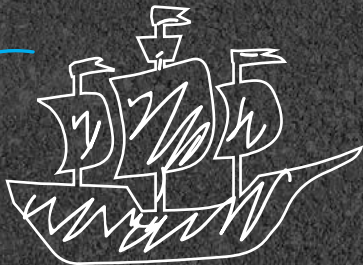


HRY NA CHODNÍK

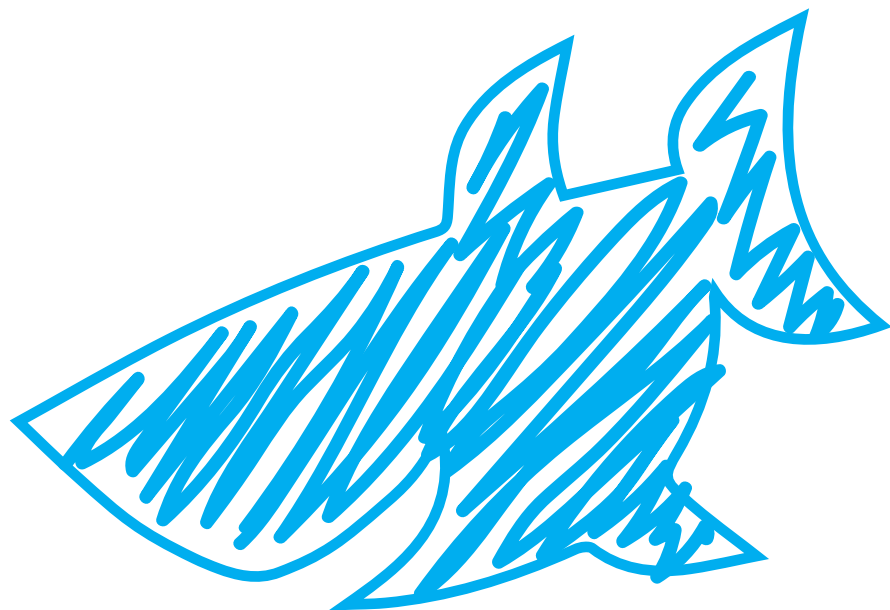


Milý hravý čtenáři,

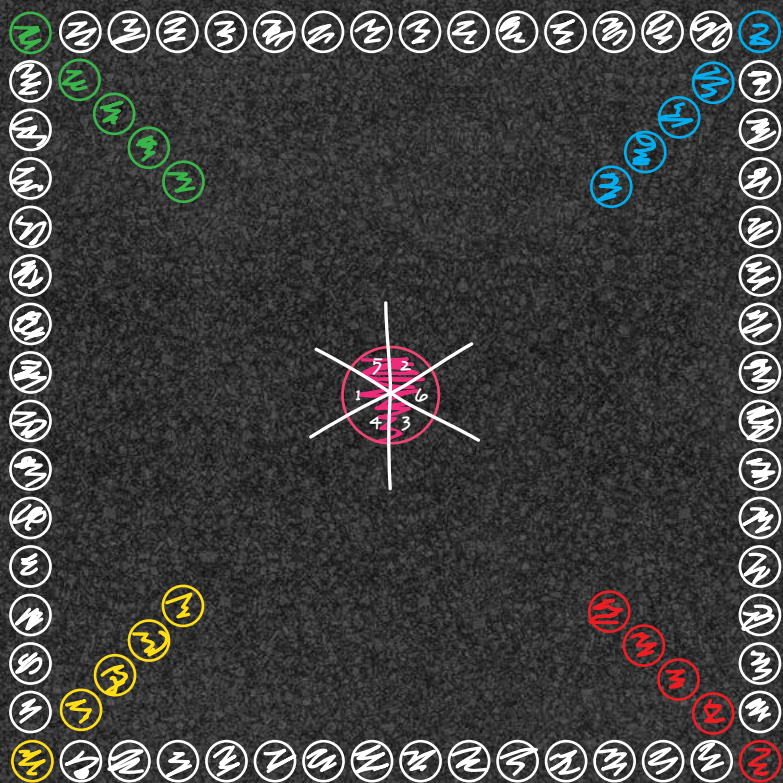
je mi nesmírnou ctí, že si tato knížka našla cestu do Vašich rukou a dostala šanci alespoň trochu konkurovat zábavě, kterou nabízí dnešní svět plný moderních technologií. Projekt Her na chodník vzniknul původně jako taková rebelská alternativa k velkým a finančně enormně nákladným dětským hřištím. Jako úřednice jsem dnes a denně vysvětlovala zklamaným rodičům, proč ze sídliště mizí stará hřiště a jejich nahrazení je během na dlouhou trať. Pravdou je, že jsem se při této práci dozvěděla i málo známý fakt. Nároky na bezpečnost hřišť jsou rok od roku vyšší mimo jiné i díky statistikám dětské úrazovosti. Každá doba s sebou podle mě nese vyrovnaně klady i zápory. Přestože osobně miluji technologie a fandím digitalizaci, vnímám i komplikaci, kterou přináší těm nejmenším. Hrou na placaté obrazovce se snad nikdo nemůže naučit odhadu vzdálenosti v reálném, trojrozměrném, světě. Proto jsem začala vytvářet hřiště, která budou nejen rychle a levně vytvořitelná, ale zároveň pomohou vrátit trochu dětské fantazie plné barev a pohybu i na obyčejný šedý chodník.

Kromě obrovského zájmu měst a obcí, se ozvala i řada aktivních rodičů, prarodičů, vychovatelů, animátorů, ... prostě lidí, jako Vy. Lidí, kteří chtějí svým (nebo zapůjčeným :) dětem nabídnout i něco, co si na tabletu ani mobilu nevyzkouší. Proto vznikla tato knížka plná her na chodník, návodů a tipů, se kterými proměníte staré hřiště na ostrov plný pokladů. Zábavu najdete se svými nejmenšími jistě i Vy osobně. Navíc prakticky každá hra buď zlepšuje logické myšlení nebo rozvíjí slovní zásobu nebo zlepšuje hrubou motoriku, která je i na stará kolena hlavní bariérou mezi námi a množstvím zbytečných úrazů.

Nechte se následujícími stránkami inspirovat, při kreslení her zrelaxujte po těžkém dni v práci a nebojte se zapojit vlastní představivost. Úpravy her jsou totiž více než povoleny a originálním pravidlům se meze nekladou. Zároveň budu ráda za každý nový nápad, připomínku nebo komentář k tomu, jak se Vám tato knížka osvědčila.



Pohybové hry
jak na ně!



TIP: pokud máte u domu k dispozici pouze širší chodník, zkuste hru nakreslit jako obdélník. Na svém kouzlu tím rozhodně neztratíte!

TIP 2: jste-li kreativní, můžete na některá políčka přidat úkoly (např. „10 dřepů“). Ten, kdo se na toto políčko dostane, si musí i trochu zacvičit.

ČLOVĚČE, NEZLOB SE!

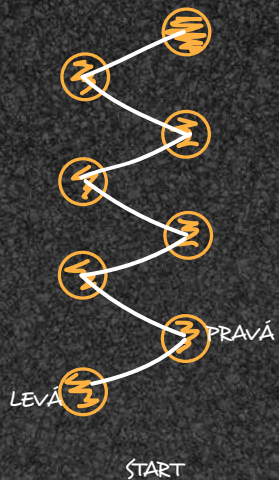
Při této hře jsou figurkami samotní hráči, místo hodu kostkou je potřeba namířit na číslo uprostřed a trefit jeho výseč v kruhu hakisakem nebo obyčejným kamínkem. Pro usnadnění lze také uprostřed kruhu roztočit láhev. Na které číslo ukáže její hrdlo, o tolik políček se hráč, který je na řadě, posouvá. Cílem hry je po směru hodinových ručiček projít hrací pole z domečku určité barvy zpět do stejného domečku rychleji než protihráči. Pokud za jeden tým hraje více „figurek“, hráči se na tahu musí vždy domluvit, což děti mimo jiné učí zvládat komunikaci a spolupracovat.

Jak hru nakreslit?

Člověče, nezlob se! je pro mě z hlediska kreslení jednou z nejnáročnějších her. Vždy se snažím mít čtverec krásně symetrický, protože bude mou vizitkou řadu let. Při kreslení křídou je sice přípustná určitá shovívavost, nicméně pokud jste perfekcionista jako já, podělím se o jednoduchý návod. Potřebujete dva větší kameny (nebo jiná těžítka), větší krabici od bot, delší provázek (maximálně 5 metrů) a samozřejmě křídý. Provázek natáhněte v místě, kde má hra vzniknout. Oba konce si zajistěte kameny a lehce křídou podél něj nakreslete čáru. Kameny i provázek dejte na moment stranou a k čáře přiložte nachystanou krabici. Pokud podél kolmé strany krabice opět natáhnete provázek, můžete si jednoduše pohlídat, aby strany budoucího herního pole svíraly úhel 90 stupňů. U rozmístění jednotlivých puntíků se pak můžete doslova vyřádit. Rozdílnou vzdáleností i velikostí pro děti připravíte netradiční výzvu při jejich překonávání.



Tip: Dráhu je možno přizpůsobit a roztáhnout ji do délky tak, aby se vešla i na opravdu úzký chodník.



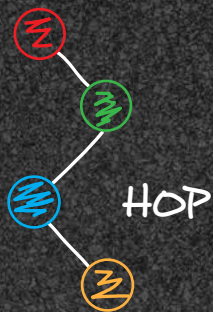
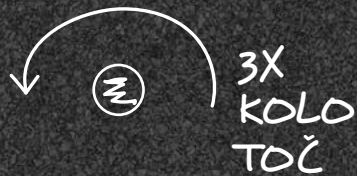
OPIČÍ DRÁHA

Na Opičí dráze musí hráč zvládnout postupně řadu úkolů – přehopkat puntíky, skákat po levé a později po pravé noze, udržet rovnováhu při přechodu po čáře, zvládnout skok snožmo do boku a sprintovat do cíle. Jednotlivá kola se mohou stopovat, je možné také dát prostor pro soutěžení několika dětí i dospělých.

Jak hru nakreslit?

Oproti Člověče, nezlob se! je Opičí dráha více než jednoduchá. Důležitým bodem je však nacytat jednotlivé kroky dráhy tak, aby zvláště pro menší děti byly překonatelné. Pro trénování hrubé motoriky by hra měla kombinovat různé skoky střídavě po jedné a druhé noze či snožmo. Ve variantě, která je na stránce vlevo, začínáme střídavě skoky „levá x pravá“. Příslušná nožka musí vždy dopadnout na oranžový puntík, proto by puntíky od sebe měly být vzdálené na jeden delší krok vašeho potomka. Opravdu malinké děti však s nadšením přebíhají po čáře z jednoho puntíku na druhý. Proč ne? Následují tři skoky po levé noze a tři skoky po pravé noze. Nožičky by u sebe měly být poměrně blízko, zhruba 20–30 cm (na délku vaší šlapky).

Děti nejvíce baví zpravidla moře se žralokem, přes které musí projít po tenké čáře. Pro nakreslení pěkného žraloka se můžete inspirovat jednoduchou siluetou vlevo. Můžete jej ale samozřejmě nahradit jiným zvířetem nebo třeba letadlem poletujícím. Následující skoky snožmo od sebe mohou být vzdáleny zhruba na šlapku a půl, délka závěrečného sprintu záleží jen na vaší fantazii a prostoru.



MINI DRÁHA

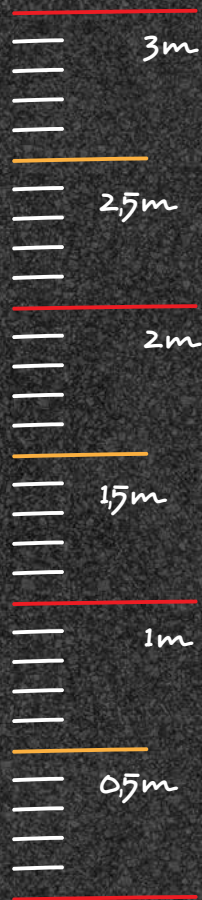
Cílem hry je co nejrychleji proskákat 4 barevné puntíky, bez přešlápnutí projít po čáře, třikrát se otočit jako kolotoč kolem posledního kolečka a běžet podél dráhy zpět na start.

Jak hru nakreslit?

Mini dráha je založená na jednoduchosti, proto stačí čtyři kolečka (pro pěší na vzdálenost delšího dětského kroku), rovná (ale klidně i křivolaká) čára a na závěr kolečko se šipkou a nápisem kolotoč. Efektivním způsobem, jak zabavit třeba dvě děti zároveň, je nakreslit dvě stejné dráhy vedle sebe. Děti tak mohou porovnávat svou rychlost a obratnost a nepotřebují ani mobil se stopkami. Příprava Mini dráhy nezabere víc než 10 minut.

Pro in-line brusle i koloběžky

Obdobnou dráhu můžete použít i pro dítě na odrážedle, koloběžce či in-line bruslích. Na místo přeskokování si vyzkouší slalom a celkově se zdokonalí v ovládání svého stroje. Právě podle způsobu překonávání dráhy a věku dítěte je vhodné volit vzdálenost puntíků tak, abyste zajistili hladký průjezd. Po každém dešti můžete mini dráhu vytvořit o něco náročnější.



3 2 1
SKOK

Skok do dálky

Jak daleko se dá doskočit po jedné noze, snožmo, s rozběhem nebo z místa? Jak dlouhý je jeden krok nebo jak velká je mezera mezi dvěma lidmi s rukama nataženýma před sebou? To vše můžou děti vyzkoušet v rámci hry Skok do dálky. Také se takto naučí odhadovat vzdálenosti.

Jak hru nakreslit?

Pro jednorázové kreslení stačí obyčejné pásmo, malý pomocník přidržující metr a, jako obvykle, křídý. Pokud jste se však rozhodli vytvářet metr na skok do dálky „jako profesionál“, stačí vám poměrně málo – kartón z větší (alespoň půlmetrové) krabice. Z té si vyřežte nebo vystříhnete obdélník o délce 49 cm (křída nemá zrovna nejtenčí „hrot“, tak ať svým ratolestem zbytečně neubíráte doskokový výkon), šířka je libovolná. Vždy po 10 centimetrech opatřete obdélník menším výřezem, to pro přesnější měření vzdálenosti. Obvykle děláme doskočiště dlouhé tři metry (kartonovou šablonu tedy obkreslíme šestkrát).



Hry namáhající mozkové buňky

jak na ně!



A	B	C	D	E	F	G
H	CH	I	J	K	L	
M	N	O	P	Q		
R	S	T	U			
V	W	X				
Y	Z					



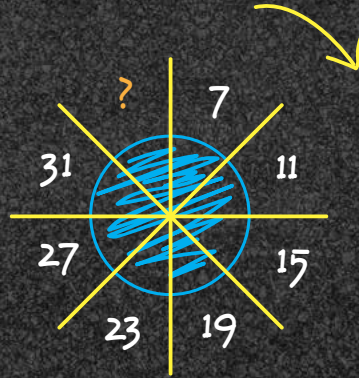
Tip: pokud si chcete abecedu zahrát s menšími dětmi, jedno slovíčko začínající na vylosované písmenko bohatě stačí. Jako moderátor můžete navíc vždycky napovídat. Tak schválně: jaké slovo začínající na písmenko D používáme, když prší, abychom zůstali i venku suší?

ABECEDA

Hráč vezme kamínek a hodem určí první písmenko. Na toto písmenko musí vymyslet a říct domluvený počet (například pět nebo deset) slov, která na toto písmeno začínají (může se jednat i o jména, města, pojmy – cokoliv, co si hráči vyloženě nezakážou). Slova se nesmí opakovat. Výjimku tvoří písmena Q, W, X a Y – u těch stačí říct pouze jedno slovo. Další výjimka je u písmen B, F, L, M, P, S, V a Z, u kterých musí hráč vyjmenovat příslušná vyjmenovaná slova (všechna).

Jak hru nakreslit?

Abeceda může mít prakticky jakýkoliv tvar, takže se symetrií koleček si příliš nelámejte hlavu (můžete klidně vyzkoušet i provedení se čtverečky, trojúhelníky či jiným tvarem). Čím menší mezery mezi jednotlivými políčky budou, tím lépe se vám i dětem bude hrát, protože omezíte sporné hody na prázdná místa. Při kreslení pamatujte, že kolečka s písmeny vyjmenovaných slov by měla mít jinou barvu, odlišnou barvu také zvolte pro těžká písmena Q, W, X a Y. Rozlišování můžete také vynechat nebo naopak přidat měkké a tvrdé samohlásky, souhlásky, případně cokoliv, co se vaše děti právě učí v hodinách češtiny.

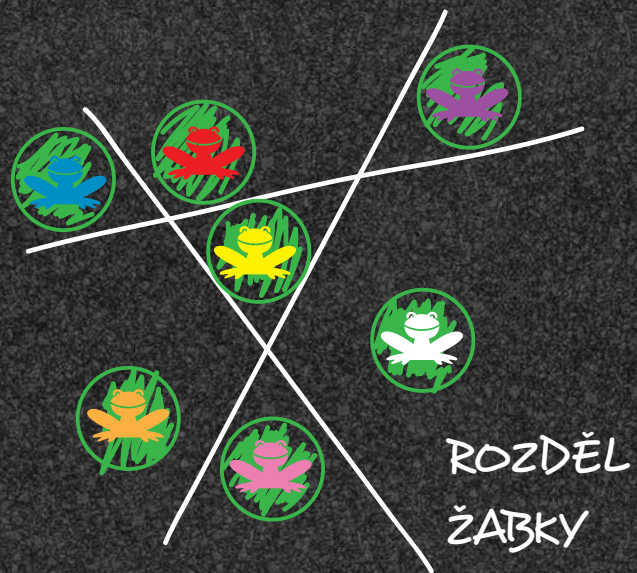


HLAVOLAM V ŘADĚ

Základem je přijít na to, které číslo ve spodní řadě chybí. První hráč, který přijde na chybějící číslo, začíná se skoky zleva. Při slově devadesát skočí oběma nohama na dvě žlutě vybarvená kolečka ve spodní řadě, při dalším slovu devět skočí levou nohou na kolečko s číslem 99. Jednotlivá slova číslíc vrchního řádku si při skocích říká hráč nahlas sám a dále pokračuje obounož na 27 a 18, přitom vyslovuje slovo čtyřicet a poté levou nohou na 45, přičemž vyslovuje slovo pět. Takto pokračuje až nakonec. Ve chvíli, kdy hráč stojí na políčku 21 levou nohou, vymění skokem levou nohu za pravou, a stále stojí na políčku 21, řekne slovo jedna. Pokračuje obounož na políčka 13 a 7, přičemž říká slovo dvacet. Nyní tedy zprava doleva odřikává převrácenou formu číslíc – jednadvacet, osmadvacet, šestatřicet, až devětadevadesát.

HLAVOLAM V KRUHU

Základem je přijít na to, které číslo v kruhu chybí. Pokud hráči přijdou na to, že je posloupnost čísel tvořena přičítáním 4, mohou zahájit hru se stopkami. Společně se domluví na časovém limitu (například 30 sekund, 1 minuta – déle raději ne!). Tento limit si stopují a hráč, který je na řadě, obchází dokola úseky s čísly a přičítá 4. Vyhrává ten, který byl při zazvonění stopek na nejvyšším SPRÁVNÉM čísle. Pozor, hráči se nesmí dotknout čáry – musí se tedy koncentrovat zároveň na pohyb a zároveň na přičítání. Pro zpestření je možné směr pochodu otočit nebo zvolit jinou číselnou řadu.



ROZDĚL ŽABKY

Jeden hráč pokládá ostatním otázky. Ten, kdo odpoví nejrychleji, zabírá jednu žabku. Vyhrává hráč s nejvíce žabkami. Každá zabraná žabka je označena křížkem křídou. Pokud se hra hraje na více kol, výsledky jednotlivých kol jsou značeny křídou na plochu vedle žabek. A mimochodem, žabky na obrázku lze rozdělit třemi čarami tak, aby každá zůstala sama a žádné dvě nebyly přímo vedle sebe, což je taky neobvyklý rébus. ;-)

Jak hru nakreslit?

Pokud chcete, aby šlo žabky třemi čarami rozdělit, asi nezbyvá než vyrazit ven s touto knížkou a kreslit pečlivě podle obrázku. Pokud vám však stačí kvízová verze, vězte, že nakreslit opravdu sympatickou žabku je vlastně docela jednoduché. Dokonce vám s tím mohou pomoci i děti.

 VĚC	 ZVÍŘE
 JÍDLŮ	 ROSTLINA
	 BARVA

CÍL

START

ČOKOLÁDA

Hráči postupně proskákávají jednotlivé obdélníky. Při každém skoku řeknou slovo z kategorie v daném kole (začínající na libovolné písmeno). Po dokončení kola přichází na řadu další kategorie. Příklad:

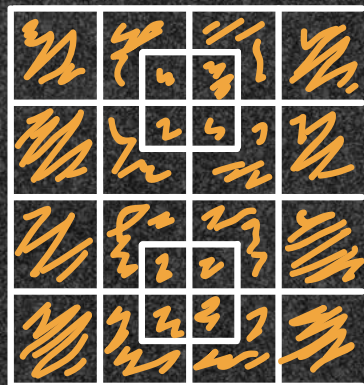
1. kolo: modrá, žlutá, oranžová, béžová, růžová, červená
2. kolo: leopard, orangutan, užovka, tygr, kočka, pes
3. kolo: tráva, růže, bříza, dub, kopřiva, sedmikráska

Poslední kolo (slepec) mají děti za úkol projít poslepu, aniž by se dotkly čáry křídou. Ten, kdo celou hrou projde na nejméně kol, vyhrává.

Možná je i varianta „město, jméno, zvíře, věc“, kdy děti volí písmenko a jednotlivým kategoriím dávají slova, která na toto písmeno začínají.

Jak hru nakreslit?

Herní pole tvoří opravdu jednoduchá tabulka, do které dle nálady vepíšete kategorie, které chcete. Kromě těch na vedlejším obrázku můžete vyzkoušet například značky aut – jednoduše cokoli zábavného a neokoukaného. Obdélník udělejte dost velký na svou nohu (cca 30 cm), čím větší ale bude, tím bude hra náročnější, zejména v posledním kole.



KOLIK ČTVERCŮ?

KOLIK ČTVERCŮ

Hráč počítá čtverce, které je možné na hře najít. Při aktivní verzi hry skáče hráč postupně s přičítáním čtverců po čtvercích od nejmenšího po největší. Začíná tedy osmi malými čtverečky uprostřed plochy ($4 + 4$), poté postupuje například z levého horního rohu šestnácti čtverci + dvěma prostředními složenými z malých, pokračuje čtyřmi složenými čtverci ze čtyř + $(2+1)$ složenými čtverci uprostřed, devíti čtverci složenými ze čtyř malých, čtyřmi čtverci složenými z devíti malých čtverců a končí posledním, největším čtvercem. Celkem tedy musí napočítat do čtyřiceti. Pokud přeskočí nějakou velikost, končí a na řadu jde další hráč.

Pro stížení může hráč (vyjma mini čtverečků) skákat vždy tak, aby byla jeho chodidla na protilehlých svislých stranách čtverce.

Jak hru nakreslit?

Jako pomůcku si předem připravíme čtverec z kartonu. Ideální velikost je na délku šlapky. Tento čtverec poté na chodníku obkreslíme ve čtyřech řadách a čtyřech sloupcích, obdobně, jak je tomu v obrázku nalevo. Na závěr přidáme do středu dva čtverce, které úlohu vše spočítat trochu znesnadní. A výsledek? (Přece 38!)

ČÁP ZTRATIL
ČEPIČKU,
JAKOU BARVU
AŽI MĚLA?



ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

Jeden hráč stojí u obrázku čápa a odříkává říkanku: „Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku?“ Poté namátkově vybere jednu z barev puntíků a hráči na hrací ploše se co nejrychleji na danou barvu přemístí. Z kola vypadává vždy ten, který doběhl poslední, až zůstane pouze vítěz.

Upgrade našich – náctiletých testujících

Protože hra je spíše pro malá prťata, očekávala jsem, že se s ní pubertáci rozhodně nezabaví. Hodně jsem se spletla, a tak vám díky partě kluků z Karviné mohu představit vylepšení. Pokud už mají děti poznávání barev v malíčku, postavte je na opačnou část herního pole, naproti sobě a mimo všechny puntíky. Po slovech říkanky a určení barvy mají děti za úkol herní pole proskákat pouze po puntících dané barvy. Ti, kdo přešlápnou, z kola vypadávají.

Jak hru nakreslit?

Herní pole tvoří sloupce (na obrázku čtyři, pro vás podle počtu dětí) a řady s počtem puntíku podle počtu různých barev, které máme k dispozici. Pokud chcete mít řady rovné, perfektně vám poslouží obyčejný provázek, podél kterého si vyznačíte středy barevných koleček. Ta by měla být dostatečně velká na dětskou nožku. Čím menší symetrie, tím větší výzva. Jediným pravidlem je nemít dva stejně barevné puntíky v jednom sloupci, samozřejmě pokud to umožňuje počet barev a počet hrajících dětí.



ZRCADLO

Dva hráči se postaví naproti sobě na bílé obdélníky. Úkolem prvního je vymyslet a provést sérii pohybů směřovaných na přilehlé barevné puntíky. Druhý hráč musí tyto pohyby přesně zopakovat – jako by byl zrcadlovým obrazem prvního hráče. Děti si procvičují nejen zrcadlovou souměrnost, ale mohou si i pěkně a netradičně zatančit.

Dvě zrcadla pro více dětí

Tak jako trenérka předcvičuje aerobik, může jedno z dětí (nebo přímo vy) vymyslet malou sestavu hned pro několik kamarádů najednou. Více zrcadel kreslíme hlavně u školek, své uplatnění ale najdou určitě i na vaší ulici. To je však třeba vyzkoušet v praxi, tak hurá ven!

Jak hru nakreslit?

Čím menší jsou hráči, tím blíže u sebe by měly být puntíky. Děti by zkrátka neměly mít problém s přesouváním nohou po jednotlivých barvičkách. Nebojte se proto nahradit obdélník čtverečkem tak akorát na dvě nožky těsně u sebe a barevná kolečka nakreslit jako okvětní lístky „kyticí“ co nejbliž pomyslné základně.



HODINY

Hra slouží jako způsob pro naučení poznávání hodin pro jednotlivce i jako edukativní hra pro skupinku. Jeden hráč může svým postavením u libovolného čísla znázorňovat malou ručičku, druhý velkou. Třetí hráč podle rozestavení kamarádů hádá, kolik je hodin.

Jak hru nakreslit?

Předem si doma nachystejte provázek o délce alespoň jeden metr. Pokud je to přesně metr, v polovině si označte půl metru uzlíkem. Při kreslení si jeden konec provázku obmotejte kolem křídly, kterou chyťte pevně do jedné ruky, a druhý konec provázku přidržujte druhou rukou na středu kruhu. První rukou na délky provázku obkreslujte kruh. Je to trochu gymnastika, takže pokud je v dosahu vaše šikovné dítko, můžete ho pověřit úkolem hlídat a držet střed. V této fázi přichází na řadu matematika. Kruh s poloměrem 95 cm (pár centimetrů vám zabrala omotaná křídla) má obvod dlouhý 6 metrů, které na 12 dílků ohraničených co půl metru. Ano, přesně na délku předem připraveného uzlíku, takže opět využijte provázek a vyznačte si na kruhu 12 hodin (šikovnější zvládnou i od oka). Zbytek pomyslného ciferníku záleží na vaší, případně dětské fantazii.



SKÁKACÍ PANÁK

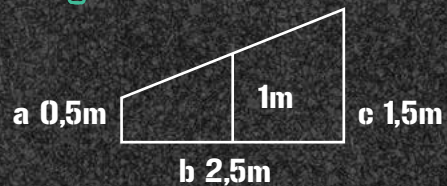
Úkolem hráče je přeskákat panáka v pořadí čísel po jedné nebo obou nohách, a to bez přešlapů. Úlohu si může znesnadnit vhozením kamínku nebo hakisaku před každým kolem na postupně se zvyšující čísla (a pole) na postavě. V daném kole pak pole s tímto číslem musí přeskočit.

Při našich realizacích dělám skákací políčko o velikosti 25 × 25 cm. Pro malé děti je perfektní a větším i dospělým říkám, že pokud jim políčko připadá příliš malé pro jejich nohu, mohou zkusit skákat po špičkách! Vše ostatní, včetně věku, je jen výmluva.

Pokud hráč přešlápne nebo se netrefí do očíslovaného pole kamenem, kolo opakuje. Mezitím skáče protihráč. Ten, kdo první proskáče celého panáka, vyhrává.

Jak hru nakreslit JINAK?

Klasický skákací panák není na nakreslení nic těžkého, proto pokud kreslíte křídou, můžete čas od času tuto úžasnou hru trochu ozvláštnit nebo navrhnout dětem soutěž, při které se samy pokusí vymyslet toho nejoriginálnějšího „panáka“. Čísla od 1 do 10 mohou najít své místo na zádech draka, na listech slunečnice i v domečku šneka.



Tip: nakreslete křídou hranice skoku a nechte děti uprostřed nakreslit místo moře zelenou džungli s různými zvířaty. Procvičí si jemnou motoriku a představivost.

ŽRALOČEK

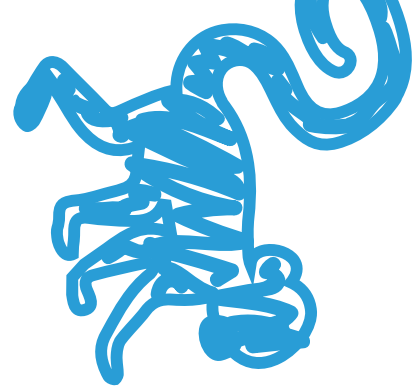
Hráči trénují odhad vzdálenosti a svou zdatnost ve skoku. Moře mohou obíhat i přeskakovat. Důležité je nespadnout do vody. Pro zpestření je možné mezi dětmi určit jednoho žraloka, který se ostatní snaží stáhnout k sobě do vody. Kdo u něj skončí, vypadává ze hry nebo se stává druhým žralokem – podle domluvy.

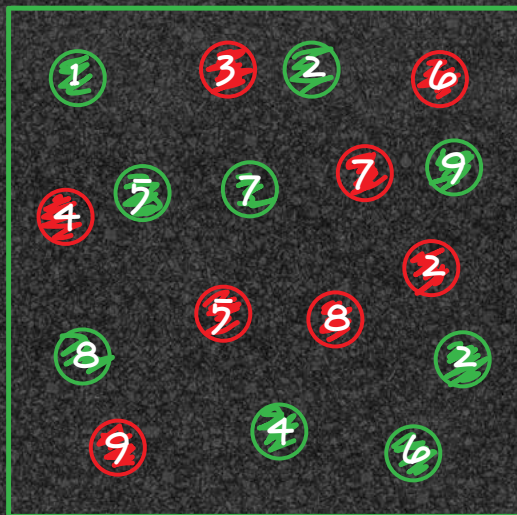
Jak hru nakreslit?

Já ke hře obvykle dokresluji i metr, aby děti věděly, jakou vzdálenost vlastně přeskočily. Kouzlo křídového žraločka je ale v tom, že může být pokaždé originál, pokaždé jinak velký, moře může mít pokaždé jiný i nepravidelný tvar na míru hrajícím si dětem. Jen pro inspiraci tedy vlevo najdete „univerzální rozměry“ nejkratší strana a by měla být dlouhá zhruba na délku dlouhého kroku nejmenšího hráče. Strana C představuje zhruba nejdelší skok z místa a strana B skok s pořádným rozběhem.

Pro velké a zdatné

jak na ně!





POZOR: u této hry hrozí srážka dvou dětí :) s ohledem na velikost herního pole nijak dramatická, ale je fajn s ní počítat.



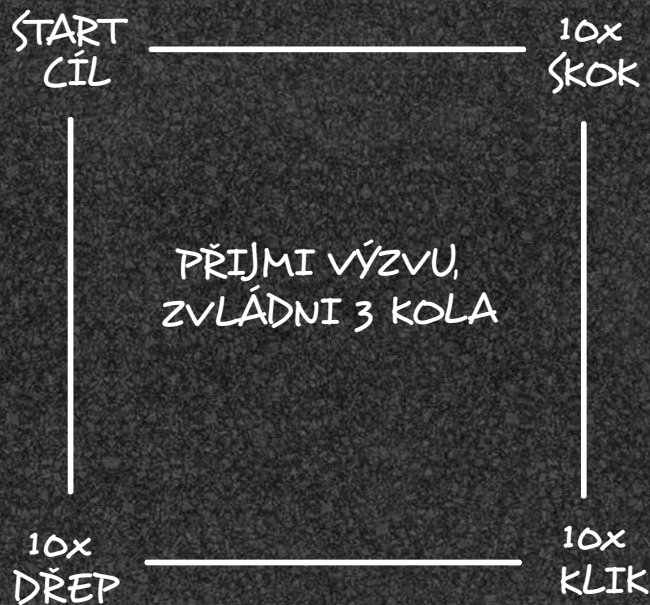
TIP: Obdobnou plochu je možno kreativně upravovat dle dětské fantazie a čísla využít například i jako „domečky“.

ČÍSELNÝ OSTROV

Soutěž mezi dvěma (a více) hráči spočívá v co nejrychlejším proskákání všemi čísly jedné barvy. Hráči začínají naproti sobě a postupují postupně po číslech své barvy. Stejně jako rychlost je v této hře důležitá koordinace pohybů a soustředěnost, protože hráč musí sledovat nejen rozmístění čísel, ale také pohyb svého soupeře, kterému se musí bezpečně vyhnout. Vyhrává samozřejmě ten, který jako první postaví na pole s číslem 10.

Jak hru nakreslit?

Pole může být pokaždé trochu jiné, sami si s dětmi brzy najdete ideální velikost, která nabízí dost prostoru a zároveň dostatečnou hustotu polí s čísly. Vždy se mi nejvíce osvědčilo začít právě vymezením herního pole (obvykle o velikosti čtverce 3×3 metry, nebo dle dispozic chodníku prostorným obdélníkem). Ve chvíli, kdy máte hranice hry vymezeny, přichází na řadu druhý úkol, a to vyplnění prostoru 10 puntíky jedné barvy (pokud možno rovnoměrně) a posléze i barvy druhé (stejně rovnoměrně). Při číslování začněte jedničkou, kterou umístíte co nejblíže k jedné hraně herního pole, a každé další číslo se snažte umístit alespoň ob jedno stejně barevné pole. Číslování druhé barvy zahajte opět jedničkou, kterou tentokrát umístíte na protilehlou stranu.



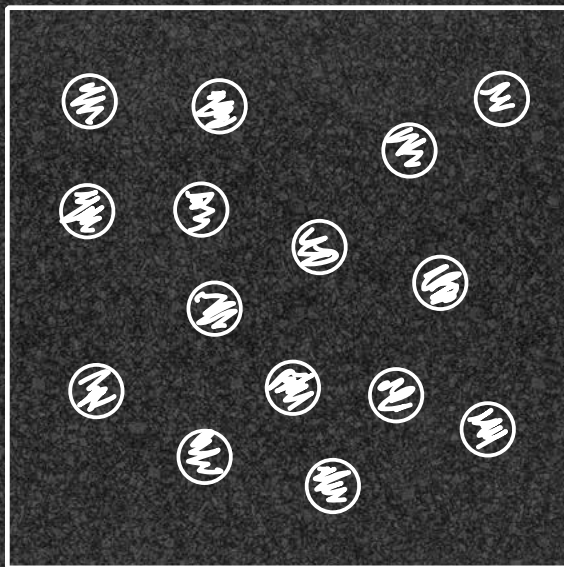
TIP: pokud bojujete s úzkým chodníkem, zkuste fit čtverec přeměnit na opičí dráhu, na které půjdou jednotlivé cviky postupně v řadě.

FIT ČTVEREC

Tato hra vlastně tak úplně hrou není. Jedná se spíš o výzvu pro děti i dospělé na protáhnutí těla. Postupně je třeba zvládnout různé úkoly – například deset dřepů, deset poskoků na místě a deset kliků. Znáte kruhový trénink? Fit čtverec může fungovat obdobným způsobem. Naučte děti protažení nohou, výpady, vzpažení a upažení, kmitání a jiné cviky (např. z jógy) a nejen, že se samy zdravě zabaví, ale namotivují k pohybu i vás.

Jak hru nakreslit?

Pointa spočívá v nakreslení libovolného geometrického tvaru (čtverec, šestiúhelník, ...) a osazení jeho rohů zajímavým úkolem na procvičení těla, právě úkoly si mohou vymyslet i děti. Ne všechny cviky trvají stejně dlouho, proto se pokuste pohlídat a vyladit jednotlivá stanoviště tak, aby se na jedno místě nevytvářely zácpy :)



TIP: zahrajte si i jako dospělí. Spousta problémů dnešní doby plyne z nedostatku komunikace a špatného porozumění, tak proč se nad tím trochu nezamyslet a navíc se náramně pobavit a zrelaxovat.

SLEPÁ BÁBA

Není slepá bába jako slepá bába. Při této, kreslené, jeden hráč dělá navigátora, zatímco druhému jsou zavázány oči. „Slepá bába“ se podle pokynů kamaráda snaží dostat na druhou stranu hřiště, aniž by šlápla na kolečko či jinou překážku. I když se hra zdá na začátku jednoduchá, opak je pravdou.

Jak hru nakreslit?

Vaším prvním úkolem je vymežit hranice herního pole. Obecně platí, že pro menší děti je lepší menší herní plocha. Projdou ji totiž rychleji a hra je v průběhu nepřestane bavit. Po vymezení plochy, začněte kreslit kolečka, čtverečky a jiné překážky, kterým se hráči budou muset vyhnout. Stačí začít s pár, řídce rozmístěnými překážkami. V dalších kolech můžete hru postupně stěžovat a dokreslovat další překážky.



LEVÁ
RUKA

LEVÁ
NOHA



PRAVÁ
NOHA

PRAVÁ
NOHA



TIP: V jedné obci jsme tuto hru trvale nakreslili k místní hospůdce. Přes den na ní řadí děti, po večerech se dospěláci motivují k akrobatickým kouskům. Vzpomeňte si na dětství a zahrajte si taky – s dětmi, partnerem, přáteli. Zaručeně si protáhnete více svalů než v lečjaké posilovně.

TWISTER

Hra začíná roztočením láhve. Na jakou barvu a končetinu hrdlo láhve ukáže, na tu musí hráč na hrací ploše přesunout příslušnou část těla. Hráči se postupně střídají a hra pokračuje až do doby, než se nějaký hráč není schopný přemístit podle určení láhve. Stejná volba: Pokud má hráč na tahu například levou nohu na žlutém poli a hrdlo láhve mu ukáže opět instrukci přesunout svou levou nohu na žlutou, může se podle pravidel stanovených před začátkem hry buď posunout s nohou na jiné žluté pole nebo točit láhví znovu.

Jak hru nakreslit?

Základem hry jsou čtyři řady puntíků, jejichž barvy víceméně závisí vás. Mezi krajními řadami by se i ten nejmenší hráč měl zvládnout (byť nepohodlně) rozkročit. Při našich realizacích mají puntíky přibližně 25 cm a mezery mezi nimi 10 cm. Šibalové si tedy mohou vyrobit domácí šablonu, pro méně aktivní postačí trik se šňůrkou a uzlíky a trochu zdravého odhadu vzdáleností. Na výše uvedené rozměry použijete šňůrku libovolně dlouhou s uzlíkem co 35 cm. Šňůru si natáhneme mezi dva kameny (těžítka) a křídou si v místě uzlíku vyznačíme střed barevného puntíku. Čím více puntíků v řadě nakreslíme, tím více dětí si bude moci hru najednou zahrát. Pro dvě děti však postačí i řada s osmi. Po vyznačení středů v jedné řadě posuneme šňůru o délku jednoho uzlíku a vrhneme se na řadu druhou, třetí a čtvrtou. Třešničkou na dortu je kruh pro roztočení láhve. Ten rozdělíme na čtvrtiny, každé čtvrtině přidělíme jednu končetinu a v jednotlivých výsečích vyznačíme barvy obdobně jako v obrázku nalevo.



RECYKLO MARATÓN

Pokud uvažujete, jak dětem vysvětlit základy ekologie (tedy principy recyklování odpadu), ideální cestou je hra. Recyklo maratón je jednoduchý. Prohopkat dráhu po barevných puntíciích (čtverečcích), které odpovídají předmětům v řadě. Je-li před hráčem např. slovo „sáček“, musí skočit na žlutou. Ta odpovídá žluté barvě kontejnerů sloužících k recyklaci plastu. Po slově „sklenice“ tak následuje skok na zelenou, po slově „dopis“ na modrou. To vše v nejrychlejším možném sledu a bez zdlouhavého uvažování.

Jak hru nakreslit?

Pokud jste se naší knihou prokousali až sem, určitě jste si všimli, že rádi kombinujeme zábavu s pohybem a stejně jako v tomto případě i s učením. Ne nadarmo se říká „ve zdravém těle zdravý duch.“

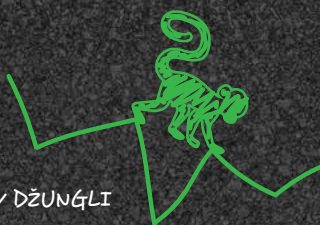
POKLAD JE TVŮJ!



UTĚK PŘED PIRÁTY



JSI V DŽUNGLI



PROJDI JAKO HRAB



START



extra tip: DOBRODRUŽNÁ CESTA

Jako Dobrodružnou cestu jsme pojmenovali příběh, který vytváříme pomocí našich her. S využitím kombinace různých her dokážeme vytvořit velmi dlouhé herní pole. Můžete to zkusit také a díky své fantazii dostat děti jednou na námořní plavbu za pokladem, jindy zase na cestu vesmírem.

Jak hru namalovat?

Pro tuto hru je možné použít všechny hlavolamy a všechny hry, které nevyžadují dlouhé zastavování se na místě. Cestu po moři můžete pojmout jako opičí dráhu s puntíky procházejícími mezi skalami, úspěšné vylodění na pláži můžete podmínit vyluštěním rébusu kolik čtverců a cestu džunglí můžete znázornit různobarevnými puntíky se všemi písmenky abecedy.