmeny:

Zvyšovanie výšky siete alebo švihadla, cez ktoré je potrebné lopty prehodiť. Zmeniť postavenie odhodu lôpt (napr. chrbtom k sieti).

25. Čo mám na chrbte?

Pomôcky:

Kužeľe (klobúčiky), kartičky s rôznymi motívmi a s lepiacou páskou na pripevnenie

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Hráči sa postavia do jedného radu. Tréner im na chrbát pripevní kartičku s motívom, na každej karte je iný motív (napr. dom, strom, srdce a iné). Pripevní im mu pomocou obojstrannej lepiacej pásky alebo iným materiálom. Hráči sa smú počas pripevňovania kariet pozerieť iba smerom dopredu. Ak má každý hráč kartu, tréner zadá číslo (napr. 5) a odštartuje hru. Zadané číslo znamená, koľko motívov musí hráč nájsť na chrbte svojich protihráčov, pretože každý z nich sa snaží kryť si chrbát pohybom (nie dlaniami). Po odštartovaní hry je úlohou všetkých hráčov zistiť aspoň u 5-tich hráčov motív, ktorý majú na chrbte. Ak hráč zistí 5 motívov, beží k trénerovi, ktorému oznámi, akých 5 symbolov videl. Ak sú motívy správne a je prvý, stáva sa víťazom tejto hry.



Obmeny:

Môžeme meniť počet motívov, ktoré musia hráči nájsť. Taktiež môžeme hru sťažiť tým, že motívy medzi hráčmi sa budú opakovať (t.j. v poli bude menej motívov).

26. Jeden na jedného

Pomôcky:

Kužeľe (klobúčiky)

Popis hry:

Pomocou kužeľov (klobúčikov) vyznačíme dostatočný veľký priestor. Hráčov rozdelíme do dvojíc, ktorí čakajú na povel trénera. Keď tréner hru odštartuje, hráči, ktorí tvoria dvojicu sa naháňajú navzájom medzi sebou. To znamená, že hráč A jeden dvojice





Detická atletika



sa snaží chytiť hráča B tej iste dvojice. Ak sa mu to podarí, hráč A uniká, hráč B počíta do 5 a po tomto časovom limite sa snaží dolapiť hráča A. Hra pokračuje a dvojice sa naháňajú dovtedy, dokým tréner neohlási koniec.

27. Piškvorky

Pomôcky:

Kužele, farebné klobúčiky alebo rozlišovacie vesty rôznej farby

Popis hry:

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev, najlepšie s rovnakým počtom. Družstvá sú pripravené na štartovej čiare, ak nemáme čiary pomôžu nám kužele. Pred družstvami vytvoríme piškvorkové pole podľa počtu hráčov. Družstvo A má pridelenú jednu farbu klobúčikov, príp. rozlišovacích viest, družstvo B má pridelenú farbu druhú. Hráči sú v družstvách pripravení v zástupe. Na povel trénera vybiehajú prvý hráči smerom k piškvorkovému poľu, bežia spolu s klobúčikom danej farby. Akonáhle dobiehajú k piškvorkovému poľu, pokladajú svoj klobúčik na miesto, ktoré pokladajú za správne a výhodné. Bežia späť do svojho družstva, po tľapnutí vybieha ďalší hráč s klobúčikom, až pokiaľ aspoň jedno družstvo neposkladá líniu (líniu najlepšie takú dlhú, koľko je hráčov družstve). Ak sa všetci hráči prestriedajú, na ďalšie kolo tej istej hry nenastupujú už s klobúčikom, ale môžu v piškvorkovom poli presúvať už vložené klobúčiky na prázdne miesto. To družstvo, ktoré prvé vytvorí líniu, získava bod.



28. Zlodeji

Pomôcky:

Kruhy (podľa počtu družstiev), rôzne druhy malých loptičiek, kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Hráčov rozdelíme do štyroch družstiev s rovnakým počtom hráčov. Pomocou kužeľov (klobúčikov) označíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Každé družstvo je pripravené v jednom z rohov na štartovej čiare, ak nemáme k dispozícii čiary, pomôžu nám kužele (klobúčiky). Pred každým družstvom je položený kruh, v ktorom sú vložené loptičky, každé družstvo má rovnaký počet loptičiek. Na štartový povel trénera vybiehajú hráči všetkých š



29. Boj o šatku

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky), šatka príp. švihadlo

Popis hry:

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev s rovnakým počtom. Družstvo A je na jednej strane ihriska 15 m od stredovej čiary, družstvo B na strane druhej, taktiež 15 m od stredovej čiary, obe družstvá majú označené štartové čiary (ak nemáme čiary tak kužeľmi, príp. klobúčikmi). V strede stojí tréner, ktorý v rukách drží šatku tak, aby mali obe družstvá k nemu rovnako ďaleko. Hráči v oboch družstvách si tajne pridelia čísla





Detická atletika



podľa toho, koľko hráčov je v družstve (napr. 9 hráčov, čísla 1-9). Tajne preto, aby druhé družstvo nevedelo, kto má aké číslo. Hráči oboch družstiev sa pripravujú na štartové čiary, môžu zaujať rôzne štartové polohy. Tréner v strede držiaci šatku vyvolá číslo, napr. 3. Hráči oboch družstiev, ktoré majú pridelené číslo tri bežia do stredu s cieľom vziať šatku ako prvý. Komu sa to podarí, beží späť do svojho družstva. Druhý hráč, ktorý šatku nestihol vziať má však stále šancu získať bod. Ak chytí hráča so šatkou skôr, ako dosiahne štartovú (cieľovú) čiaru, patrí bod jemu. Ak hráč so šatkou dosiahne štartovú (cieľovú) čiaru bez toho, aby ho jeho protivník chytil, patrí bod jemu. Tréner obmieňa čísla, po určitom počte štartov môže hráčom ponúknuť možnosť tajnej zmeny čísel v rámci družstva.

Obmena:

Hráči môžu štartovať z rôznych polohových štartov.



30. Vyzývaná

Pomôcky:

Kužele (klobúčiky)

Popis hry:

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev najlepšie s rovnakým počtom. Obe družstvá sú pripravené na štartových čiarach. Hráči v oboch družstvách si pridelia čísla podľa toho, koľko hráčov je v družstve (napr. 9 hráčov, čísla 1-9). Tréner vyzve hráča z družstva A, napr. číslo 3, aby hru začal. Tento hráč vystúpi a poíde k hráčom družstva B, ktorí stoja v rade vedľa seba a ktorí držia paže pokrčené pri tele v 90 stupňoch dlaniami na hor. Hráč z družstva A si vyberie svojho protivníka tak, že mu tľapne do dlaní. V tej chvíli sa otáča a snaží sa dosiahnuť štartovú (cieľovú) čiaru svojho družstva. Ak sa mu to podarí bez toho, aby ho jeho protivník z družstva B chytil, pokiaľ dosiahne svoje družstvo, získava bod. Ak ho však hráč z družstva B dolapí, pokiaľ dosiahne svoje družstvo, získava bod tento hráč. V hre pokračujeme ďalej, tréner vyvolá tentoraz číslo z družstva B.

