

ÚPOLY DO ŠKOL HRAVĚ A DRAVĚ

Akreditovaný kurz pro učitele



AREPO IČ: 08328536

DVPP číslo 12073/2020-4-212, pro učitele MŠ, ZŠ, SŠ, volnočasových aktivit

Kontakt: Mgr. Igor Ročín: igor.rocin@atlas.cz

Úpolové hry:

Rozcvičovací hry (na zahřátí organismu):

- Pavouk/krabí honička: jeden po čtyřech honí ostatní, ti běhají a snaží se vyhnout. Pokud jsou chyceni, přidají se k prvnímu pavoukovi a honí taky.
- Ocásky: každý má „ocásek“ (šátek, rozlišovák, apod.) zastrčený za krkem za tričko.
Varianta: Všichni proti všem – sebraný ocásek pustíte na zem, ten komu byl sebrán si ho zvedne, udělá ve vymezeném území trest a vrací se do hry
Varianta: jeden má ocásek, ostatní se mu ho snaží sebrat.
- Šlapák
Varianta: ve dvojicích: dvojice se drží za ruce, snaží se lehce šlápnout jeden druhému na špičky

Silové hry:

- Tunel a jeho variace



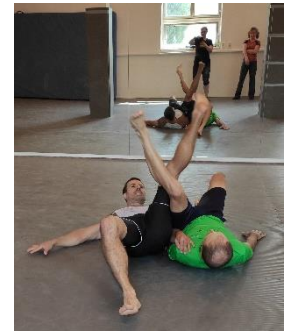
- Tanky: dvě družstva proti sobě, chůze po kolenou, cílem je donutit přetahováním a přetlačováním druhého dotknout se země jinou částí těla/ přetočit na bok nebo záda, apod. V družstvu si mohou pomáhat
- Dravé ovečky: cílem je přetáhnout ovečky na stranu vlků. Ovečky se mohou bránit. Vlci mohou spolupracovat. Stačí dotyk za vymezeným územím (i na záchranu na druhé straně)
- Na bodyguardy:
Varianta: kruh, hráči se drží za ruce, 1 je mimo kruh zvenku. Brání se jeden hráč držící se v kruhu, kterého se hráč mimo nesmí dotknout
Varianta: pevný kruh, jeden hráč se snaží dostat dovnitř do kruhu
Varianta: zástup, všichni se drží. Poslední člen je VIP, kterého se nesmí fanoušek stojící proti zástupu) dotknout.
- Přetahování s páskem: různé varianty, ideálně z kleku či sedu.



- Tahání a nošení břemene v pásku



- Přetlačování vleže na zádech:
Varianta: dvojice, hráči leží vedle sebe rameny, ale nohama do opačného směru, předpaží, přetlačují se paží; pak výměna
Varianta: dvojice, hráči leží boky u sebe, ale nohama do opačného směru, přetlačují se nohou



- Přetahy a přetlaky na obrácené lavičce nebo na čáře: různé variace (nohy za sebou, vedle sebe, bokem vedle sebe, apod.)



Postřehové:

- Na čtyřech /v prkně – plácnutí po ruce



- Šlapaná: všichni v kruhu odskočí od sebe. Cílem je šlápnout někomu z kruhu na nohu a vyřadit ho. Útočí se popořadě.

Varianta: ninja: sekání rukou po předloktí. Zasažená paže se schová za záda.

- Postřehovka s páskem – oko z pásku – dotknout se skrz a stihnout vytáhnout ruku



- Ve dvojicích: Jeden sedí, druhý ve stoje kolem něj – snaží se dotknout nártů soupeře



- Položit na zem předmět: jeden brání tělem, druhý se snaží předmět sebrat/dotknout se.