

APLIKACE NETRADIČNÍCH SPORTOVNÍCH HER NA 1. STUPNI ZŠ



ANETA TESAŘOVÁ
JAROSLAV KUPR
LENKA KNOPOVÁ

RINGO

BRÄNNBALL

KIN-BALL



KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
**Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická**



**Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni ZŠ
(ringo, brännball, kin-ball)**

Aneta Tesařová, Jaroslav Kupr, Lenka Knopová

Liberec 2023

Recenzent: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.
Autoři: Mgr. Aneta Tesařová
 PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
 Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

© Aneta Tesařová, Jaroslav Kupr & Lenka Knopová

Technická univerzita v Liberci, 2023.

ISBN 978-80-7494-681-3

Obsah

Úvod	6
1 Hra	8
1.1 Pohybová hra	9
1.2 Potřeba pohybové hry pro děti mladšího školního věku	10
1.3 Pohybová hra v tělesné výchově	12
1.4 Začlenění hry do struktury vyučovací jednotky	13
1.5 Členění sportovních her v tělesné výchově	14
1.6 Netradiční sportovní hry	15
2 Ringo	17
2.1 Pravidla – klasická	17
2.2 Modifikovaná pravidla hry ringo	21
2.3 Zásadní rozdíly v pravidlech	25
2.4 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	26
2.4.1 Seznámení se s kroužkem	26
2.4.2 Herní činnosti – hod	33
2.4.3 Herní činnosti hod přes síť/provázek	37
2.5 Využití v přírodě	39
3 Brännball	40
3.1 Pravidla klasická	40
3.2 Modifikovaná pravidla hry brännball	45
3.3 Zásadní rozdíly v pravidlech	50
3.4 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	50
3.4.1 Hry s míčkem	50
3.4.2 Hry na metách	53
3.4.3 Nácvik odpalu	56
3.4.4 Nácvik na post brännnera	57
3.4.5 Zjednodušený nácvik samotné hry	59
3.5 Brännball s překážkovou dráhou	60
4 Kin-ball	66
4.1 Pravidla klasická	66
4.2 Modifikovaná pravidla hry kin-ball	70

4.3	Zásadní rozdíly v pravidlech	74
4.4	Metodika průpravných her a příklady herních cvičení	74
4.4.1	Seznámení s míčem	74
4.4.2	Honičky	76
4.4.3	Manipulace s míčem	79
4.4.4	Chytání míče	85
4.4.5	Odpalování	89
4.5	Využití v přírodě	90
5	Závěry	91
	Seznam zdrojů	92

Úvod

Pohyb je základní přirozenou potřebou dítěte. Rozvíjí tělesnou zdatnost, posiluje jemnou i hrubou motoriku, učí děti ovládat své tělo, orientovat se v prostoru, ale také pozitivně ovlivňuje kognitivní schopnosti. Pro celkově zdravý psychomotorický vývoj dítěte je pohyb velmi důležitý, stejně jako radost z něho.

V předškolním věku je pro děti pohyb naprosto přirozený. Výzkumy ukazují, že přirozená potřeba spontánního pohybu u předškolních dětí je 5 – 6 hodin denně, u 7-letých 4 - 5 hodin. V Pokynech Evropské Unie pro pohybovou aktivitu je v souladu se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zakotveno doporučení, že *„děti školního věku by měly denně vykonávat 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti“* (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

S nástupem do 1. třídy přirozená pohybová aktivita u dětí klesá a tím nabývá na důležitosti atraktivní pojetí výuky tělesné výchovy, která je mnohdy pro některé děti jedinou pravidelnou a organizovanou pohybovou aktivitou.

Učitelé tělesné výchovy na prvním stupni jsou často jediní, kteří vytvářejí pozitivní vztah dětí k pohybové aktivitě. Hodiny by proto měly být pro děti zábavné s množstvím zajímavých a pestrých aktivit. Pohybové aktivity by měly děti zaujmout a inspirovat je k dalším sportovním činnostem.

Pedagogové na prvním stupni většinou učí celé spektrum vyučovacích předmětů. Každý pedagog má v oblibě jinou z výchov, kterou upřednostňuje, vzdělává se v ní a hledá nové nápady. Tato publikace by mohla sloužit jako inspirativní materiál právě pro výuku tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Cílem předkládané publikace je obohacení hodin tělesné výchovy primárně o netradiční sportovní hry. Současné publikační zdroje se většinou věnují netradičním sportovním hrám pro starší jedince, než jsou děti na 1. stupni základních škol. Proto vznikla myšlenka modifikací pravidel netradičních sportovních her pro využití na 1. stupni základních škol.

Publikace obsahuje tři netradiční sportovní hry (ringo, brännball, kin-ball). Zjednodušená pravidla i průpravné hry k netradičním sportovním hrám jsou sepsány srozumitelně a přehledně. Materiální vybavení lze zaměnit za pomůcky, které jsou běžně dostupné v kabinetech prvního stupně ZŠ či kabinetě TV.

Publikace vychází z diplomové práce Mgr. Anety Tesařové, studentky oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy na FP, TU v Liberci, obhájené 7. 6. 2021. Vedoucím práce byl PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

1 Hra

Definovat pojem hra je relativně těžké. Existuje nespočet různých charakteristik, každá vyzdvihuje něco jiného, jinou prioritu. Hra má přesah do mnoha odvětví, mnoha oborů a můžeme na ní nahlížet z různých hledisek. Proto i dělení a kategorizace her se různí a je jich velké množství.

Hra je činnost, která provází člověka po celý jeho život. Převažuje v dětství, především v předškolním věku, kdy představuje stěžejní prostředek pro získávání nových zkušeností s okolním světem a zároveň díky hře dítě poznává samo sebe. Ve hře je možno rozvíjet celou osobnost (Bednářová a Šmardová 2015). Hra zastává důležitou roli nejen v raném dětství, ale provází člověka během celého života. Mazal (Mazal 2007) definuje hru jako skutečnou reálnou činnost, která má dané charakteristiky, je to cílená činnost člověka, která je prováděna spontánně, pro vlastní uspokojení. Dále mnozí autoři (Mazal 2007; Neuman 2009; Jirásek 2019) zdůrazňují ve hře význam prožitku a radosti. Neumann (2009) uvádí, že má-li hra vyvolat v hráčích pozitivní zážitky a prožitky, je nutné, aby byla splnitelná. Ač toto tvrzení vztahuje především na hry v přírodě, je zřejmé, že by toto pravidlo mělo platit u všech typů her. Úspěšnost každé hry záleží především na přizpůsobení pravidel věku, motorické vyzrálosti a aktuálním zvládnutým dovednostem hráčů. Dále na zvolení vhodného prostředí a pomůcek, optimálním počtu hráčů a v neposlední řadě také na dobré prezentaci hry samotné učitelem, či vedoucím.

Hru může hrát jedinec či více lidí. Během hry budujeme sociální vazby a vztahy a osvojujeme si pravidla, normy a postupy. Jedinec zapojuje emoce a vytváří sociální emoce. Pomocí hry můžeme pozorovat, jak jedinec zažívá úspěch, ale i jak prožívá svůj neúspěch (Kolář 2012). Význam hry je široký, uvedme si několik základních benefitů:

- Nejzákladnější potřeba dítěte.
- Rozvíjení pohybových schopností a dovedností, zvyšování kondice.
- Pozitivní psychické, fyzické i emocionální působení.
- Prostředek učení a výchovy.
- Přínos radosti, motivace, stimulace.

- Uvolnění přebytečné energie.
- Socializace a rozvíjení vztahů.
- Diagnostický prostředek všech věkových a výkonnostních skupin.
- Prostředek pro formování osobnosti - dodržování pravidel a norem.

Z výše uvedeného je zřejmé, že hra v životě člověka zaujímá klíčové místo. Dítě si hraje samo od sebe a nikdo ho do toho nemusí nutit. Hra by měla být pro jedince radost, kde nemusí řešit nic důležitého a vážného, proto bývá často kladně přijímána v každém věku. Pro dospělé je často hra prostředkem odreagování se a odtržení od reálného života, plného povinností. V hrách se může odrážet věk nebo pohlaví, ale také se mohou tyto rozdíly smazávat. Postupně se během let mění kvalita hry i její obsahová náplň.

Pro dnešní dobu je typické napětí, stres, nedostatek soustředění a pohybové aktivity. Děti často trpí pohybovým neklidem, špatnou koncentrací, nesoustředěností. Právě vhodně volené hry mohou pomoci k uvolnění, získání koncentrace i pozornosti (Portmannová a Schneiderová 1994). Společně prožitá radost ze hry zlepšuje sociální klima a harmonii nejen ve školní skupině, ale i ve skupině dospělých.

1.1 Pohybová hra

Pohybová hra je vědomá pohybová aktivita, kterou realizuje jeden nebo více lidí. Je to aktivita, která přináší radost, pohodu a uspokojení. Během pohybové hry se může soutěžit, ale i spolupracovat. Během pohybových her nebývají lidé osamoceni, i proto je ve hře hojný prvek socializace (Mazal 2007).

Argaj (1995) pohybovou hru charakterizuje jako soutěživou činnost různých soupeřících stran, ve kterém je typický pohyb hráčů. Činnost je upravena pravidly. Pohybové hry se zařazují v tělesné výchově ve školách, na sportovních trénincích i volnočasových aktivitách (Mazal 2007).

Učitelé, cvičitelé i rodiče si často neuvědomují, jak silný nástroj v podobě pohybové hry mají. Prostřednictvím pohybové hry může dítě zažít pocit štěstí z vítězství a úspěchu. Takto prožitý pocit nekončí s ukončením hry, ale zůstává dlouho v podvědomí dítěte (Mazal 2007).

1.2 Potřeba pohybové hry pro děti mladšího školního věku

S nástupem do školy dochází u dětí mladšího školního věku k zásadní změně v životě. Předškolní režim, který umožňuje každodenní zapojení rozmanitých pohybových aktivit v rámci celého dne, vystřídá školní režim, kde jsou na děti kladeny vysoké nároky na pozornost, soustředěnost a kázeň. V tomto věku se velmi výrazně snižuje délka i kvalita pohybové aktivity během dne. U většiny dětí se časté sezení ve školní lavici projeví nejen na špatném držení těla, ale i na celkové kondici. Období mladšího školního věku se často nazývá „Zlatý věk motoriky“. Senzitivní období většiny pohybových schopností se pohybuje právě mezi 6 - 11 rokem, proto by mělo být tohoto období plně využito pro rozvoj pohybových schopností, a to všemi dostupnými metodami. S rozvojem schopností jde ruku v ruce získávání nových pohybových dovedností. V tomto období by měly být děti inspirované k pohybové aktivitě a především pozitivně motivované do dalších následujících období. V tomto věku by měl být budován pozitivní postoj k pohybu a hra je k tomu tím ideálním nástrojem. Hra by měla být u dětí mladšího školního věku hlavním prostředkem k dosažení učebních cílů. (Mužík et al. 2019)

Kolem šestého roku se jedinec snadno učí nové ustálené pohyby. Zkvalitňuje svoji koordinaci a pohybové dovednosti. Získané zkušenosti z různých her velice výhodně přenáší do her sportovních (Mazal 2007).

Právě pohybové hry pomáhají žákům v 1. ročníku ZŠ k co nejjednoduššímu přechodu z mateřské školy do školy základní. Nárůst povinností, nových sociálních činností a příkazů zvládá každý žák na jiné úrovni. Pohybové hry, které znají děti z mateřské školy, jim umožní plynulejší přechod ke školním povinnostem (Mazal 2007).

Ve 2. ročníku si již děti většinou zvykly na školní prostředí. Pomocí pohybových her dochází stále k pochopení různých vztahů (nadřízenost, podřízenost), spolupráce a různých pravidel. Jedinci snášejí větší pohybové zatížení. Tento věk je typický svou kreativitou. Děti dokáží vymýšlet různé hry a dokonce velice rychle akceptují odpovědnost za navržené podněty. Samostatně jsou schopny přetvořit známé hry tak, že vzniknou zcela nové pohybové hry. Od 2. ročníku děti postupně

propojují své zájmy se zájmy celé skupiny a usilují o záměrné jednání (Mazal 2007).

Ve 3. a 4. ročníku dokáží děti ocenit úspěch svůj i úspěch spoluhráče. Proto se může realizovat mnohem více pohybových her se soutěži a náročnějšími herními dovednostmi. Děti umí lépe respektovat pravidla a soustředit se na danou činnost v pohybové hře i po mnohem delší dobu (Mazal 2007).

Ve 4. a 5. ročníku pokračuje u dětí pohybový rozvoj, ve kterém zjišťujeme pokusy dětí odstranit chyby ve hrách, kterých se dopouštějí. Výhodu v různých pohybových i sportovních aktivitách mají děti, které aktivně sportují, nebo mají větší zkušenost s nějakým určitým druhem sportu. Na konci tohoto období se začínají jedinci měnit a dochází k diferenciaci podle pohlaví žáků. Proto bychom měli přemýšlet nad zatížením jedinců nejen na základě fyzické zdatnosti, ale také podle pohlaví (Mazal 2007).

V mladším školním věku dokáží děti hrát pohybové hry velmi dlouho. Hry, které je baví, poznáme tak, že jsou děti neustále v pohybu a vyžadují jejich opakování. Mezi ně patří honičky, honičky se záchranou a míčové hry (Dvořáková 2012).

V pohybových hrách jsou u dětí často vidět jejich emoce, protože všechny pohybové činnosti velmi prožívají. U dětí můžeme během pohybových her vidět radost, vztek, smutek, frustraci i zklamání. Děti se učí překonávat neúspěchy a nesnáze. To vše jim pomáhá a připravuje je pro život. Díky realizaci pohybových her ve třídě se rozvíjí schopnost respektovat a vnímat druhého, spolupracovat, pomáhat si, domluvit se a dodržovat pravidla her (Dvořáková 2012). Ve hře mohou zažít pocit úspěchu jak zdatní jedinci, tak i ti méně zdatní. Vše záleží na vhodném výběru a organizaci, popřípadě modifikace hry.

1.3 Pohybová hra v tělesné výchově

Pro potřeby předkládané publikace autoři zvolili dělení pohybových her do dvou základních kategorií, které jsou uplatnitelné i s ohledem na strukturu vyučovací jednotky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

- Drobné pohybové hry.
- Sportovní pohybové hry.
 - Netradiční sportovní hry.

Drobné pohybové hry nemají pevnou kodifikaci pravidel (např. hra na babu). Umožňují velkou variabilitu všech herních složek (počet hráčů, velikost herní plochy, čas hry, využití pomůcek atd.). Hry kladou nároky na kreativitu a zkušenost zadávajícího vyučujícího. Lze konstatovat, že bez vhodného využití drobných pohybových her se vyučující na 1. stupni ZŠ neobejde. Drobné pohybové hry lze dělit dle různých hledisek a využití.

Základní dělení drobných pohybových her lze definovat dle částí vyučovací jednotky na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Další dělení je možné orientovat dle zaměření her (pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti, s využitím míč, žiněnek, úpolové hry apod.).

Zkušený učitel využívá pohybové hry v tělovýchovných chvílích i v ostatních předmětech (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Sportovní hry se vyznačují jasnou kodifikací pravidel, která umožňují jednotné provedení hry kdekoli na světě (např. fotbal). Nejčastěji se jedná o činnost dvou soupeřících stran o jeden společný předmět (např. míč) (Táborský 2004). Cílem soupeřících stran je získat dle daných pravidel více bodů, než soupeř (např. více bodů, nebo branek). Pohybová hra je výjimečná svou vztahovou a komunikační dimenzí, které jsou důsledkem nestandardně se měnících podmínek herní situace, vztahů mezi soupeřícími stranami a uvnitř těchto stran (jsou-li aspoň dvoučlenné) a vztahů k jednomu společnému předmětu (Táborský 2004).

Sportovní hry lze dělit opět dle několika hledisek (Lehnert et al. 2014; Táborský 2005):

Počet soupeřících hráčů – jednotlivci, dvojice, týmy.

Způsob souboje – invazivní, neinvazivní.

Podstata hry – brankové, síťové, pálkovací, terčové.

Finální (celistvé) provedení sportovní hry dle plných pravidel vyžaduje zpravidla dlouhodobější trénink zaměřený na rozličné herní aspekty. Na 1. stupni ZŠ se velmi často používají modifikovaná pravidla, umožňující hru i mladším dětem.

Netradiční sportovní hry lze vnímat jako podskupinu sportovních her. Někteří autoři využívají pro obě skupiny her jednotný název velké sportovní hry, případně velké pohybové hry (Bláha 2014). V pojetí předkládané publikace autoři zůstávají u dělení drobné pohybové hry a sportovní hry s podskupinou netradičních sportovních her. Těm se samostatně věnuje kapitola 1.6.

1.4 Začlenění hry do struktury vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka TV na 1. stupni ZŠ je obvykle v rozsahu 45 minut dvakrát týdně. Struktura vyučovací jednotky se skládá ze tří částí.

Na začátku hodiny je úvodní část, která zahrnuje nástup, obeznámení s cílem hodiny a organizace. Tato část dále obsahuje zahřátí organismu (rušnou část) a dynamické protažení (průpravnou část). Celá tato úvodní část hodiny je dlouhá cca 12 minut (Fialová 2010). V rámci rušné části se často využívají různé typy drobných pohybových her.

Následuje hlavní část hodiny. V celé hodině je tato část nejdelší a měla by trvat přibližně 22 minut. Žáci se zde učí nové pohybové dovednosti a zvyšují svou vytrvalost, kondici i sílu. I do této části hodiny se mohou začlenit různé pohybové hry, které slouží k rozvoji pohybových schopností (Fialová 2010).

Poslední fází vyučovací jednotky je část závěrečná. Tato část by měla být dlouhá okolo 11 minut. Zařazeny jsou nenáročné pohybové hry, které dokáží zregenerovat a psychicky uvolnit žáky po náročné hlavní části. Následují kompenzační a protahovací cvičení. Na závěr by mělo nastat zhodnocení průběhu celé hodiny (Fialová 2010).

Cílem hodiny tělesné výchovy by měla být maximální možná efektivita jednotky. Černá (2014) i Vilímová (2009) uvádějí, že pokud je u 45 minutové cvičebny

jednotky efektivita činnosti kratší než 14 min, pak je hodina neefektivní. Průměrné hodnoty jsou 14 -17 minut. O výborné efektivitě mluvíme, pokud je cvičební čas delší než 22 minut.

1.5 Členění sportovních her v tělesné výchově

Sportovní hry mají ve světě sportu velmi významné postavení. Ve světě je mnoho profesionálních soutěží, kde působí hvězdy současného sportu. Tito vrcholoví sportovci jsou často inspirací již pro žáky na 1. stupni základní školy. Sportovní hry jsou důležitým prostředkem pro rozvoj pohybových schopností a dovedností v tělesné výchově (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Během školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ nelze počítat s realizací sportovních her podle mezinárodních pravidel. Aby byly tyto hry zvládnutelné pro žáky mladšího školního věku, jsou využívána různě modifikovaná pravidla. Hlavní důraz se klade na průpravná a herní cvičení, která předchází samotným hrám. Během průpravných her a herních cvičení žáci získávají dovednosti, které použijí až dosáhnout úrovně, díky které budou hrát sportovní hry podle platných oficiálních pravidel (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Průpravné hry i herní cvičení ke sportovním hrám se zařazují téměř do všech částí vyučovací hodiny. Základy sportovních her při hodinách tělesné výchovy se využívají v průpravné části jako různé honičky. V těchto honičkách se může využívat i různé sportovní náčiní. Pokud žáci při hře používají herní náčiní, tak rozvíjí svou rychlost, pohyblivost, sílu a hlavně koordinační schopnosti. Během sportovních her se žáci neustále seznamují s pravidly bezpečného chování (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

V hlavní části hodiny v rámci sportovních her aplikujeme jednoduchá průpravná cvičení. Během těchto cvičení si žáci osvojují herní činnosti jednotlivce, které jsou nutné pro realizaci dané sportovní hry. Zároveň se učí správně ovládat herní náčiní. Seznamují se s pravidly, s povely rozhodčích (učitelů), učí se spolupracovat a reagovat na soupeře i spoluhráče. Pro děti mladšího školního věku je důležité zajistit sportovní náčiní, které bude odpovídat jejich možnostem. Může se jednat například o různé velikosti míčů, délku florbalových hokejek, nebo modifikaci různého sportovního náčiní (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

Na konci 1. stupně základní školy se mohou žáci uplatňovat již i jako organizátoři her. Během třídních zápasů mohou počítat a zapisovat výsledky. Učí se také zásadám fair play a stávají se i fanoušky (Dvořáková a Engelthalerová 2017).

1.6 Netradiční sportovní hry

Za netradiční sportovní hry považujeme hry méně známé, či méně rozšířené. Přesto jsou tyto hry velice zajímavé, zábavné i atraktivní. Netradiční sportovní hry mají často jednoduchá pravidla a jejich nácvik je rychlý. Často ke hře není nutné náročné finanční vybavení (Kupr 2014). V posledních letech dochází k velkému pokroku v propagaci netradičních sportovních her díky mediálnímu zájmu (např. flag fotbal) a tím i zájmu širší veřejnosti. Zařazením netradičních aktivit zvýšíme atraktivnost dané hodiny. Pro žáky již samotný nácvik na netradiční sportovní hru může být zábavou (Kupr et al. 2010).

Pokud se zaměříme na děti v mladším školním věku, tak výsledky studií, vzniklých v posledních několika letech, ukazují tendenci k nedostatečnému objemu pravidelné pohybové aktivity, a to přibližně u poloviny z nich. To má dopad na celkový funkční stav organismu nejen v období jejich vývoje, ale i psychickou stabilitu v dospělosti (Suchomel 2006). Nejvhodnějším typem pohybového zatížení pro děti v tomto období, je dynamická činnost aerobního charakteru s častou změnou intenzity (intermitentní charakter), ideálně obohacená herními prvky. Je tomu tak zejména proto, aby se děti bavily a k pohybové aktivitě se rády vracely. Z hlediska fyziologického je cílem vytvořit takovou aktivitu, která děti bude bavit a při které vydrží po relativně dlouhou dobu udržet takovou intenzitu zatížení, která je pro vývoj jejich organismu optimální (Kupr et al. 2018).

Jako ideální nástroj k odstranění výše zmíněného trendu vývoje se nabízejí netradiční sportovní hry, protože jejich pravidla jsou snadno pochopitelná a často kladou důraz na zapojení každého jedince do hry.

Potřeba pestrosti a atraktivnosti u pohybových aktivit je u stávající generace školáků přímo nezbytná. Dnešní doba nabízí rozsáhlé množství možností, a proto musí být pohybová aktivita pro mladé zajímavá, moderní a vyhovující jejich životnímu stylu. Bez těchto podmínek prudce klesá motivace a tím i účinek

prováděných aktivit. Z výsledků řady šetření vyplývá, že pokud je pohybová aktivita dostatečně atraktivní, jedinec při ní pociťuje pozitivní emoce a je ve stavu flow, tak se k ní rád vrací a pravidelně se jí věnuje (Binney 2016; Dobrý 2007; Sigmund a Sigmundová 2011).

Netradiční sportovní hry nabízejí možnost rozvíjet osvojené dovednosti a získávat nové atraktivním způsobem, protože hráči většinou s danou hrou nemají zkušenost. Důvody, proč jsou ideálním prostředkem pro doplnění hodin tělesné výchovy, jsou především jednoduchá pravidla, rychlý nácvik a v neposlední řadě nenáročnost na vybavení potřebné ke hře. Současné školství a zejména právě hodiny tělesné výchovy si totiž žádají možnost okamžité realizace, tedy aby se u přípravy aktivit netrávalo mnoho času, který by mohl být věnován samotné hře a aby výsledný vliv na žáky byl co možná nejlepší. Tyto faktory dělají z netradičních sportovních her atraktivní inovaci hodin tělesné výuky, a to jak pro studenty základních, středních tak i vysokých škol (Kupr 2014).

2 Ringo

Ringo je síťová hra, která se poprvé objevila na palubách zámořských lodí na začátku 20. století. Současná podoba hry je původem z Polska, kde tuto hru hráli šermíři jako doplňkový sport. Na letních olympijských hrách v Mexiku (1968) byla hra představena široké veřejnosti. Hra není náročná na materiální vybavení, proto je také velmi oblíbená v rekreačním využití.

Celá kapitola 2.1 je souhrn inspirací z publikací (Kupr et al. 2010; Růžička et al. 2013; Rjabcová a Skružný 2014).

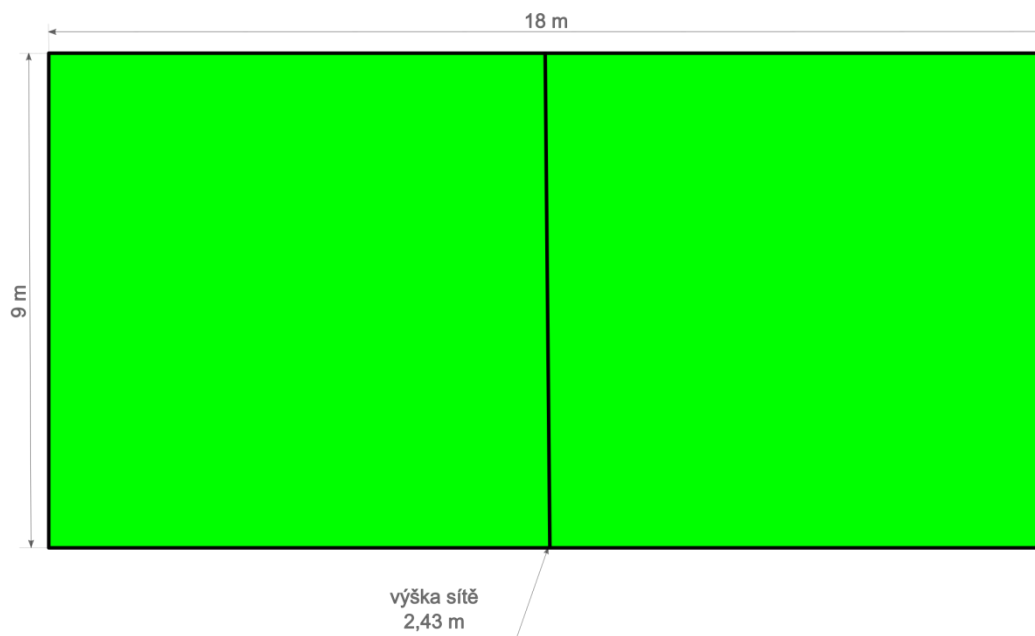
2.1 Pravidla – klasická

Počet hráčů: 2 družstva – 2 až 6 hráčů v každém družstvu.

Hrací doba: 1 set do 15 bodů (rozdíl minimálně dvou bodů nebo je hra ukončena při získání 17. bodu).

Pomůcky: 2 ringo kroužky, síť (243 cm).

Hřiště: 9 x 18 metrů (viz obrázek č. 1) = volejbalové hřiště (dvojice, trojice), vyznačené čáry, v tělocvičně výška stropu minimálně 6 metrů.



Obrázek č. 1: Hřiště na ringo

Charakteristika hry: hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují dva duté měkké kroužky. Hra pomáhá rozvíjet reakční rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také schopnost změnit rychle směr pohybu a týmová spolupráce.

Cíl hry: cílem hry je dopad kroužku do hřiště soupeře a získat tak bod.

Zahájení hry: rozestavení hráčů uvnitř pole je na každém družstvu. Hra začíná, když jeden hráč z družstva stojí za koncovou čarou a podává.

Na signál rozhodčího ve stejný moment podávají obě družstva (signál rozhodčího: – „Připravení“ + hvizd píšťalkou). Srazí-li se během podání dva kroužky, bod nezískává žádné družstvo. Podání se opakuje znovu.

Průběh hry: hraje se zároveň se dvěma kroužky. Hráč, který po podání chytil kroužek, hází z místa, kde kroužek chytil. Snaží se hodit kroužek do pole soupeře tak, ať je to pro protihráče co nejobtížnější na chycení. Přihrávky mezi spoluhráči v poli nejsou možné. Hráč, který kroužek chytí, okamžitě stejnou rukou odhazuje kroužek na druhou stranu hrací plochy. Kroužek si hráči nemohou předávat z jedné ruky do druhé.

Pokud jednomu hráči vypadne kroužek z ruky, tak ho stále může zachránit. Před dopadem na zem může stejnou rukou chytil kroužek znovu nebo kroužek může chytil spoluhráč. Chytí-li zároveň jeden kroužek dva spoluhráči, nejedná se o chybu. Kroužek přes síť musí odhodit jen jeden z nich. Hráč s kroužkem nesmí chodit. Povolen je pouze jeden krok + výkrok směrem k síti. Hráč, který v běhu chytá kroužek, má povolené max. 3 kroky. Během těchto tří kroků může kroužek odhodit nebo může odhodit po úplném zastavení.

Strany hřiště si družstva mění, pokud jedno z družstev získá 8 bodů. Když spadne jeden kroužek na zem, výměna stále pokračuje se zbývajícím jedním kroužkem. Výměna končí v momentě, když se oba kroužky nachází mimo hru (na zemi).

Střídání na podání: změna na podání nastává tehdy, pokud je součet bodů dělitelných 5 nebo 6, což je z důvodu toho, že se při hře používají dva kroužky.

Bodování: během jedné výměny se rozdělují vždy 2 body (za každý kroužek jeden bod). Družstva mohou během jedné výměny získat každý po jednom bodu. Je také možnost, že družstvo může během jedné výměny získat zároveň dva body.

Pokud kroužek spadnul za hranice herní plochy (out), bod získává družstvo, které kroužek neházelo. Pokud po odhodu hráče spadne kroužek na území hřiště protihráče (nechytli ho), bod získává družstvo, které kroužek odhodilo. Pokud hráč hází kroužek, který se zastaví o síť (nepřehodil ji), tak bod získává druhé družstvo.

Srazí-li se při hře v letu dva kroužky, o zisku bodů rozhoduje místo, kde kroužky dopadnou. Pokud kroužek při podání tečoval síť a dopadne na středovou čáru nebo za hranice hřiště, bod získává soupeř. Hra končí, pokud jedno družstvo získá 15 bodů. Nutný je rozdíl 2 bodů.

Sporné situace:

- Rozhodčí musí uznat názor hráčů, když se během sporné situace shodnou všichni hráči, kteří jsou na hřišti.
- Bod se nezapočítává v situaci, jestliže rozhodčí rozhodnou rozdílně (tzv. „mrtvý kroužek“).
- Pokud rozhodčí neviděl kroužek, tak o něm nesmí rozhodnout.
- Když si je nějaký rozhodčí ve sporné situaci nejistý, u středové čáry se sejdou rozhodčí a dohodnou se (bez účasti hráčů).

Nesmí se:

- S kroužkem běhat (pouze je povolen 1 krok + výkrok směrem k síti).
- Kroužek předávat z jedné ruky do druhé.
- Kroužek chytat navléknutím na ruku (není dotyk prstů).
- Hrát ve výskoku.
- Předstírat s kroužkem nápřah. Před odhodem je povolen pouze 1 nápřah.
- Zdržovat hru - posuzuje rozhodčí. (Pokud má rozhodčí dojem, že se hráč snaží úmyslně zdržovat hru, začne odpočítávat 5 sekund. V tomto časovém limitu musí hráč odehrát kroužek přes síť)

- Drženým kroužkem dotýkat se svého těla, těla spoluhráče, sítě nebo hřiště.
- Přesáhnout během hry středovou čáru nebo síť.

Házení: hráči mohou házet vrchem i spodem. Alespoň jedna noha musí být při hodu v kontaktu se zemí. Kroužek v letu musí vypadat, jako když letí disk. Hráč nesmí hodit kroužek svisle (kroužek při odhodu nesmí být v této pozici). Kroužek se nesmí při letu převracet.

Metodika házení – způsoby házení:

- Kroužek hráč drží mezi palcem a ukazováčkem. Odhod se provádí pomocí rotačního pohybu prstů a švihem zápěstí. Pokud hráč odhodil kroužek správně, tak kroužek rotuje pouze kolem své osy, nepřevrací se a letí rovnoběžně se zemí.
- Kroužek je položený na roztažené dlani a je opřený o konečky prstů, ne o palec. Rotaci provedou prsty.
- Kroužek je navlečený na jeden nebo dva prsty. Při odhodu horním obloukem se vytáhnou prsty. Kroužek neletí rovně a špatně se chytá.

2.2 Modifikovaná pravidla hry ringo

Modifikovaná pravidla hry ringo vychází z původních pravidel, viz kapitola 2.1, a z praktických zkušeností pisatelů práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 družstva – 5 hráčů v každém družstvu.

Hrací doba: 1 set do 12 bodů (rozdíl minimálně dvou bodů nebo je hra ukončena při získání 14. bodu).

Pomůcky: 1 ringo kroužek (viz obrázek č. 2), síť (cca 160 – 180 cm) nebo provaz/stuha ve stejné výšce.

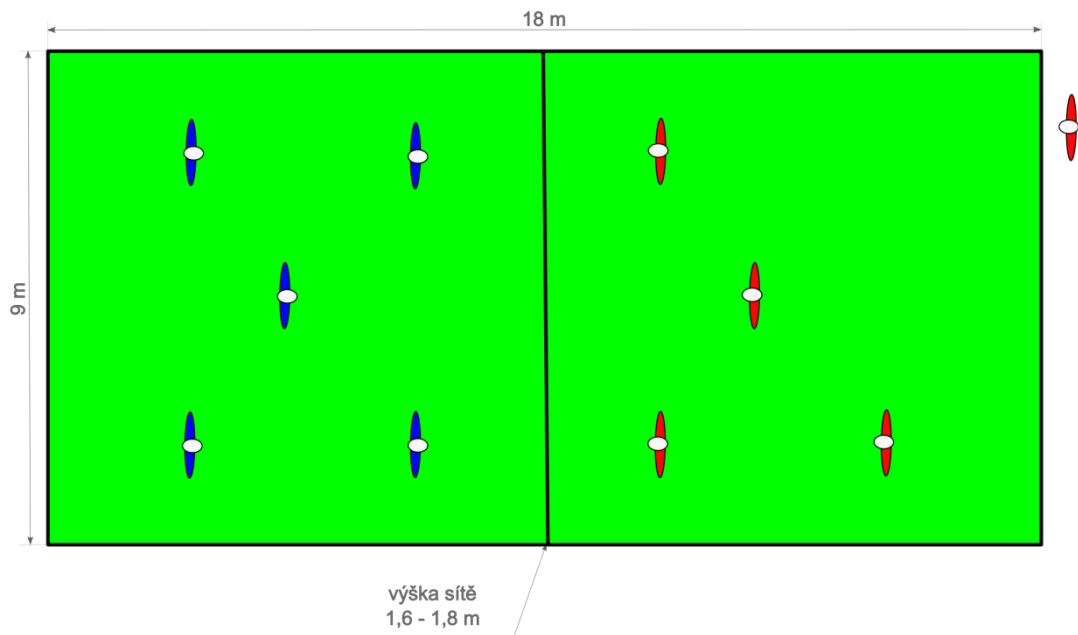


Obrázek č. 2: Ringo kroužky

Hřiště: 9 x 18 metrů (viz obrázek č. 3), vyznačené čáry, v tělocvičně výška stropu minimálně 5 metrů.

Charakteristika hry: hrají proti sobě dvě stejně početná družstva. Ke hře hráči potřebují jeden dutý měkký kroužek. Hra pomáhá rozvíjet rekreační rychlost, postřeh, obratnost, prostorovou orientaci i koncentraci. Důležitá je v této hře také schopnost změnit rychle směr pohybu a týmová spolupráce.

Cíl hry: cílem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře a získat tak více bodů.



Obrázek č. 3: Modifikované hřiště na ringo

Zahájení hry: rozestavení hráčů uvnitř pole je na každém (doporučení: 2 – 1 – 2). Hra začíná losem (např.: hrou „Kámen, nůžky, papír“, hod mince, atd.). Družstvo, které vyhraje, získává jako první kroužek a jde podávat. Podávající hráč podává z prostoru za koncovou čarou anebo může podávat dva kroky směrem do hřiště od koncové čáry. Na signál učitele podává (signál rozhodčího – „Připraveni! a hvízd píšťalkou“). Hráč má na podání dva pokusy.

Průběh hry: hraje se pouze s jedním kroužkem. Hráč, který po podání chytil kroužek, hází z místa, kde kroužek obdržel. Je dovolené jednou přihrát spoluhráči, který ale už musí odhodit kroužek přes síť. Snaží se hodit kroužek do pole soupeře tak, ať je to pro protihráče co nejobtížnější na chycení. Hráči mohou chytil kroužek do obou rukou. Hráč, který kroužek chytí, má možnost přendat si kroužek do druhé ruky (později – pro starší hráče tuto výhodu odstranit). Následně odhazuje kroužek na druhou stranu hrací plochy. Pokud jednomu hráči vypadne kroužek z ruky, tak ho stále může zachránit. Před dopadem na zem může oběma rukama chytil kroužek znovu nebo kroužek může chytil spoluhráč. Chytí-li zároveň jeden kroužek dva spoluhráči nejedná se o chybu. Kroužek přes síť musí odhodit jen jeden z nich. Hráč s kroužkem nesmí chodit. Povolen je

pouze jeden krok + výkrok směrem k síti. Hráč, který v běhu chytá kroužek, má povolené max. 3 kroky. Během těchto tří kroků může kroužek odhodit nebo až po úplném zastavení. Výměna končí v momentě, když se kroužek nachází mimo hru (na zemi). Není nutná změna stran. Pouze pokud jsou na jedné straně hrací plochy nepříznivé podmínky (např. sluneční paprsky, atd.). Strany hřiště si družstva mohou vyměnit v momentě, pokud jedno z družstev získá 6 bodů.

Střídání na podání: změna na podání nastává tehdy, pokud jeden hráč podával již dvakrát. V týmu se na podání „točí“ (po směru hodinových ručiček). Každý hráč má na své podání dva pokusy.

- Varianty, které mohou nastat:
 - Družstvo A po podání získalo bod, podává opět podruhé stejný hráč. Pokud opět družstvo A získá bod, tak na podání jde nyní z družstva A jiný hráč (postoupí po směru hodinových ručiček o jedno postavení).
 - Družstvo A po podání prohrálo (nezískalo bod), bude podávat soupeřící družstvo B.
 - Družstvo B po svém podání prohrálo (nezískalo bod). Na podání jde družstvo A, které se opět točí po směru hodinových ručiček o jedno postavení. Na podání jde další hráč, i když předtím jeho spoluhráč podával pouze jednou.

Bodování: během každé výměny se vždy rozděluje pouze 1 bod. Pokud kroužek při podání tečoval síť a dopadne na středovou čáru nebo za hranice hřiště, bod získává soupeř. Hra končí, pokud jedno družstvo získá 12 bodů. Nutný je rozdíl 2 bodů.

O přidělení bodů rozhoduje vždy učitel. Pokud kroužek neviděl, tak o něm nesmí rozhodnout. Podává opět stejné družstvo.

Nesmí se:

- S kroužkem běhat (pouze je povolen 1 krok + výkrok směrem k síti).
- Kroužek chytat navléknutím na ruku (není dotyk prstů).
- Hrát ve výskoku.

- Předstírat s kroužkem nápřah. Před odhodem je povolen pouze 1 nápřah.
- Zdržovat hru - posuzuje učitel. (Pokud má učitel dojem, že se hráč snaží úmyslně zdržovat hru, začne odpočítávat 5 sekund. V tomto časovém limitu musí hráč odehrát kroužek přes síť.)
- Drženým kroužkem dotýkat se svého těla, těla spoluhráče, sítě nebo hřiště.
- Přesáhnout během hry středovou čáru nebo síť.

Házení: hráči mohou házet vrchem i spodem. Alespoň jedna noha musí být při hodu v kontaktu se zemí. Kroužek v letu musí vypadat, jako když letí disk. Hráč nesmí hodit kroužek svisle (kroužek při odhodu nesmí být v této pozici). Kroužek se nesmí při letu převracet.

Způsob házení:

- Kroužek hráč drží mezi palcem a ukazováčkem. Odhod se provádí pomocí rotačního pohybu prstů a švihem zápěstí. Pokud hráč odhodil kroužek správně, tak kroužek rotuje pouze kolem své osy, nepřevrací se a letí rovnoběžně se zemí.



Obrázek č. 4: Odhod ringo kroužku

2.3 Zásadní rozdíly v pravidlech

Podkapitola má za cíl jednoduchý a přehledný souhrn rozdílů mezi „klasickými“ a „modifikovanými“ pravidly hry ringo.

Tabulka č. 1: Zásadní rozdíly v pravidlech

RINGO	Klasická pravidla:	Modifikovaná pravidla:
Vybavení	2 ringo kroužky	1 ringo kroužek
Velikost hřiště	18 x 9 m (volejbalové hřiště)	18 x 9 m (volejbalové hřiště)
Výška sítě	243 cm	160 - 180 cm
Počet hráčů	2 družstva - 2 - 6 hráčů	2 družstva - 5 hráčů
Hrací doba	1 set do 15	1 set do 12
Způsob podání	Hráč stojí za koncovou čarou 1 pokus.	Hráč stojí za koncovou čarou nebo dva kroky před čarou. 2 pokusy
Průběh hry	Přihrávky mezi spoluhráči nejsou možné.	Je povolena 1 přihrávka mezi spoluhráči.
	Kroužek je možno chytit pouze jednou rukou.	Kroužek je možno chytit do obou rukou.
	Výměna stran při 8 bodech.	Výměna stran při 6 bodech.
Střídání na podání	Při součtu bodů dělitelných 5 nebo o 1 více.	Hráči se na podání „točí“ - každý hráč podává 2x.
Bodování	Během výměny je možno získat 2 body.	Během výměny je možno získat 1 bod.

2.4 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Kapitola má za úkol seznámit čtenáře s možnostmi průpravných her a herních cvičení, která slouží k efektivnímu a atraktivnímu nácviku pro danou věkovou kategorii.

2.4.1 Seznámení se s kroužkem

NA POLICISTY A ZLOČINCE

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice.

Počet hráčů: 6 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane jeden kroužek, za který se společně drží (pouta). Z těchto dětí se stávají zločinci. Určí se dvojice – policisté. Jejich kroužek bude představovat tzv. „maják“. Tato dvojice má ruce společně s ringo kroužkem vzpažené nad hlavami. Jejich úkolem je, chytat zločince. Dotykem se role mění.



Obrázek č. 5: Ringo – Na policisty a zločince

KRUH

Pomůcky: více ringo kroužků (např. 6).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: žáci vytvoří jeden nebo dva kruhy (dle počtu dětí) a posílají si kroužek. Nutné dodržet pravidlo, že se kroužek posílá pouze jednou rukou. Postupně přidáváme více kroužků, díky tomu zapojíme do hry větší množství dětí a tím upoutáme větší pozornost všech v kruhu.

Modifikace: 3 kroužky se posílají na pravou stranu, 3 na levou stranu, kroužky se posílají za zády



Obrázek č. 6: Ringo – Kruh

BAREVNÝ KRUH

Pomůcky: různě barevné ringo kroužky – více kusů.

Počet hráčů: 6 – 30 hráčů.

Pravidla: tato průpravná hra je těžší obměnou hry předchozí (Kruh). Kroužky rozdělíme podle barev. Žlutá barva kroužku se posílá vepředu v kruhu. Červený ringo kroužek se posílá za zády. Ze začátku aktivity posíláme dva žluté a pouze jeden červený kroužek (pro pochopení aktivity).

Pokud žáci činnost zvládají, můžeme přidávat další barvy (zelený kroužek - dřep, modrý kroužek - výskok a vzpažení). Poté vždy předá kroužek dále.

Pozn.: obměn je možných mnoho (otočka, změna směru, leh na břicho/záda...). Vždy musíme pozorovat skupinu dětí, jak zvládají jednotlivé pokyny. Podle situace vždy přidáváme další kroužky či další barvy a úkoly.



Obrázek č. 7: Ringo – Barevný kruh

VYMĚŇ SE

Pomůcky: jeden ringo kroužek.

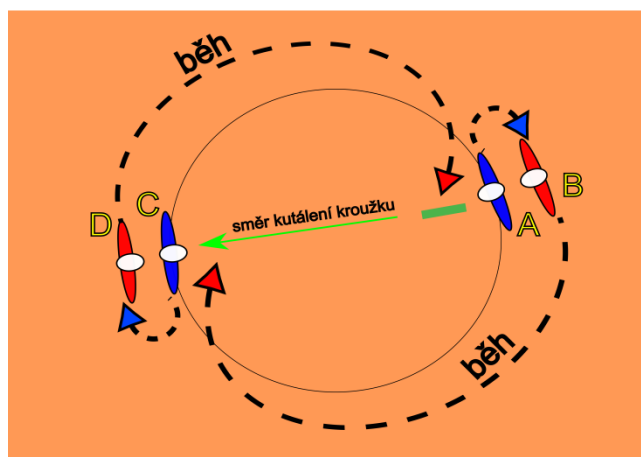
Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: žáci vytvoří dvojice a kruh. Jeden z dvojice sedí a druhý žák stojí za ním. Děti si v kruhu ringo kroužek kutálí po zemi.

Sedící žák kutálí a posílá kroužek jiné dvojici. Ihned po „odhození“ si stoupá, v tom přibíhá žák z druhé dvojice (žák, který stál) a sedá si na jeho místo.

První dvojice A a B, hráč A sedí a má kroužek, který posílá jiné dvojici. Ihned po „odhození“ si hráč A stoupá. Další dvojice C a D, žák C sedí a chytá kroužek. V tom už hráči B a D běží a mění si pozici. Hráč D si sedá před hráče A, který stojí za ním. Hráč C chytí kroužek a okamžitě ho posílá jiné dvojici. Předá kroužek a stoupá si. Během té doby přiběhne hráč B a sedá si na místo hráče C. Hráče nabádáme k tomu, aby se vystřídali úplně všichni.

Pozn.: hra je nejprve obtížná na pochopení, následně je ale skvělá na pozornost a obratnost.



Obrázek č. 8: Ringo – Vyměň se (schéma)



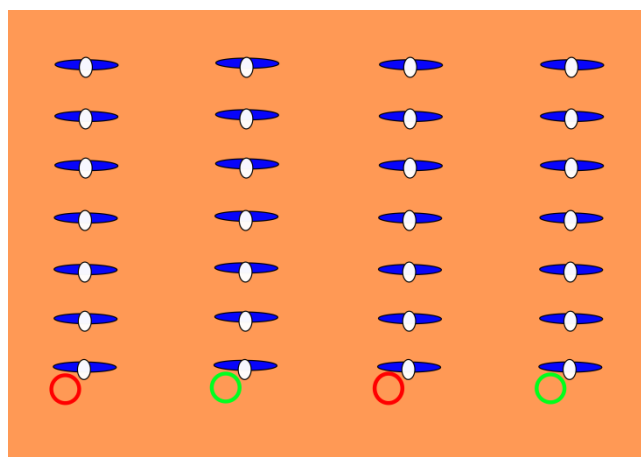
Obrázek č. 9: Ringo – Vyměň se

DRUŽSTVA S MNOHA OBMĚNAMI

Pomůcky: ringo kroužek do každého družstva.

Počet hráčů: 6 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: Děti rozdělíme do družstev o počtu cca 6 - 7 hráčů. Každé družstvo vytvoří zástup a dostane jeden kroužek. Družstva stojí v dostatečné vzdálenosti od sebe (alespoň na rozpažení paží).



Obrázek č. 10: Ringo – Družstva s mnoha obměnami

a) Podávání vrchem

Žáci si v zástupu posílají ringo kroužek vrchem. Poslední žák v zástupu zůstává stát a posílá kroužek zpět vrchem dopředu.

b) Podávání vrchem s přebíháním

První žák v zástupu posílá kroužek vrchem dozadu, a ihned si běží stoupnout na konec zástupu. **Pozn.:** Nutno určit, kudy žáci budou přebíhat na konec zástupu.

c) Podávání spodem

První hráč pošle kroužek spodem (mezi nohama) dozadu. Tímto způsobem se kroužek dostane až k poslednímu žákovi, který kroužek zvedne nad hlavu (vzpaží). Na pokyn učitele opět posílají stejným způsobem kroužek dopředu. První v zástupu opět zvedne paži s kroužkem.

d) Podávání spodem s přebíháním

Hráči posílají kroužek spodem. Poslední s kroužkem přebíhá dopředu do zástupu a znovu posílá kroužek spodem. Učitel určí území, kam se žáci musí tímto způsobem dostat. **Pozn.:** Nutno určit, kudy žáci budou přebíhat na začátek zástupu



Obrázek č. 11: Ringo – Podávání spodem

e) Předávání stranou/bokem

První hráč v zástupu předává levou rukou kroužek hráči za ním. Levou stranou se kroužek dostane až k poslednímu hráči, který si ho přehodí do pravé ruky. Pravou rukou předává kroužek opět dopředu. Po pravé straně kroužek doputuje až k prvnímu hráči.

f) Předávání stranou/bokem střídavě

První hráč předává kroužek levou stranou dozadu dalšímu hráči. Tento hráč si kroužek předá z levé ruky do pravé. Posílá ho pravou stranou dozadu. Kroužek se může zastavit u posledního hráče v zástupu, nebo ho hráči stejným způsobem dopraví opět na začátek zástupu.

g) Podávání střídavě mezi nohama a vrchem nad hlavou

První hráč předává kroužek dozadu spodem mezi nohama. Hráč kroužek převezme a dál ho předává vrchem nad hlavou. Třetí hráč předává kroužek opět spodem. Dochází ke stálému střídání předávání. U posledního hráče v zástupu se kroužek zastaví, nebo ho hráči stejným způsobem dostanou opět na začátek zástupu.

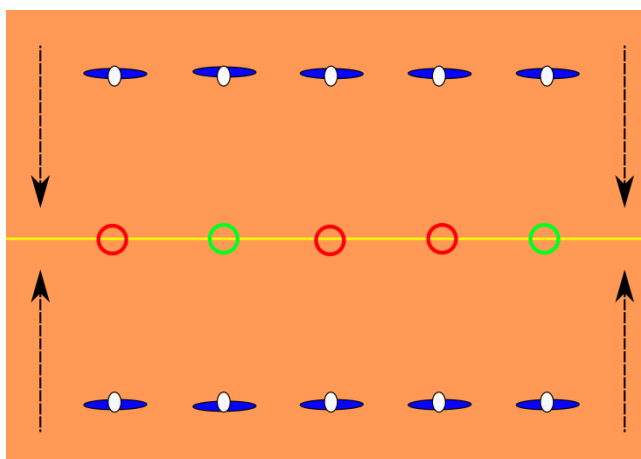
RYCHLEJŠÍ BERE

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: žáci vytvoří dvojice, které stojí naproti sobě a uprostřed mezi nimi je položený ringo kroužek. Je vhodné, pokud učitel určí čáry, kde děti mají stát. Kroužek je také umístěn na určené čáře (přímo uprostřed mezi hráči). Učitel zadává různé pokyny, které žáci plní (dřep, dotknout se svého nosu, výskok, klek, leh,...) Po vyslovení slova RINGO se dvojice snaží co nejrychleji dotknout (vzít do ruky) kroužek. Každý si může počítat své body.

Pozn.: Při této hře je důležité upozornit na bezpečnost, o kroužek se nesmí přetahovat.



Obrázek č. 12: Ringo – Rychlejší bere (schéma)



Obrázek č. 13: Ringo – Rychlejší bere

2.4.2 Herní činnosti – hod

HOD DO PRÁZDNÉHO ÚZEMÍ

Pomůcky: ringo kroužek do družstva.

Počet hráčů: 1 – 30 hráčů, dělení do družstev, max. 4 žáci ve družstvu.

Pravidla: vytvoříme menší družstva (max. 4 žáci). Každé družstvo má jeden kroužek. Družstvo stojí v zástupu a první žák má v ruce kroužek. Na pokyny učitele všichni z první řady hodí do vymezeného prázdného území kroužek. Až všichni hráči odhodí svůj kroužek, tak na pokyn učitele pro něj běží a předávají ho dalšímu v zástupu. Takto se vystřídají několikrát všichni žáci.



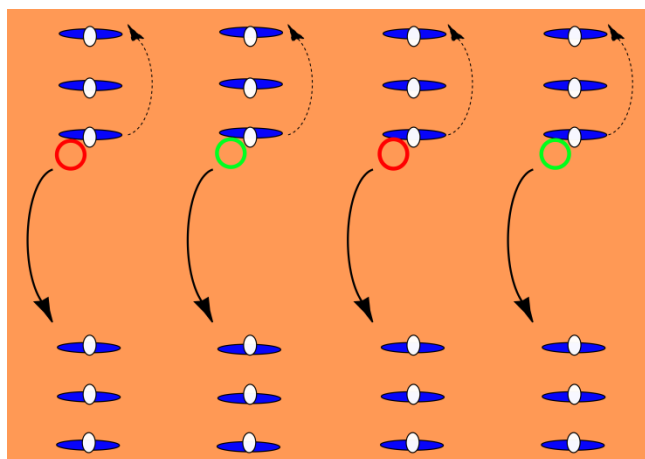
Obrázek č. 14: Ringo – Hod do prázdného území

HOD SPOLUHRÁČI

Pomůcky: ringo kroužek do družstva.

Počet hráčů: 6 – 30, dělení do družstev.

Pravidla: vytvoříme družstva (6 - 8 žáků). Každé družstvo rozdělíme na dvě skupiny, které se postaví do dvou zástupů proti sobě (vzdálenost určí učitel). Hráči si mezi sebou hází kroužkem. Ten, kdo kroužek odhodí, tak se řadí na konec svého zástupu. Žáci mohou chytat kroužek oběma rukama.



Obrázek č. 15: Ringo – Hod spoluhráči

ŽABKY

Pomůcky: ringo kroužek do družstva, obruč (švihadlo, lano) do družstva.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: každé družstvo dostane jeden kroužek a postaví se do zástupu (viz obr.). Před každé družstvo položíme do přiměřené vzdálenosti obruč jako rybník (možnost použít švihadla, lano). Úkolem žáků je se trefit dovnitř obruče (hází žabku do rybníka). Hráč, který odhodí, běží pro kroužek, předává ho dalšímu hráči a pokračuje na konec zástupu. Každé družstvo si může počítat body za úspěšný hod do rybníka.



Obrázek č. 16: Ringo – Žabky

OTOČ SE A HOĎ

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: dvojice stojí na určených čarách naproti sobě. Jeden z dvojice má v ruce kroužek. Jeho úkolem je kroužek třikrát přendat (otočit) kolem svého těla, a poté ho správně odhodit svému spoluhráči, který stojí naproti němu. Chytající řada čeká, až všechny ringo kroužky budou v rukách či na zemi. Na pokyn učitele si pro spadlé kroužky mohou běžet. Na další pokyn učitele odhazují kroužek spoluhráči.

KOLIK HODÍŠ

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: dvojice stojí naproti sobě na určeném místě (viz obr. 17). Jejich úkolem je házet si ringo kroužkem. Počítají, kolikrát si vzájemně dokáží kroužkem přihrát, aniž by jim spadl na zem. Pokud jim kroužek spadne na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.



Obrázek č. 17: Ringo – Kolik hodíš

KOLIK SPOLEČNĚ HODÍME

Pomůcky: ringo kroužek do družstva.

Počet hráčů: 3 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: děti vytvoří družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo udělá kruh. V kruhu si navzájem hází kroužkem a počítají, kolik zvládnou hodů bez spadnutí kroužku na zem. Pokud družstvu spadne kroužek na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.



Obrázek č. 18: Ringo – Kolik společně hodíme

HOĎ A VYMĚŇ

Pomůcky: ringo kroužek do družstva.

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: skupina žáků vytvoří kruh. Uprostřed kruhu stojí jeden žák, který má v ruce kroužek. Tento žák hodí kroužek jednomu z hráčů na obvodu kruhu a rychle si spolu vymění místo. Hra pokračuje stejným způsobem dále.

JAK SE JMENUJI?

Pomůcky: jeden ringo kroužek do družstva.

Počet hráčů: 8 – 30, dělení do družstev.

Pravidla: skupina žáků utvoří kruh. Jeden žák má v ruce kroužek, který hodí někomu naproti sobě. Při odhození kroužku vysloví jméno kamaráda, kterému ringo kroužek hodil a sedne si na zem. Další v kruhu pokračují stejně. Ale pozor, je důležité hráče upozornit na to, že si musí pamatovat, komu kroužek hodily. Poslední stojící hráč, který drží v ruce kroužek, hází tomu, kdo hru začal. Sedne si. Chytající hráč si musí rychle stoupnout a odhazuje kroužek stejnému kamarádovi jako na začátku. Začíná druhé kolo.
Hra končí v momentě, kdy všichni žáci stojí.

SLOVO, KTERÉ SLOŽIT NECHCEŠ

Pomůcky: jeden ringo kroužek.

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: družstvo žáků utvoří kruh. Učitel na začátku hry určí slovo, které děti budou skládat. Vhodné je delší slovo s více písmeny (SNĚHULÁK, TĚLOCVIČNA, KOLOTOČ, BRAMBORY, atd.). Úkolem celé skupiny je snažit se slovo nesložit. Děti si mezi sebou hází ringo kroužkem. Pokud jim spadne na zem, tak „získávají“ jedno písmeno. Při dalším spadnutí kroužku na zem dostávají další písmeno ze slova. Je zakázáno házet kroužek kamarádovi po své pravé a levé ruce. Pokud hází více skupin, vítězí skupina, která slovo nesloží.

Modifikace: Další možností je, že se může navázat na předchozí hru „Jak se jmenuji?“. Hráči si musí pamatovat pořadí, komu kroužek házely a toto pořadí dodržovat.

2.4.3 Herní činnosti hod přes síť/provázek

DOSTAŇ KROUŽEK NA DRUHOU STRANU

Pomůcky: ringo kroužek do dvojice, síť/provaz/stuha (výška cca 160 – 180cm).

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: v tělocvičně se natáhne síť/provázek. Hráči se rozdělí do dvojic. Z každé dvojice bude jeden hráč na opačné straně sítě. Stojí naproti sobě. Nejprve stojí v kratší vzdálenosti od sítě/provázku. Jejich úkolem je házet kroužkem přes síť/provázek. Postupně se vzdálenost od sítě/provázku vzdaluje. Nakonec trénují samotné podání z koncové čáry. Vzdálenosti vždy určuje učitel.

Modifikace: hráči si mohou počítat, kolikrát si vzájemně dokáží kroužkem přes síť/provázek přihrát, aniž by kroužek spadl na zem. Pokud jim spadne na zem, předchozí přihrávky se nulují. Začínají počítat znovu. Pamatují si nejvyšší číslo.

Pozn.: upozornit na bezpečnost.



Obrázek č. 19: Ringo – Dostaň kroužek na druhou stranu

VETŘELEC

Pomůcky: sudý počet ringo kroužků (co nejvíce), síť/provaz/stuha (výška cca 160 – 180cm).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení na dvě družstva.

Pravidla: žáci vytvoří dvě stejně početná družstva. V tělocvičně se vymezí herní plocha (např. volejbalové hřiště). Uprostřed se natáhne síť nebo provázek. Každé družstvo má svou polovinu hřiště. Upozorníme žáky, kde je čára a síť/provázek, za který hráči nesmí. Na obě poloviny se položí stejný počet ringo kroužků (vetřelců). Po zaznění startovního signálu se hráči snaží házet vetřelce na polovinu soupeře. Vetřelci by měli přeletět síť/provázek. Úkolem je, mít na svém území co nejméně vetřelců. Děti mohou s kroužky chodit, nesmí do kroužků kopat (pouze házet).

Jednodušší varianta: mezi týmy nebude síť/provázek.

Obměna: děti nesmí s ringo kroužky chodit. Tím děti donutíme k vzájemné pomoci ve skupině. Žáci si začnou mezi sebou ve družstvu přihrávat.

Pozn.: upozornit na bezpečnost. Učitel hlídá, aby kroužky létaly přes síť/provázek. Ty, které nepřeletí se vrací zpět družstvu, které je chybně odhodilo.



Obrázek č. 20: Ringo – Vetřelec

2.5 Využití v přírodě

Hra díky své nenáročnosti na materiální vybavení je vhodná i mimo tělocvičnu či venkovní hrací hřiště. Tuto netradiční hru je možné využít také např. v lese („lesní ringo“), nebo na zahradě. K této obměně hry stačí pouze kroužek, provázek, dva stromy a vhodné okolí. Mezi stromy se naváže provázek. Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva a hra v přírodě může začít.



Obrázek č. 21: Lesní ringo

3 Brännball

Tato kolektivní pálkovací hra je švédského původu. Překlad názvu této netradiční sportovní hry znamená „spálený míč“. Poprvé se v České republice objevil díky nábytkářské firmě IKEA, která je u nás od roku 1990. Další pálkovací hry baseball a softbal mají s touto kolektivní hrou mnoho podobných, ale i odlišných prvků. Brännball je jednodušší hra, jak po pohybové, tak i fyzické stránce. Velkou výhodou a motivací pro mnoho hráčů je, že se v této hře nevypadává.

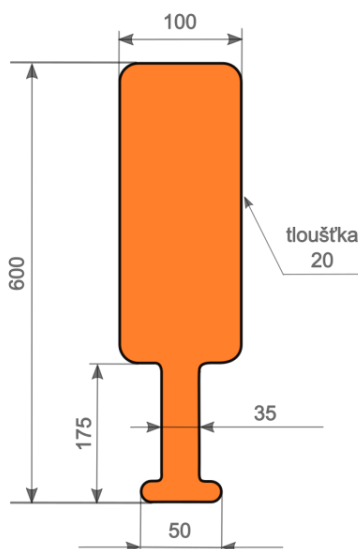
Celá kapitola 3.1 je souhrn inspirací z publikací (Kupr et al. 2010; Růžička et al. 2013; Sádek a Kupr 2015).

3.1 Pravidla klasická

Počet hráčů: 2 družstva - 11 hráčů v každém družstvu (+ 2 náhradníci, minimálně 9 hráčů v týmu, družstva mohou být koedukovaná).

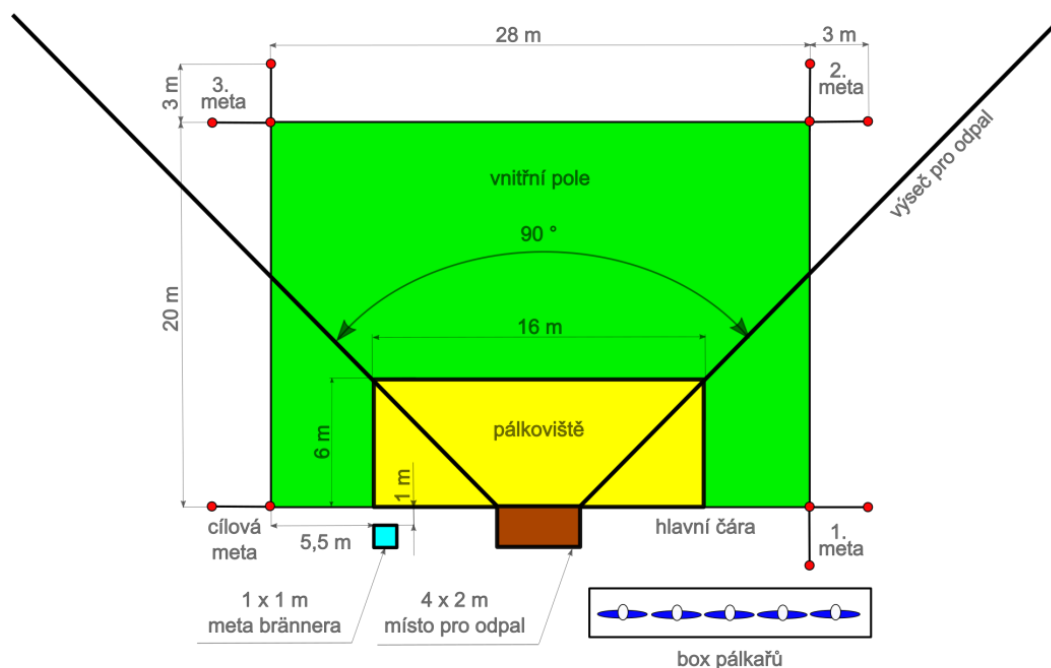
Hrací doba: 2 x 12 minut (hrubý čas).

Pomůcky: tenisový míček, dřevěná pálka - maximální délka 70 centimetrů a průměr 5 centimetrů (viz obrázek č. 22), vytyčovací mety, rozlišovací dresy.



Obrázek č. 22: Brännballová pálka

Hřiště: 28x20 metrů - vnitřní pole (viz obrázek č. 23)



Obrázek č. 23: Hřiště na brännball

Velikost hřiště: 28 x 20 metrů.

Místo pro odpal: 4 x 2 metry (nachází se na uprostřed hlavní čáry mezi první metou a „cílovou“ metou).

Meta brännera: 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal)

Mety: 4 mety v každém rohu mezi vnitřním a vnějším hřištěm (čtvrtá meta je cílová).

Pálkoviště: 16 x 6 metrů (místo, kam smí polaři, až když hráč na pálce provede odpal.).

Charakteristika hry: hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají proběhnutím cílové mety a spálením protihráčů. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po poločase se role družstev mění. Získané body zůstávají a v bodování se pokračuje v dalším poločase.

Cíl hry: cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry: hra začíná losem, který rozhodne, které družstvo půjde ve hře jako první na pálku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí mince. Rychlejší variantou je udání postů družstev už při samotném rozlosování.

Hra na pálce („pálkaři“): nový odpal vždy zahajuje pálkař na pokyn rozhodčího. Každý pálkař se po vlastním libovolném způsobu nadhozu snaží odpálit míček do výseče a oběhnout všechny mety s došlapem na každou z nich. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí (nesmí ho porušit). Pálkaři nesmí bránit hráčům v poli chytání míčku ani v přihrávání míče. Pokud se toto stane, tak jsou spáleni a vrací se na první metu.

- **Dobrý odpal**

- Míček dopadne do výseče a také tam zůstane.
- Míček dopadne do výseče, ale po odrazu ji upustí.
- Míček dopadne do výseče, po odrazu se dostane za hlavní čáru.
- Ve výseči pro odpal míček zasáhne hráče či rozhodčího.
- Míček je chycen nebo tečován polařem.
- Hráč tečuje míček (slabý dotyk pálky), směr míčku musí být do výseče.
- Pálkař musí splnit také podmínku, že pálku odloží v místě pro odpal. Pokud pálku odloží mimo stanovené místo, je pálkař spálený a odchází na metu č. 1.

- **Špatný odpal**

- Míček letí mimo výseč.
- Míček nedopadne do hrací plochy (před pálkaře).
- Pálkař netrefí míček a chystá se k novému odpalu.

Pokud dojde ke špatnému odpalu, tak pálkař zůstává na místě. Hráč, který během odpalu spoluhráče vyběhl, není spálen, ale musí se rychle vrátit na svou původní metu, ze které vybíhal. Odpalující hráč odchází na první metu.

- **Pohyb v poli**

Po dobrém odpalu pálkař běží na první metu. Jeho cílem je co nejrychleji proběhnout první až třetí metu, poté cílovou metu.

- Hráč sleduje míček, dle kterého se rozhoduje, zda má ještě běžet nebo už zůstat stát na metě.
- Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
- Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, tak se musí vrátit na první metu.
- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
- Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na první metu. Vrací se po obvodu vnitřního pole a musí došlápnout na všechny proběhnuté mety.
- Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na první metu.

- **Zvláštní situace**

- Žádný hráč není na pálce. V tento moment jde odpalovat hráč, který má za sebou nejmenší počet odpalů.
- Předčasný odpal
 1. Míček je pálkařem odpálen před tím, než bränner uzavřel hru. Pálkař je „spálen“ a postupuje na první metu.
 2. Pálkař odpálil míček po uzavření hry, ale hráči se zatím nestihli vrátit na první metu. Pálkař je „spálen“ a postupuje na první metu. Ostatní hráči v poli se vrací na metu, ze které při předčasném odpalu vyběhli.

Hra v poli („polaři“): polaři se po odpalu snaží co nejrychleji pomocí přihrávek dopravit míč brännerovi. Tím zamezí pálkařům obíhání met – „spálí je“. Polaři jsou libovolně rozmístěni v poli (ve vnitřní i vnější části pole). Při odpalu nesmí stát v území pálkoviště. Tam mohou až po samotném odpalu.

Činnost brännera: bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jako jediný z polařů se pohybuje za hlavní čarou (ve

vnějším poli). Jeho úkolem je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.

Body pálkařů

- 1 bod – postupné dosažení cílové mety.
- 6 bodů – tzv. homerun – oběhnutí všech met na svůj odpal.
- 4 body – chyba hráčů v poli (např. bränner sebral míček z vnitřního pole, polař nebo bränner překročil hlavní čáru).

Body polařů

- 2 body – přímo z odpalu chycení míčku do jedné ruky (i mimo výseč).
- 1 bod – přímo z odpalu chycení míčku do dvou rukou (i mimo výseč).
- 1 bod – za každého spáleného pálkaře.
- 6 bodů – absence hráče na pálce.
- 5 bodů – záměrné porušení pořadí pálkařů na pálce.
- 1 bod – pálkař odložil pátku mimo pálkoviště.

3.2 Modifikovaná pravidla hry brännball

Modifikovaná pravidla hry brännball vychází z původních pravidel, viz kapitola 3.1 a z praktických zkušeností pisatelů práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 2 družstva - 12 hráčů v každém družstvu.

Hrací doba: 4 x 5 minut (Hrací dobu lze uzpůsobit dle podmínek a schopnosti hráčů.).

Pomůcky: tenisový/pěnový míček (stejný rozměr jako tenisový míček), raketa na líný tenis, vytyčovací mety, rozlišovací dresy, žíněnka (do vnitřních prostor).

Pozn.: v menším prostoru je lepší využít pěnový míček.



Obrázek č. 24: Důležité pomůcky pro hru

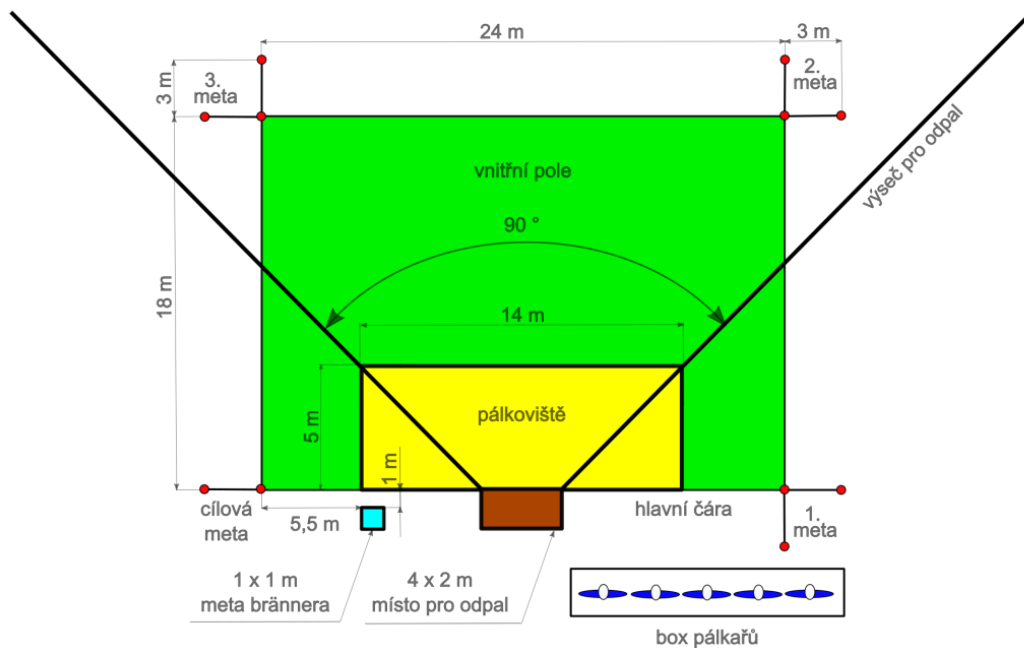
Hřiště: 24 x 18 metrů (viz obrázek č. 25). Velikost hřiště je možné uzpůsobit prostorovým podmínkám.

Místo pro odpal: 4 x 2 metry (nachází se na uprostřed hlavní čáry mezi první metou a „cílovou“ metou).

Meta brännnera: 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal).

Mety: 4 mety v každém rohu mezi vnitřním a vnějším hřištěm (čtvrtá meta je cílová).

Pálkoviště: 14 x 5 metrů (místo, kam smí polaři, až když hráč na pálce provede odpal).



Obrázek č. 25: Modifikované hřiště na brännball

Charakteristika hry: hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají proběhnutím cílové mety a spálením protihráčů. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po poločase se role družstev mění. Získané body zůstávají a v bodování se pokračuje v další čtvrtině.

Cíl hry: cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry: hra začíná losem, který rozhodne, které družstvo půjde ve hře jako první na pátku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí „stříhání“ (kámen, nůžky, papír) nebo mince.

Hra na pálce („pálkaři“): nový odpal vždy zahajuje pálkař na pokyn učitele. Každý pálkař se po vlastním libovolném způsobu nadhozu snaží odpálit míček do výseče a oběhnout všechny mety s došlapem na každou z nich. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí (možnost zvolit libovolné pořadí). Pálkaři nesmí bránit hráčům v poli chytání míčku ani v přihrávání míče. Pokud se toto stane, tak jsou spáleni a vrací se na první metu.

- **Dobry odpal** – Hráč má nekonečně pokusů.
 - Míček dopadne do výseče a také tam zůstane.
 - Míček dopadne do výseče, ale po odrazu ji upustí.
 - Míček dopadne do výseče, po odrazu se dostane za hlavní čáru.
 - Ve výseči pro odpal míček zasáhne hráče či učitele.
 - Míček je chycen nebo tečován polařem.
 - Hráč tečuje míček (slabý dotyk pátky), směr míčku musí být do výseče.
 - Pátkář musí splnit také podmínku, že pátku odloží v místě pro odpal. Pokud pátku odloží mimo stanovené místo, je pátkář spálený a odchází na metu č. 1.

- **Bezpečnost**

Dbát na to, aby hráči vždy odložili pátku do místa na odpal. Neházeli s ní. Dále je důležité dodržovat bezpečnou vzdálenost ostatních pátkářů, kteří čekají v „boxu pátkářů“ od odpaliště.

- **Špatný odpal**

- Míček letí mimo výseč.
- Míček nedopadne do hrací plochy (před pátkáře).
- Pátkář netrefí míček a chystá se k novému odpalu.

Pokud dojde ke špatnému odpalu, tak pátkáři zůstávají na místě. Hráč, který během odpalu spoluhráče vyběhl, není spálen, ale musí se rychle vrátit na svou původní metu, ze které vybíhal. Odpalující hráč odchází na první metu.

- **Pohyb v poli**

Po dobrém odpalu pátkář běží na první metu. Jeho cílem je co nejrychleji proběhnout první až třetí metu, poté cílovou metu.

1. **Prvotní nácvik (hra) – pochopení principu met**

- Pátkář běží na první metu a zůstane tam. Ostatní hráči také běží pouze na další nejbližší metu a zůstanou tam stát. Neběží dál.

- Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
- Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, tak se musí vrátit na první metu.
- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
- Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na nejbližší (předchozí) metu (vrací se po obvodu vnitřního pole).
- Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na předchozí metu. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.

2. Obtížnější (klasická) varianta hry

- Hráč sleduje míček, dle kterého se rozhoduje, zda má ještě běžet nebo už zůstat stát na metě.
- Hráči se mohou předbíhat a na jedné metě může stát více pálkařů.
- Běží po vnějším poli, když si dráhu zkrátí, tak se musí vrátit na první metu.
- Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“.
- Když je hráč spálen, vrací se co nejrychleji zpět na předchozí, později na první metu. Vrací se po obvodu vnitřního pole a musí došlápnout na všechny proběhnuté mety.
- Další pálkař může odpalovat tehdy, když se všichni spálení hráči vrátí na první metu. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.

• Zvláštní situace

- Žádný hráč není na pálce. Pokračuje se v pořadí na pálce.

Hra v poli („polaři“): polaři se po odpalu snaží co nejrychleji pomocí přihrávek dopravit míč brännerovi. Tím zamezí pálkařům obíhání met – „spálí je“. Polaři jsou libovolně rozmístěni v poli (ve vnitřní i vnější části pole). Při odpalu nesmí stát v území pálkoviště. Tam mohou až po samotném odpalu.

Činnost brännera: bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jako jediný z polařů se pohybuje za hlavní čarou (ve vnějším poli). Jeho úkolem (Kupr 2014) je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.



Obrázek č. 26: Bränner

Body pálkařů

- 1 bod – postupné dosažení cílové mety.
- 6 bodů – tzv. homerun – oběhnutí všech met na svůj odpal.
- 4 body – bränner sebral míček z vnitřního pole.

Body polařů

- 2 body – přímo z odpalu chycení míčku do jedné ruky (i mimo výseč).
- 1 bod – přímo z odpalu chycení míčku do dvou rukou (i mimo výseč).
- 1 bod – za každého spáleného pálkaře.
- 1 bod – pálkař odložil pálku mimo pálkoviště.

3.3 Zásadní rozdíly v pravidlech

Podkapitola má za cíl jednoduchý a přehledný souhrn rozdílů mezi „klasickými“ a „modifikovanými“ pravidly hry brännball.

Tabulka č. 2: Zásadní rozdíly v pravidlech

BRÄNNBALL	Oficiální pravidla:	Modifikovaná pravidla:
Vybavení	dřevěná pálka, tenisový míček, vytyčovací mety, rozlišovací dresy	raketa na líný tenis, pěnový míček, vytyčovací mety, rozlišovací dresy
Velikost hřiště	28 x 20 metrů	24 x 18 metrů
Počet hráčů	2 družstva - 11 hráčů	2 družstva - 12 hráčů
Hrací doba	2 x 12 minut	4 x 5 minut
Velikost odpaliště	4 x 2 metry	4 x 2 metry
Meta brännerera	1 x 1 metr	1 x 1 metr
Velikost pálkoviště	16 x 6 metrů	14 x 5 metrů
Hra na pálce	Pořadí pákárů je dané.	Pořadí na pálce je libovolné.
	Předčasný odpal = spálení.	Předčasný odpal = nový odpal.

3.4 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Kapitola má za úkol seznámit čtenáře s možnostmi průpravných her a herních cvičení, která slouží k efektivnímu a atraktivnímu nácviku pro danou věkovou kategorii.

3.4.1 Hry s míčkem

HRY S MALÝM MÍČKEM (tenisový/pěnový míček).

Pomůcky: více tenisových míčků.

Počet hráčů: 1 – 30 hráčů, dělení na jednotlivce, dvojice, družstva.

Pravidla:

a) Herní činnosti jednotlivce, každý hráč má svůj míček:

- Seznámení s míčkem – přehazování míčku z ruky do ruky, malé hody nad sebe.
- Hráč vyhodí míček pravou rukou a chytne levou rukou.
- Hráč vyhodí míček do vzduchu co nejvýše a chytne
- Hráč hodí míček nad sebe a musí tlesknout, poté opět chytí míček do ruky.
 - Tlesknout víckrát – kdo splní počet tlesknutí, tak si sedne na zem.
 - Soutěž, kdo tleskne nejvíc krát.
- Předchozí cvičení lze obměnit: dřep, otočka, výskok.
- Hráč hodí míček proti zdi a snaží se ho chytit (jednoruč, obouruč, s tlesknutím atd.).



Obrázek č. 27: Brännball – Herní činnosti jednotlivce

b) Hráči utvoří dvojice (jeden míček):

- Kutálení po zemi.
- Hod spodem.
- Hod vrchem.
- Hod s jedním dopadem o zem.
- Hod co nejvýše do vzduchu.



Obrázek č. 28: Brännball – Hod s jedním dopadem o zem

c) Dvojice (dva míčky):

- Každý hráč má jeden míček a navzájem si míček nejprve kutálí po zemi. V další fázi se už opět hází. Hráči musí ve stejný moment hodit míčkem a snažit se chytit míček jejich dvojice. Musí počítat s tím, že míčky se mohou v letu společně střetnout.
- Každý hráč má svůj míček. Všechny předchozí aktivity, které byly pouze s jedním míčkem ve dvojici, lze nyní aplikovat i se dvěma míčky ve dvojici. Musí počítat s tím, že míčky se mohou během výměny (na zemi, v letu) střetnout.

d) Družstva:

- Žáci utvoří čtveřice a stoupnou si do tvaru čtverce. Do družstva dostanou dva míčky a pomocí přihrávek si je hází po obvodu čtverce mezi sebou (např. po směru hodinových ručiček). Nesmí se stát, aby jeden hráč měl u sebe najednou dva míčky.
- Utvoří se menší družstva dětí, které utvoří kruh. Každá skupina dostane dva jinak barevné míčky. Hráči si v kruhu s míčky hází. Hráči nesmí házet kamarádům, které mají po své pravé a levé ruce. Cílem je, že se dva míčky nesmí společně potkat. Důležité je chytat míčky do rukou.

KDO Z KOHO

Pomůcky: rozlišovací dresy, 1x tenisový míček.

Počet hráčů: 8 – 30, dělení na 2 družstva.

Pravidla: třídu rozdělíme na dvě družstva a označíme rozlišovacími dresy. Jedno družstvo dostane tenisový míček. Děti si mezi sebou hází míčkem a snaží se, ať jim tenisový míček nespadne na zem. Úkolem druhého družstva je sebrat míček. Když spadne míček na zem, tak pokračuje v házení to družstvo, které míček sebralo dříve.

Modifikace: družstvo si své hody počítá. Pokud spadne míček na zem, tak se počítá opět znovu od čísla jedna. Druhé družstvo se snaží míček chytit. Vyhrává to družstvo, které mělo větší číslo (větší počet hodů). Je vhodné určit časový limit.

Pozn.: upozornit na bezpečnost – říci pravidla, co se smí a nesmí (např.: neprat se o míček, nestrkat se).

3.4.2 Hry na metách

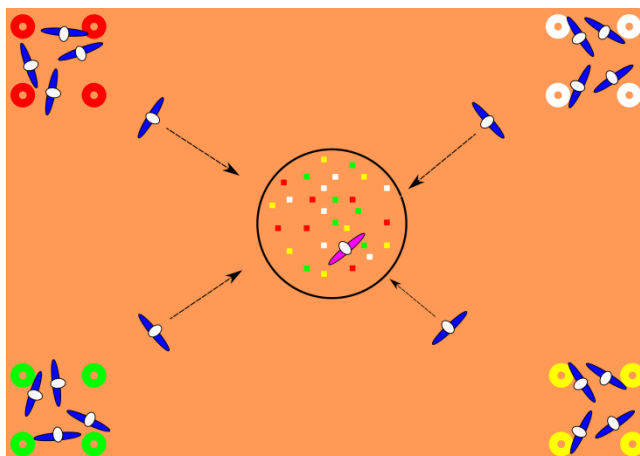
PIRÁTI A VZÁCNÝ POKLAD

Pomůcky: 4x mety (čtverce z barevných vytyčovací met, obruče, švihadla, apod.), mnoho barevných diamantů – 4 barvy (např. plastová víčka, barevné papírky).

Počet hráčů: 12 – 30 hráčů.

Pravidla: po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovací met, obruče, švihadla, apod.) do tvaru obdélníka. Uprostřed tohoto hřiště je „potopená loď“, kterou chrání žralok (jeden žák). Toto větší území (kruh) je ohraničené (např. nakreslený kruh, švihadlo). Žralok loď chrání, protože v lodi jsou ukryté vzácné barevné diamanty (např. barevná plastová víčka, barevné papírky, apod.). Třída se rozdělí do čtyř družstev. Každé družstvo zaujme jednu metu (ostrov). Z dětí se stávají piráti. Každý ostrov má svůj název (barva). Piráti z ostrova mohou sbírat pouze diamanty takové barvy, jak se jmenuje jejich ostrov. Pro diamant se z každého ostrova může vydat vždy pouze jeden pirát. Sebere diamant své barvy a utíká zpět na svůj ostrov. Na ostrově se dotkne dalšího piráta, který v ten moment vybíhá na loď. Žralok celou loď s diamanty chrání (nesmí vybíhat z území lodi). Když se dotkne piráta s diamantem, tak diamant pokládá zpět do lodi. Bez úspěchu se vrací na svůj ostrov. Po dotyku (plácnutí)

vybíhá další pirát. Vítězí to družstvo pirátů, které sesbíralo nejvíce diamantů své barvy.



Obrázek č. 29: Brännball – Piráti a vzácný poklad

VODNÍK

Pomůcky: 4x mety (čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla, apod.), 4x tenisový/pěnový míček, mnoho „rybiček“ (míčky, malé papírky, plastová víčka, apod.).

Počet hráčů: 12 – 30 hráčů.

Pravidla: po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla, apod.) do tvaru obdélníka. Uprostřed tohoto hřiště se postaví jeden hráč (vodník), který bude mít v těsné blízkosti rybičky (např. míčky, malé papírky, plastová víčka, apod.). Třída se rozdělí do čtyř družstev. Každé družstvo dostane jeden míček a zaujme jednu metu (domeček). Z dětí se stávají rybáři. Rybáři se snaží získat pro svou skupinu co nejvíce rybiček. Lov zahájí učitel. Na lov se mohou vydat tehdy, když „nahodí své udice“. Přihrají si mezi sebou míček, kdo míček odhodí, vybíhá na lov. Vždy mohou vzít pouze jednu rybičku a musí ji dopravit do svého domečku. Poté mohou znovu vyběhnout na další lov. Vodník se snaží své rybičky chránit. Pokud se dotkne rybáře, který má v ruce rybičku, tak ji musí ihned na daném místě položit. Tento rybář běží do domečku, kde si musí znovu „nahodit svou udici“. Udělá to tak, že třikrát vyhodí míček do vzduchu a chytí ho. Má nově nahozeno a může se vydat pro další úlovek. Když rybář donese rybičku do domečku, musí opět „nahodit

udici“. Stačí se dotknout míčku a znovu se vydává na lov. Vítězí to družstvo rybářů, které má nejvíce rybiček.

Modifikace: Učitel může určit více vodníků.



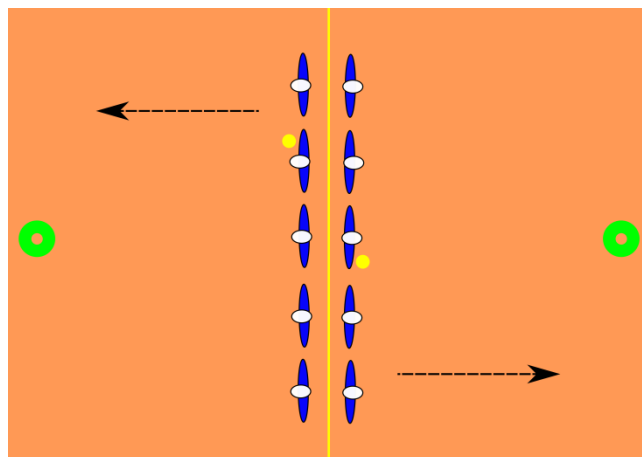
Obrázek č. 30: Brännball – Vodník

PŘENOS LEKTVARU

Pomůcky: 2x tenisový/pěnový míček, 2x vymezovací meta.

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: třída se rozdělí na dvě družstva, která stojí v řadách zády k sobě uprostřed tělocvičny. Každá řada vidí na svůj úkryt – vymezovací meta, která se nachází na konci tělocvičny. Z hráčů se stávají tajní agenti. Každé družstvo získá vzácný lektvar (míček). Agenti mají za úkol přenést vzácný lektvar bez poškození do svého úkrytu. Agenti si musí lektvar přihrávat (nesmí si ho předávat). Agent, který drží lektvar v ruce, nesmí chodit/běhat. Ostatní agenti mohou přebíhat a hledat lepší pozici. Pokud lektvar spadne na zem, tak se „vylije“. Všichni agenti z tohoto družstva musí běžet na startovní místo, kde se lektvar obnoví. Vyhrává to družstvo, které rychleji přeneseme lektvar do úkrytu.



Obrázek č. 31: Brännball – Přenos lektvaru

VRATĚ SE NA METU

Pomůcky: 4x mety (např. čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla, apod.), barevná znamení (barevné ringo kroužky či vytyčovací mety, vyrobené barevné kruhy, apod.).

Počet hráčů: 1 – 30 hráčů.

Pravidla: po prostoru jsou rozmístěné čtyři mety (čtverce z barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla, apod.) do tvaru obdélníka. Děti běhají po metách ve vymezeném prostoru. Musí sledovat učitele, který ukazuje barevná znamení (barevné ringo kroužky či vytyčovací mety, vyrobené barevné kruhy, apod.). Učitel ukazuje tři barvy – zelenou, oranžovou a červenou. Při zelené barvě žáci běží. Oranžová barva ukazuje, že se žáci musí vrátit na předchozí metu. Pokud zrovna stojí na metě, tak se nikam nevrací. Když učitel ukáže červenou barvu, tak se všichni musí zastavit.

3.4.3 Nácvič odpalu

NÁCVIK S RAKETOU

Pomůcky: do dvojice tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do dvojic.

Pravidla: žáci utvoří dvojice. Každá dvojice dostane jeden tenisový/pěnový míček a raketu na líný tenis. Dvojice stojí ve větší vzdálenosti od sebe. Jeden žák odpálí míček s tím, že se snaží mířit před svého kamaráda (zakázat dávat velké rány). Když míček odpálí, tak položí raketu na zem a ihned běží na místo

kamaráda (na druhou stranu). Druhý z dvojice mezitím sebere míček a běží k raketě. Dvojice se takto střídá.

Pozn.: zde je důležité děti naučit, že pátku musí vždy položit na zem (ne odhodit).



Obrázek č. 32: Brännball – Nácvič s raketou

PŘESNĚJŠÍ VYHRÁVÁ

Pomůcky: do skupiny - tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis.

Počet hráčů: 2 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: žáci utvoří menší družstva. Každé družstvo bude mít svůj vymezený prostor pro odpal a prostor, do kterého bude odpalovat. Cílem družstva je získat co nejvíce bodů za správně odvedený odpal (míček musí dopadnout do vymezeného prostoru). Hráči se v odpalu střídají.

Pozn.: učitel zajišťuje kontrolu správného odpalování a upozorní na bezpečnost.

3.4.4 Nácvič na post brännera

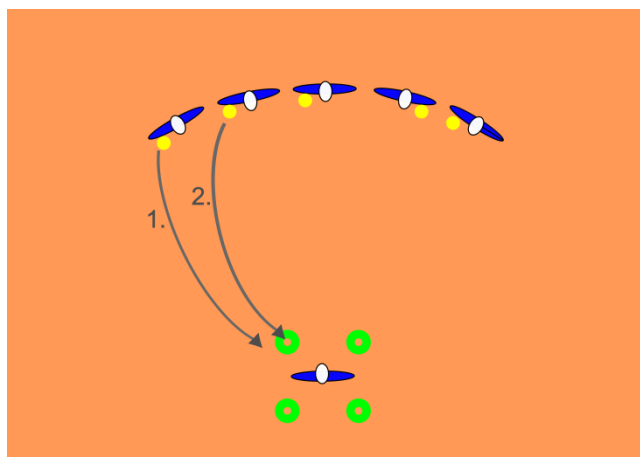
LAVINA

Pomůcky: tenisový/pěnový míček pro každého žáka, meta na post brännera (např. 4x vytyčovací meta).

Počet hráčů: družstva, ideálně 12 hráčů ve družstvu.

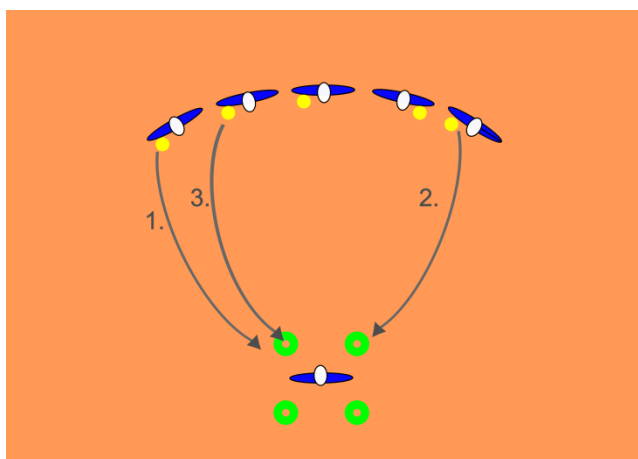
Pravidla: z jednoho žáka se stává brännner, který si stoupne do svého vymezeného prostoru. Ostatní hráči vytvoří v dostatečné vzdálenosti půlkruh. Každý hráč má v ruce míček. Na povel učitele začnou co nejpřesněji a postupně

po jednom házet míčky na brännera. Ten se snaží chytit co nejvíce míčků. Hráči se na postu brännera střídají.



Obrázek č. 33: Brännball – Lavina (schéma)

Modifikace: hráči v půlkruhu se v házení míčků na brännera střídají. Nejprve hází hráč z pravé strany a následuje hod hráče z levé strany. Na konci odhazují své míčky hráči uprostřed řady.



Obrázek č. 34: Brännball – Lavina – obměna (schéma)

HORKÁ BRAMBORA

Pomůcky: 1x tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, meta pro brännera (např. 4x vytyčovací meta).

Počet hráčů: družstva, ideálně 2 – 15 hráčů ve družstvu.

Pravidla: hráči se rozmístí uvnitř hřiště (polaři). Určí se bränner, který zaujme pozici v metě brännera. Učitel nebo jeden žák odpálí míček (horkou bramboru) do hřiště. Úkolem polařů je, co nejrychleji a nejpřesněji dostat horkou bramboru k brännerovi. Polaři si nechtějí spálit ruce, a proto si mezi sebou horkou bramboru musí přihrávat co nejrychleji. Nesmí jim spadnout na zem. Hra se opakuje, učitel (žák) se snaží odpalovat míček vždy na jiné místo hrací plochy.



Obrázek č. 35: Brännball – Horká brambora

3.4.5 Zjednodušený nácvik samotné hry

ODPAL A OBĚHNI

Pomůcky: 1x tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, meta pro brännera (např. 4x vytyčovací meta), 4x mety (např. čtverce ze čtyř barevných vytyčovacích met, obruče, švihadla, apod.), rozlišovací dresy.

Počet hráčů: 2 – 12 hráčů, dělení na 2 družstva.

Pravidla: připraví se menší hrací pole, které je ohraničené čtyřmi metami. Hráči se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo se rozmístí uvnitř hřiště (polaři). Určí se jeden hráč z polařů, ze kterého se stane bränner. Ten se postaví na svou metu. Druhá skupina hráčů jsou pálkaři. Z této skupiny se hráči postupně střídají na pálce. Pomocí rakety na líný tenis odpálí míček do vymezeného prostoru. V ten moment hráč pokládá pátku a vybíhá na první metu. Jeho cílem je oběhnout všechny mety a dostat se až za metu cílovou. Polaři mají za úkol, co nejrychleji, pomocí přihrávek dostat míček k brännerovi. Když bränner chytí míček, musí

zakřičet heslo „BRÄN“. Pokud se běžící pálkař nestihl dostat za cílovou metu, musí stejně všechny mety oběhnout. Teprve poté může odpalovat další pálkař.

Pozn.: družstva si mohou počítat body. Za každou hru je udělen nanejvýš 1 bod.

3.5 Brännball s překážkovou dráhou

Brännball je hra náročná na prostorové podmínky. Tato varianta je vhodná do menších prostor či jako obměna klasické netradiční hry brännball s propojením různého náradí v tělocvičně.

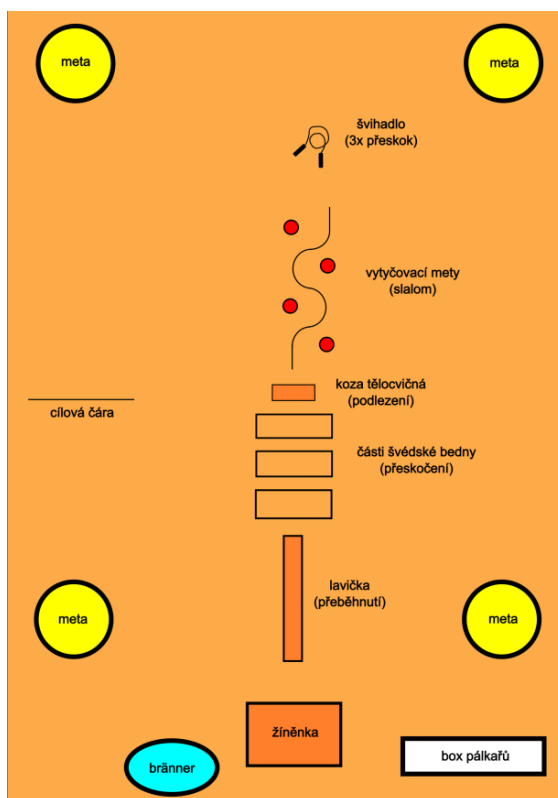
Pravidla hry brännball s překážkovou dráhou vychází z modifikovaných pravidel, viz kapitola 3.2.

Počet hráčů: 16 – 30 hráčů, 2 družstva.

Hrací doba: všichni hráči na pálce musí odpálit a proběhnout překážkovou dráhu

Pomůcky: tenisový/pěnový míček, raketa na líný tenis, 5 obručí, vytyčovací mety, rozlišovací dresy, žíněnka (do vnitřních prostor), náradí/náčiní/pomůcky dle možností.

Hřiště: tělocvična nebo volný venkovní prostor (viz obrázek č. 36).



Obrázek č. 36: Hřiště na brännball s překážkovou dráhou

Místo pro odpal: žíněnka.

Meta brännerera: cca 1 x 1 metr (mezi poslední „cílovou“ metou a místem pro odpal), postačí obruč či vytyčovací mety.

Charakteristika hry: hrají proti sobě dvě stejně početná družstva (pálkaři a polaři). Družstvo se snaží získat více bodů než jejich soupeř. Body získají za proběhnutí celého úseku (překážková dráha, cíl), spálení protihráčů a chyby soupeře. Družstva na pálce i v poli získávají body souběžně. Po vystředání celého družstva na pálce se role obrací. Získané body zůstávají a pokračuje se v bodování.

Cíl hry: cílem družstva je získat větší počet bodů než jejich soupeř.

Zahájení hry: před samotnou hrou učitel žákům důkladně vysvětlí překážkovou dráhu. Jednotlivé úkoly, které na hráče u konkrétních překážek čekají. Hra začíná losem, který rozhodne, které družstvo půjde ve hře jako první na pálku a jaké do pole. Losování se provádí např. pomocí „stříhání“ (kámen, nůžky, papír) nebo mince.

Hra na pálce („pálkaři“): nový odpal provádí pálkař na pokyn učitele. Každý pálkař se snaží po vlastním libovolném způsobu nadhozu odpálit míček. Následně musí proběhnout co nejrychleji celou překážkovou dráhu a proběhnout cílovou čarou. Hráči odpalují v pořadí, které si předem určí. Pálkaři by neměli bránit hráčům v poli v chytání ani v přihrávání míčku. Pokud se toto stane, tak jsou spáleni a bod získají polaři.

- **Dobry odpal** – Hráč má nekonečně mnoho pokusů.
 - Míček dopadne do hracího pole.
 - Míček zasáhne hráče či učitele.
 - Hráč tečuje míček (slabý dotyk pátky), směr míčku musí být do hracího pole.
 - Pálkař musí splnit také podmínku, že pátku odloží v místě pro odpal. Pokud pátku odloží mimo stanovené místo, bod získají polaři, ale pálkař musí svoji dráhu proběhnout. Má také šanci získat pro svůj tým bod.

- **Bezpečnost**

Dbát na to, aby hráči vždy odložili pátku do místa na odpal. Neházeli s ní. Dále je důležité dodržovat bezpečnou vzdálenost ostatních pálkařů, kteří čekají v „boxu pálkařů“ od odpaliště.

- **Špatný odpal**

Pokud se hráč do pátky netrefí (na třetí pokus), tak je spálený a bod získává družstvo soupeře. Neúspěšný pálkař míček do pole hodí a vybíhá na překážkovou dráhu.

- **Pohyb v poli**

Po dobrém odpalu pálkař ihned běží na překážkovou dráhu. Jeho cílem je co nejrychleji zdolat všechny překážky a proběhnout cílovou čarou. Pálkař je spálen, pokud nestihne došlápnout na metu, když bränner zastavil hru zvoláním hesla „BRÄN“. Další pálkař může odpalovat tehdy, když se hráč

vrátil z pole. Další odpal zahajuje vždy učitel. Tím zamezíme předčasnému odpalu.

- **Překážková dráha**

Fantazie při sestavování překážkové dráhy není omezená. Náradí a náčiní je možné různě kombinovat. Vždy je nutné dbát na bezpečnost při cvičení, prostorové možnosti a dráhu přizpůsobit dovednostem žáků. Překážky mohou být postavené tak, že je žáci mohou přelézat, prolézat, podlézat. Na náradí mohou vylézt, seskakovat z něj, podlézat ho a přebíhat ho. Slalom překonají během nebo skoky. Použít lze také švihadlo, gumu či míč (přeskoky, driblování, atd.). Vyvarovat by se mělo překážkám položených na zemi, kde mohou žáci uklouznout (např. obruče, švihadla, tyče, apod.). Důležité je, aby zadané úkoly (překážky) zvládli žáci samostatně. Nutné je připravit takovou překážkovou dráhu, aby ji bylo reálně bezpečně proběhnout za přibližně stejnou dobu, jako se dostane míček k bráňnímu (Janošková, Šeráková 2019).

- **Příklady možného náradí a náčiní**

- Tělocvičného náradí: lavička, švédská bedna (i pouze její části), koza tělocvičná, tělocvičný kůň, žíněnka, trampolína, apod.
- Tělocvičné náčiní: vytyčovací mety, švihadla, medicinbaly, různé druhy míčů a míčku, apod.

- **Příklad překážkové dráhy**

1. Lavička – přeběhnutí lavičky.
2. části švédské bedny – přeskočení.
3. koza tělocvičná – podlezení.
4. slalom – vytyčovací mety.
5. švihadlo – 3x přeskok jakýmkoliv způsobem.

Hra v poli („polaři“): jeden z polařů je bráňník, který je ve svém území (v metě). Polaři jsou rozmístěni uvnitř pole při okraji tělocvičny. Nesmí stát v dráze běhu pálkaře. Pokud by mu bránili ve zdolávání překážek, získá bod pálkař. Čtyři hráči

musí zaujmout místo na „metách“, které jsou v rozích hrací plochy. Po odpalu se polaři snaží pomocí přihrávek co nejrychleji dostat míček na každou metu a nakonec brännerovi. Hráč musí stát v metě s míčkem vždy alespoň jednou nohou. Hráči si mohou míček přihrávat (házet) nebo ho mohou posílat po zemi. Pokud dostanou míček k brännerovi dříve, než pákkař stihne proběhnout cílem, získávají bod.

Činnost brännera: bränner se nesmí pohybovat ve vnitřním poli hřiště. Z pole nemůže vzít ani míček. Jeho úkolem je co nejlépe chytit přihrávku od spoluhráčů. Hru zastaví tehdy, když chytí do ruky míč, alespoň jednou nohou stojí ve svém území a zakřičí heslo „BRÄN“.

Body pákkařů

- 1 bod – dosažení cílové čáry.
- 1 bod – bränner sebral míček z vnitřního pole.
- 1 bod – zamezování probíhání dráhy polařem.

Body polařů

- 1 bod – za každého spáleného pákkaře (pákkař nestihl proběhnout dráhu).
- 1 bod – pákkař odložil páčku mimo páčkoviště.
- 1 bod – pákkaři se nepodařilo potřetí správně odpálit (musel míček hodit).
- 1 bod – pákkař brání polařům v chytání a přihrávání míčku.



Obrázek č. 37: Brännball s překážkovou dráhou



Obrázek č. 38: Brännball s překážkovou dráhou - bränner

4 Kin-ball

Sportovní hra kin-ball vznikla v roce 1986 v Kanadě. Je to netradiční hra, která se řadí mezi nejmladší hry na světě. Hra je známá také pod názvem „Omnikin“ („vše v pohybu“). Tato hra je velice zábavná, ale fyzicky celkem náročná. Nejdříve měla být tato netradiční hra terapií pro děti. Měla jim pomoci odstranit problém s prosazením se v kolektivu.

Celá kapitola 4.1 je souhrn inspirací z publikací (Růžička et al. 2013; Kupr 2014; Janssen a Leblanc 2015; Sádek a Kupr 2015).

4.1 Pravidla klasická

Počet hráčů: 3 družstva - 4 hráči v každém družstvu

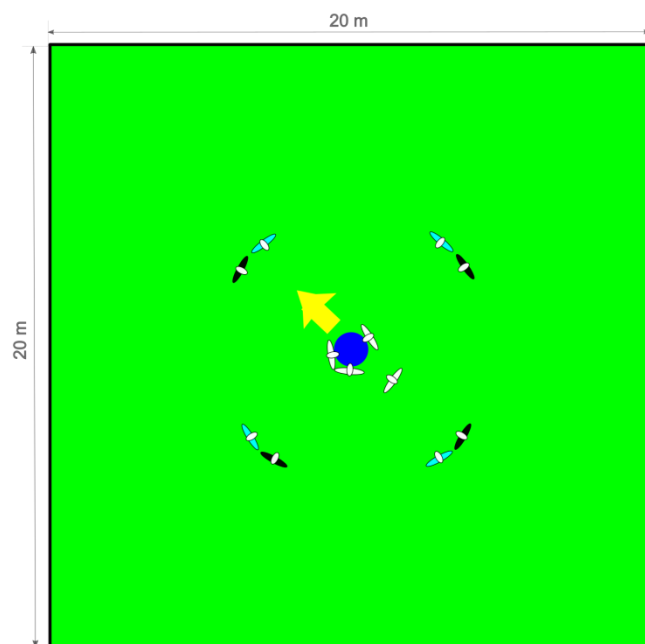
Hrací doba: 3 x 7 minut (3 periody)

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 122 centimetrů (viz obrázek č. 39), barevné rozlišovací dresy pro každé družstvo



Obrázek č. 39: Míč na kin-ball (průměr 122 cm)

Hřiště: 20 x 20 metrů (viz obrázek č. 40)



Obrázek č. 40: Hřiště na kin-ball

Charakteristika hry: nekontaktní míčová hra, kde proti sobě současně hrají tři družstva. Družstva jsou barevně odlišená. V jednom družstvu mohou být ženy i muži. Každé družstvo se snaží získat více bodů, než ostatní dva týmy. Družstvo, které odpaluje míč, zvolá barvu jednoho týmu. Vyvolaný tým se snaží povoleným způsobem zpracovat míč a zabránit pádu na zem. Pokud je tento tým úspěšným, tak přebírá podání a odpaluje míč na soupeře. Hra pokračuje bez přerušení do té doby, pokud neodpíská rozhodčí chybu. Chybující družstvo nezískává nic, naopak zbylá dvě družstva si připisují každý jeden bod.

Cíl hry: cílem hry je získat vyšší počet bodů než soupeřící dvě družstva.

Zahájení hry: hra začíná losem. Tým, který měl při losu štěstí, podává jako první. Zbylá dvě družstva se rozmístí po hrací ploše.

Podání míče

- Na začátku hry se podává ze středu hřiště. Místo podání v průběhu hry je stejné s místem, kde byla hra zastavena.
- Pozice na podání vypadá tak, že tři hráči z týmu se oběma rukama dotýkají míče. Míč se nedotýká hrací plochy. Úder provádí poslední čtvrtý hráč z týmu, který má spojené a napnuté obě paže.
- Ještě před samotným podáním musí podávající hráč zvolat „OMNIKIN a BARVU týmu“, na který chtějí útočit. Zvolání musí být řečeno před odpalem.
- Tým musí podat do 10 vteřin od prvního kontaktu s míčem. Po zahájení hry rozhodčím musí být odpal do 5 vteřin.
- Míč musí být podán směrem vzhůru nebo jeho dráha úderu je souběžná s podlahou.
- Odpal musí být dlouhý minimálně 1,8 metrů. Kratší odpal nebo odpal do země je považován za chybný.
- Podává se vždy uvnitř hrací plochy.
- V odpalech se hráči z jednoho týmu musí vždy pravidelně střídat.

Příjem míče

- Míč se nesmí dotknout země ani hranic hřiště.
- Míč přijímá pouze jeden hráč. Spoluhráči se postupně přidávají.
- Příjem může hráč uskutečnit libovolnou částí těla.
- Není dovoleno držet míč pevně za látku a „obejmout“ míč celými pažemi.
- Celé družstvo se postupně chystá na další odpal.

Zisk bodů

Jeden bod získávají vždy dvě družstva. Třetí družstvo, které se provinilo chybou, nezískává žádný bod. Chybující družstvo provádí další podání.

Možné chyby:

- Družstvo nestihne chytit a zpracovat míč.
- Družstvo provede špatný odpal.

Přemístění míče

Pokud má družstvo špatnou pozici pro odpal, tak se mohou hráči s míčem přemístit, aby zaujali pozici výhodnější. Přemístění musí stihnout v časovém limitu, který je určený pro odpal, což je 10 sekund. Vždy se musí nejméně jeden hráč z podávajícího týmu dotýkat míče. Ve družstvu si během přemístění nemohou s míčem přihrávat a nad míčem musí mít neustálou kontrolu.

Komunikace

Při této míčové hře je komunikace velmi důležitá. Kin-ball je hra, kde se úspěch družstva opírá o komunikaci a týmovou spolupráci. Hráči se musí mezi sebou rychle domluvit – např. směr, kam míč odpálí. Družstvo se musí domluvit doopravdy rychle, díky tomu nebudou mít soupeři čas na obranné postavení.

4.2 Modifikovaná pravidla hry kin-ball

Modifikovaná pravidla hry kin-ball vychází z původních pravidel, viz kapitola 4.1, a z praktických zkušeností pisatelů práce. Pravidla jsou upravena z důvodu využití této netradiční sportovní hry na 1. stupni základní školy.

Počet hráčů: 3 družstva - 5 hráčů v každém družstvu.

Hrací doba: 3 x 5 minut.

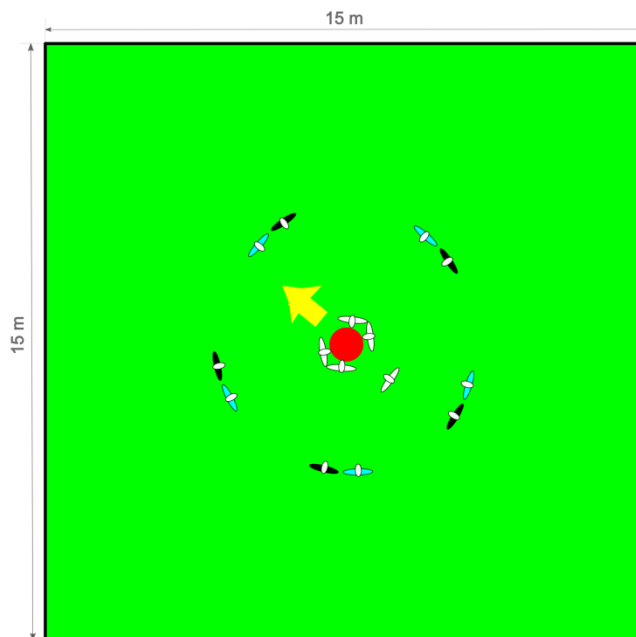
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (viz obrázek č. 41), barevné rozlišovací dresy pro každé družstvo.



Obrázek č. 41: Míč na kin-ball (průměr 84 cm)

Hřiště: 15 x 15 metrů (viz obrázek č. 42)

Charakteristika hry: nekontaktní míčová hra, kde proti sobě současně hrají tři družstva. Družstva jsou barevně odlišená. V jednom družstvu mohou být dívky i chlapci. Každé družstvo se snaží získat více bodů, než ostatní dva týmy. Družstvo, které odpaluje míč, zvolá barvu jednoho týmu. Vyvolaný tým se snaží povoleným způsobem zpracovat míč a zabránit pádu na zem. Pokud je tento tým úspěšným, tak přebírá podání a odpaluje míč na soupeře. Hra pokračuje bez přerušení do té doby, pokud neodpíská učitel chybu. Chybující družstvo nezískává nic, naopak zbylá dvě družstva si připisují každý jeden bod.



Obrázek č. 42: Modifikované hřiště na kin-ball

Cíl hry: cílem hry je získat vyšší počet bodů než soupeřící dvě družstva.

Zahájení hry: hra začíná losem (např. „stříhání“ (kámen, nůžky, papír), mince, atd.). Tým, který měl při losu štěstí, podává jako první. Zbývá dvě družstva se rozmístí po hrací ploše.

Podání míče

- Na začátku hry se podává ze středu hřiště. Místo podání v průběhu hry je stejné s místem, kde byla hra zastavena.
- Pozice na podání vypadá tak, že čtyři hráči z týmu se oběma rukama dotýkají míče. Míč se nedotýká hrací plochy. Úder provádí poslední pátý hráč z týmu, který má spojené a napnuté obě paže.
- Ještě před samotným podáním musí podávající hráč zvolat „OMNIKIN a BARVU týmu“, na který chtějí útočit. Zvolání musí být řečeno před odpalem.
- Tým musí podat do 10 vteřin od prvního kontaktu s míčem. Po zahájení hry učitelem by měl být odpal do 5 vteřin. Zpočátku lze delší čas tolerovat.

- Míč musí být podán směrem vzhůru nebo jeho dráha úderu je souběžná s podlahou.
- Odpal do země je považován za chybný.
- Podává se vždy uvnitř hrací plochy.
- V odpalech se hráči z jednoho týmu musí vždy pravidelně střídat.

Podání v bodech

1. Čtyři hráči se dotýkají míče (provádí se např. klek na pravé, vzpažit).
2. Pátý hráč odpaluje. Má spojené a napnuté obě paže.
3. Před odpalem musí hlasitě zvolat „OMNIKIN a BARVU týmu“, na který chce jeho tým útočit.
4. Následuje odpal.



Obrázek č. 43: Odpal míče

Příjem míče

- Míč se nesmí dotknout země ani hranic hřiště.
- Míč mohou přijmout dva hráči, ale také pouze jeden. Ostatní spoluhráči se postupně přidávají.
- Příjem může hráč/i uskutečnit libovolnou částí těla.
- Není dovoleno držet míč pevně za látku a „obejmout“ míč celými pažemi.
- Celé družstvo se postupně chystá na další odpal.

Zisk bodů: jeden bod získávají vždy dvě družstva. Třetí družstvo, které se provinilo chybou, nezískává žádný bod. Chybující družstvo provádí další podání. Body počítá učitel.

Možné chyby:

- Družstvo nestihne chytit a zpracovat míč.
- Družstvo provede špatný odpal.

Přemístění míče: pokud má družstvo špatnou pozici pro odpal, tak se mohou s míčem přemístit, aby zaujali pozici výhodnější. Přemístění musí stihnout v časovém limitu, který je určený pro odpal, což je 10 sekund. Vždy se musí nejméně jeden hráč z podávajícího týmu dotýkat míče. Ve družstvu si během přemístění nemohou s míčem přihrávat a nad míčem musí mít neustálou kontrolu.

Komunikace: při této míčové hře je komunikace velmi důležitá. Kin-ball je hra, kde se úspěch družstva opírá o komunikaci a týmovou spolupráci. Hráčům je možné nejprve vysvětlit, že cílem odpalu je, aby protihráči míč nechytili a ten spadl na zem. Hráči se musí mezi sebou rychle domluvit – např. směr, kam míč odpálí. Družstvo se musí domluvit doopravdy rychle, díky tomu nebudou mít soupeři čas na obranné postavení.

4.3 Zásadní rozdíly v pravidlech

Podkapitola má za cíl jednoduchý a přehledný souhrn rozdílů mezi „klasickými“ a „modifikovanými“ pravidly hry kin-ball.

Tabulka č. 3: Zásadní rozdíly v pravidlech

KINBALL	Oficiální pravidla:	Modifikovaná pravidla:
Vybavení	speciální kin-ballový míč o průměru 122 centimetrů, barevné rozlišovací dresy	speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů, barevné rozlišovací dresy
Velikost hřiště	20 X 20 m	15 x 15 metrů
Počet hráčů	3 družstva - 4 hráči	3 družstva - 5 hráčů
Hrací doba	3 x 7 minut	3 x 5 minut
Podání míče	Míče se musí dotýkat 3 hráči.	Míče se musí dotýkat 4 hráči.
	Odpal musí být min. 1,8 metrů.	Délka odpalu není specifikována.
Příjem míče	Míč přijímá pouze 1 hráč.	Míč mohou přijímat 1 nebo 2 hráči.

4.4 Metodika průpravných her a příklady herních cvičení

Kapitola má za úkol seznámit čtenáře s možnostmi průpravných her a herních cvičení, která slouží k efektivnímu a atraktivnímu nácviku pro danou věkovou kategorii.

4.4.1 Seznámení s míčem

ČASOVANÁ BOMBA

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů nebo 122 centimetrů.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: Žáci se rozmístí po tělocvičně. Jeden žák dostane míč (bombu), se kterým si kutálí po zemi. Učitel vždy počítá například do pěti (do tří). V tento

moment musí žák předat nebo poslat po zemi míč někomu dalšímu. Žák, který stihl bombu předat v časovém limitu si sedne na zem. Pokud bombu (míč) nepošle v určeném limitu dalšímu hráči, tak bomba vybuchne. Žák míč pošle, ale jde na okraj tělocvičny, kde udělá pět dřepů (zůstává tam stát).

Modifikace: Kdo stihl bombu předat v časovém limitu, zaujme jinou pozici, například klek na pravé, vzpažit.

STÚJ A POŠLI

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: žáci stojí v dostatečné vzdálenosti od sebe po prostoru tělocvičny. Každý stojí na svém místě, které nebude opouštět. Žáci si posílají po zemi kin-ballový míč. Míč nesmí poslat tomu, kdo mu ho poslal.



Obrázek č. 44: Kin-ball – Stůj a pošli

4.4.2 Honičky

- BEZ MÍČE

JAK SE DĚLÁ ZÁCHOD?

Pomůcky: tři různě barevné kroužky/vytyčovací mety/barevné tvary.

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: učitel nejprve žákům řekne, jaká barva co znamená. Žáci běhají po kruhu nebo po vymezeném prostoru. Učitel má v ruce tři barevné předměty. Když neukazuje žádný předmět, tak děti běhají. Pokud ukáže červenou barvu, tak děti udělají pozici tzv. „záchod“ (klek na pravé, vzpažit pravou). Když ukáže žlutou barvu, žáci si lehnou na zem. Poslední modrá barva ukazuje, že žáci dělají skoky snožmo na místě. Učitel může jednotlivé barvy a pokyny pozměnit.

Modifikace: když se žáci naučí tzv. pozici „záchod“, tak na znamení červené barvy žáci vytvoří družstva o 5 členech. Všichni ve skupině musí jít do pozice tzv. „záchod“. Vytvoří malý kruh, kde se uprostřed dotýkají vzpaženýma rukama.

- **MÍČ STÁLE NA ZEMI**

SNĚHOVÁ KOULE

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 6 – 30 hráčů.

Pravidla: jeden hráč má kin-ballový míč (obrovská sněhová koule) a pohybuje se s ním po vymezeném prostoru (míč vede před sebou). Když se míč někoho dotkne, tak tento hráč zmrzne. Musí zůstat stát na místě (stoj rozkročný). Žák musí čekat na záchranu, která se mu dostane tak, že ho další hráč podleze. Postupně lze přidávat více sněhových koulí (míčů).



Obrázek č. 45: Kin-ball – Sněhová koule

ZAČAROVANÝ MÍČ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm nebo 122 centimetrů.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: učitel nejprve vymezí prostor, ve kterém se budou moci žáci pohybovat. Jeden žák má začarovaný míč. Pohybuje se s ním po prostoru, kutálí ho před sebou a někoho se dotkne. Kdo byl začarovaným míčem zasažen, tak si bere míč a opět s ním před sebou kutálí. Snaží se zasáhnout (dotknout) někoho dalšího.

Modifikace: lepší menší počet hráčů (cca 15 hráčů) a zmenšit hrací plochu. Koho se začarovaný míč dotkne, ten se musí zastavit a nesmí se dále pohybovat. Převezme míč, který pošle (kutálí) na ostatní žáky. Koho se míč dotkne, tak ho opět přebírá. Pokud se míč nikoho nedotkne, tak ten, kdo ho posílal, si pro něj běží. Z místa, kde míč chytil má další pokus.

ZÁCHOD

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: děti se pohybují ve vymezeném prostoru. Jeden žák dostane míč, který před sebou vede (kutálí). Úkolem žáka je, dotknout se míčem co nejvíce ostatních hráčů. Koho se dotkne, tak ten musí zaujmout pozici tzv. „záchod“ (klek na pravé, vzpažit pravou). Vysvobozen bude tím, že ho další hráč „spláchně“ (pohyb vzpaženou rukou dolů – připažit). Střídat hráče s míčem.



Obrázek č. 46: Kin-ball – Záchod

- **MÍČ V RUKÁCH**

VYMĚŇ SI KAMARÁDA

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů.

Pravidla: dva žáci dostanou míč, který společně drží nad hlavami. Pokud je tento způsob pro děti obtížný (rozdílná výška žáků), lze držení míče obměnit. Vrstově menší děti mohou míč držet ve výši pasu. Dvojice hráčů se pohybuje po vymezeném prostoru. Jejich cílem je, dotknout se míčem nějakého hráče. Koho se míč dotkne, tak jeden z dvojice se vymění s chyceným hráčem. Hra pokračuje stejným způsobem dále. Učitel musí hlídat, že se žáci vždy vymění.

Pozn.: s míčem se nesmí házet. Pokud dětem bude dělat problém někoho chytit, tak zmenšíme hrací plochu.



Obrázek č. 47: Kin-ball – Vyměň si kamaráda

4.4.3 Manipulace s míčem

PŘEDÁVANÁ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (2 skupiny = 2 míče).

Alternativní pomůcky: gymnastický míč (průměr 75 – 85 centimetrů), nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 6 - 30 (podle počtu žáků je vhodné rozdělit třídu na dvě družstva)
Děti ve družstvu vytvoří dvojice.

Pravidla: učitel vymezí prostor (čáry), kde má každý stát. Dvojice stojí naproti sobě na velikost míče. Míč si předávají:

a) Ve výši pasu – Ve družstvu si žáci předávají míč ve výši pasu (s míčem neházet). Poslední dvojice na obou koncích musí vždy míč položit na zem, poté zvednout a předat dále.

b) Nad hlavami – Ve družstvu si míč předávají nad hlavami (s míčem nahází). Všichni hráči mají po celou dobu ruce nad hlavami. Poslední dvojice na obou koncích musí vždy míč položit na zem, poté zvednout a předat dále.



Obrázek č. 48: Kin-ball – Nad hlavami

c) Použij břicho – Ve družstvu se děti snaží předávat míč pomocí svého břicha (těla). Neměly by si pomáhat rukama (dát je za záda).



Obrázek č. 49: Kin-ball – Použij břicho

d) Chodidla ti pomohou – Dvojice si sednou naproti sobě (sed pokrčmo). Pomocí chodidel se snaží předat míč další dvojici.



Obrázek č. 50: Kin-ball – Chodidla ti pomohou

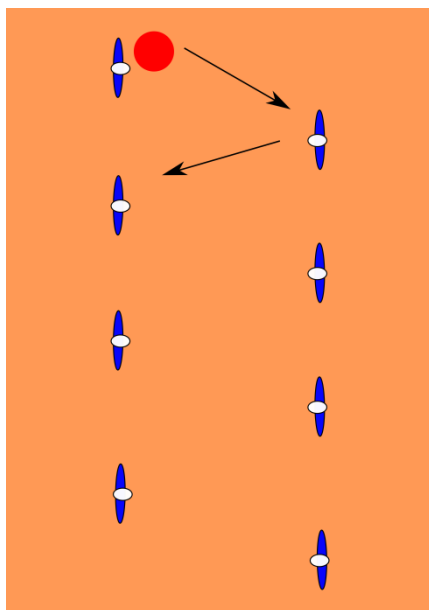
CIK CAK

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů (2 družstva = 2 míče).

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 6 – 30 hráčů, dělení do 2 družstev (ideálně 10 – 14 žáků).

Pravidla: žáci vytvoří dvojice. Stoupnou si naproti sobě a poté jedna strana udělá krok na stranu. Rozestoupí se tak, že naproti nim nikdo nestojí tzv. „cik cak“.



Obrázek č. 51: Kin-ball – Cik Cak (schéma)

a) Kutálení – Žáci stojí dále od sebe. Rukama pošlou míč na dalšího hráče (šikmo před sebe).

b) Podávání – Celá skupina se posune blíž k sobě (na velikost míče). Žáci si podávají míč, aniž by jim spadl na zem.

c) Přebíhání – Žáci si míč podávají nebo kutálí. Podle činnosti si stoupnou tak, jako v přechozích aktivitách. Poslední s míčem přeběhne na začátek. Žák může míč držet v rukách nebo ho kutálí před sebou.

d) Házení – Žáci stojí v menší vzdálenosti. Vrchem hodí míč dalšímu hráči, který se snaží míč chytit.

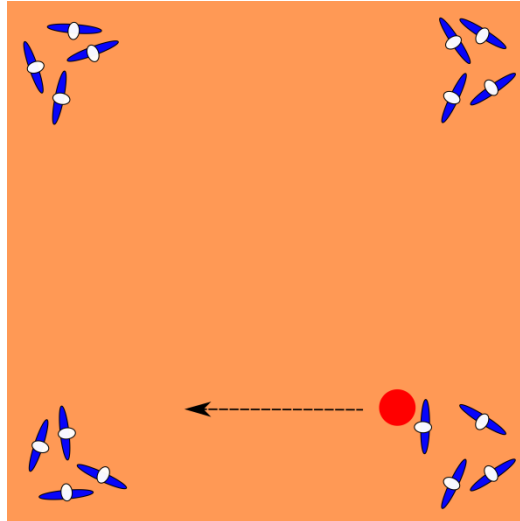
ČTVEREC

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 12 - 16 hráčů.

Pravidla: děti se rozdělí na 4 družstva. Učitel určí, kam si každé družstvo stoupne (rozestup alespoň 3 – 4 metry). Jednotlivá družstva tvoří čtyři vrcholy čtverce. Jeden žák z jedné skupiny má míč. Míč pomocí různých činností dostane do další skupiny (po směru hodinových ručiček). Předá míč jednomu hráči a v této skupině zůstává. Další hráč s míčem opět vyběhává do další skupiny. Prostřídají se všichni hráči.



Obrázek č. 52: Kin-ball – Čtverec (schéma)

- a) **Kutálení** – Hráč běží a kutálí míč před sebou.
- b) **Držím míč** – Hráč drží míč v obou rukách. S míčem běží a předá dalšímu hráči.
- c) **Běžím a hodím** – Hráč udělá např. 2 kroky (podle vzdálenosti) a vrchem míč hodí. Celá skupina musí dávat pozor, ať někdo míč chytí. Předá ho hráči, který je právě na řadě.



Obrázek č. 53: Kin-ball – Běžím a hodím

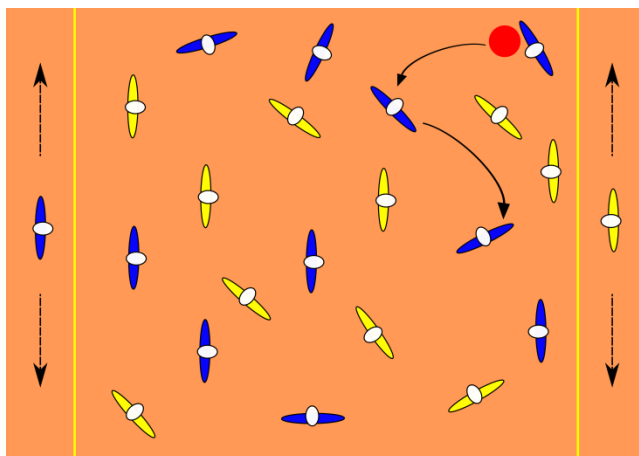
UKRYJ POKLAD

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů, rozlišovací dresy.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení do 2 družstev.

Pravidla: rozdělíme třídu na dvě družstva. Jedno družstvo dostane rozlišovací dresy. Každé družstvo má svou skrýš pro poklad (míč) na opačném konci tělocvičny. Hráči se libovolně rozmístí ve vymezeném prostoru celé hrací plochy. Určí se strážce skrýše, který se jediný může pohybovat (pouze v prostoru skrýše). Ostatní hráči se pohybovat nesmí (nechodí). Hra začíná losem. Kdo vyhraje, získává první poklad a má možnost ho přemístit do své skrýše. Družstvo si poklad bude posílat, přihrávat. Jejich cílem je dopravit poklad do skrýše. Tím získá bod. Tým, který zrovna nemá míč (poklad) se snaží soupeřům poklad sebrat. Pokud někdo z týmu udělá krok, ztrácí poklad a získává ho soupeř. Když některé družstvo získá 2 body, tak se obě družstva mohou strategicky přemístit. Budou mít limit např. 5 sekund.



Obrázek č. 54: Kin-ball – Ukryj poklad (schéma)



Obrázek č. 55: Kin-ball – Ukryj poklad

ZŮSTAŇ VE VZDUCHU

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 cm.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: max. 12 hráčů.

Pravidla: hráči hází s míčem, aby ho udrželi co nejdéle ve vzduchu. Míč nesmí spadnout na zem. Hráči mohou používat pouze ruce nebo hlavu. Do míče nekopají.

Modifikace: Třídu rozdělíme na dvě nebo více družstev. Jaké družstvo udrží míč déle ve vzduchu, tak vyhrává. Také mohou počítat, kdo vícekrát míč hodí, aniž by jim spadl na zem. Kdo bude mít nejvíce přihrávek (hodů), tak vyhrává.

4.4.4 Chytání míče

TROJÚHELNÍKY

Pomůcky: 2 speciální kin-ballové míče o průměru 84 cm, 2x frisbee, 6x vytyčovací meta.

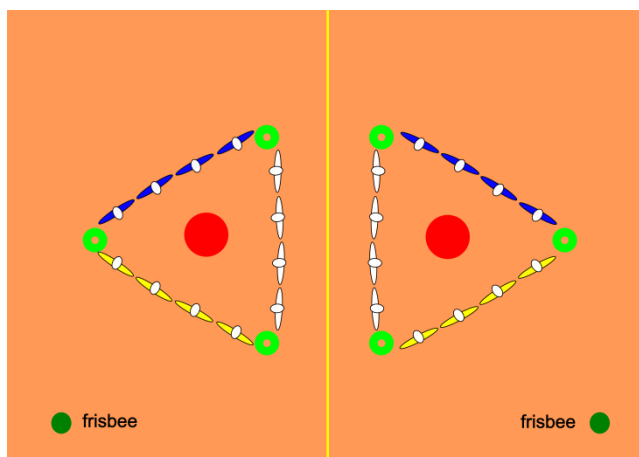
Alternativní pomůcky: 2 gymnastické míče (průměr 75 – 85 centimetrů), 2 nafukovací plážové míče (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 12 – 30 hráčů, dělení do 2 družtev.

Pravidla: děti rozdělíme na dvě družstva. Každé družstvo rozdělíme na 3 malé skupiny (3 – 5 dětí ve skupině). Na zemi vytvoříme dva trojúhelníky - vrcholy označíme barevnými terči/kroužky. Na každé straně trojúhelníka sedí členové

jedné skupiny (viz obrázek 56) . Uprostřed trojúhelníku je položený míč. Učitel nejprve ukazuje kroužek a říká také jeho barvu. Dvě skupiny této barvy musí zareagovat. Hráči z těchto skupin vezmou míč a musí ho přemístit na určené místo, kde je frisbee. Poloha frisbee se může měnit. Všichni hráči se musí dotýkat míče. Cílem je položit míč na určené místo dříve než druhé družstvo.

Modifikace: učitel pouze ukazuje barevný kroužek (beze slov). Děti zavřou oči, učitel řekne barvu (může také např. anglickým jazykem).



Obrázek č. 56: Kin-ball – Trojúhelníky (schéma)

ČARODĚJ

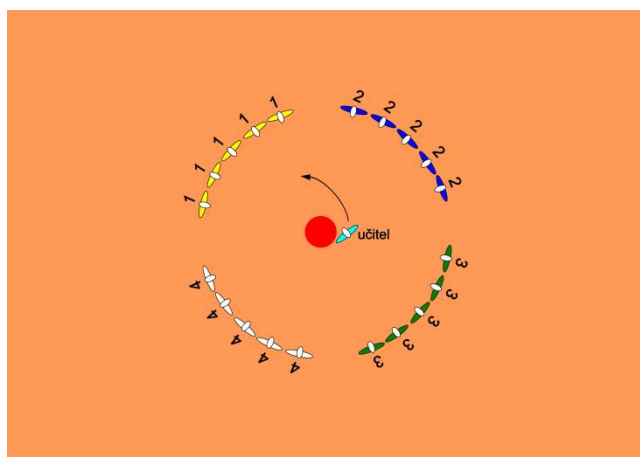
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů)

Počet hráčů: 8 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: učitel je zlý čaroděj. Zaklel všechny žáky (zaklínadlo – OMNIKIN). Děti se vysvobodí pouze tehdy, pokud chytí míč a zakřičí „OMNIKIN + svou barvu/číslo týmu“ (např.: „OMNIKIN jedna“). Žáky rozdělíme na stejně početná družstva (cca 5 hráčů). Každé družstvo dostane své číslo/barvu. Hráči stojí po obvodu kruhu (viz obr. 57) a čaroděj (učitel) je uprostřed a má kin-ballový míč. Vyhodí míč co nejvýše do vzduchu a zakřičí číslo/barvu. Zvolané družstvo musí zareagovat a chytnout hozený míč, aby nedopadl na zem a dále zaujmou pozici tzv. „záchod“. Obě ruce mají vzpažené a drží míč. Každý hráč se musí dotýkat míče. Pokud se jim povede chytit míč a zakřičí „OMNIKIN barva/číslo“, tak jsou vysvobození (jedno kolo nehrají - odpočívají). Následně je čaroděj zase zaklínadlem zakleje.

Modifikace: děti stojí zády k čaroději, sedí atd. Hráči běhají po obvodu kruhu.



Obrázek č. 57: Kin-ball – Čaroděj (schéma)

CHYŤTE SI MÍČ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 12 – 30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: žáky rozdělíme na družstva o stejném počtu hráčů (cca 5 hráčů). Jednotlivá družstva dostanou číslo nebo barvu. Hráči v družstvu jsou stále u sebe. Družstva jsou rozmístěna volně po tělocvičně. Žáci leží/sedí nebo jsou ve dřepu – určí učitel. Učitel je uprostřed tělocvičny. Kin-ballový míč vyhodí vysoko do vzduchu a zakřičí číslo nebo barvu družstva. Dané družstvo musí rychle zareagovat a míč chytit, aby nespadol na zem. Konečná pozice celého družstva je tzv. „záchod“ (klek na pravé, vzpažit pravou) a míč drží v obou rukách nad hlavami. Každý ze družstva se musí dotýkat míče.

Modifikace: hráči z jednotlivých družstev jsou rozmístěni volně po tělocvičně. Nesmí být u sebe.

ČÍSLA

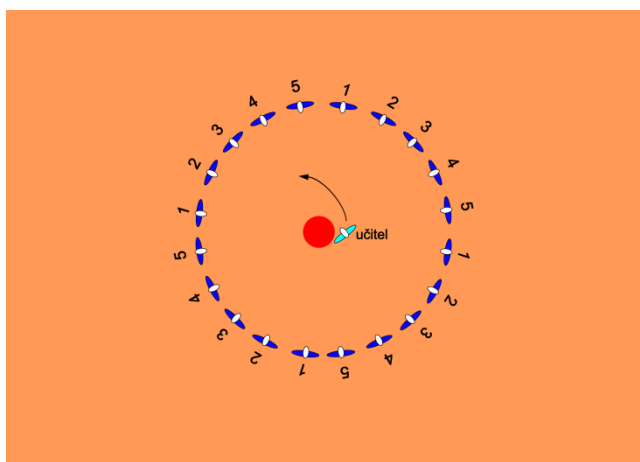
Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 12 -30 hráčů, dělení do družstev.

Pravidla: žáci si stoupnou po obvodu kruhu. Žáky rozpočítáme - rozdáme čísla od jedné do pěti. Jednotlivá čísla jsou družstva. V jednom družstvu musí být cca 5 hráčů. Učitel si s míčem stoupne doprostřed kruhu. Vyhodí míč vysoko do vzduchu a zakřičí číslo (1 – 5). Žáci s daným číslem se rychle rozběhnou a snaží se chytit míč. Konečná pozice celé skupiny je opět klek na pravé, vzpažit. Každý hráč se musí dotýkat kin-ballového míče.

Modifikace: hráči po obvodu kruhu běhají.



Obrázek č. 58: Kin-ball – Čísla (schéma)



Obrázek č. 59: Kin-ball – Čísla

4.4.5 Odpalování

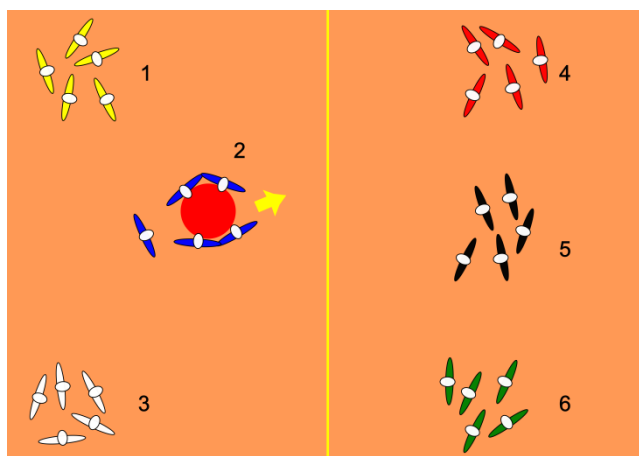
ODPAL MĚ

Pomůcky: speciální kin-ballový míč o průměru 84 centimetrů.

Alternativní pomůcky: nafukovací plážový míč (průměr alespoň 71 centimetrů).

Počet hráčů: 18 – 30 hráčů, dělení do 6 družstev.

Pravidla: hráči se rozdělí do šesti družstev. Každé družstvo dostane číslo/barvu. Tři družstva si stoupnou na jednu stranu tělocvičny. Další tři družstva si stoupnou naproti nim. Vzdálenost určí učitel. Jednotlivá družstva stojí u sebe. Jedno družstvo dostane kin-ballový míč. Jeden hráč z tohoto týmu bude stát a odpalovat. Zbytek týmu provede klek na pravé, vzpaží a drží míč. Hráč odpálí míč a zakřičí „omnikim a číslo/barvu“ družstva, které bude míč chytat. Může zvolat pouze týmy, které jsou naproti. Daný tým musí zareagovat a míč se snažit chytit než dopadne na zem. Všichni hráči z týmu se musí dotýkat míče. Tento tým si míč vezme a vrátí se zpět na určené místo učitelem. Nyní bude toto družstvo odpalovat. Nesmí zvolat tým, od kterého míč dostali. Takto se střídají v odpalu a chytání všechny týmy.



Obrázek č. 60: Kin-ball – Odpal mě (schéma)

4.5 Využití v přírodě

Netradiční sportovní hra kin-ball lze využít také ve volném prostoru v přírodě (louka, pláž, atd.). Na tuto obměnu hry stačí místo speciálního kin-ballového míče pouze větší nafukovací plážový míč. Pravidla se mohou upravit počtu hráčů. V jednom družstvu mohou být např. pouze tři hráči. Pokud se zmenší počet hráčů, tak se zmenší hrací plocha a upravit se danému místu v přírodě.

5 Závěry

Cílem publikace byla aplikace netradičních sportovních her ringo, brännball a kin-ball na 1. stupni základní školy. Vytvořený metodický materiál, obsahuje plná pravidla uvedených třech netradičních sportovních her, ale hlavně vytvořená modifikovaná pravidla, která jsou vhodná pro využití žáků mladšího školního věku.

Metodický materiál obsahuje 47 praktických cvičení, kde některá cvičení mají ještě své obměny či další rozšíření her. Materiál je doplněn o 38 fotografií, které mají pomoci s větší názorností vybraných průpravných her a příklady herních cvičení. Pro lepší pochopení i znázornění je materiál doplněn o 15 názorných schémat. Schémata pomohou se základním postavením a představou o hře. Dále je přidáno 7 nákresů hřišť.

Autoři věří, že vytvořená publikace přispěje k rozšíření netradičních sportovních her a tím i zatraktivnění výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Seznam zdrojů

ARGAJ, G, 1995. *Využitie pohybových hier pri vyučovaní basketbalu na základnej škole*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ, 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0658-1.

BINNEY, Jonathan, 2016. Learning and Teaching through Alternative Activities. *Physical Education Matters*. **11**(2), 51–53.

BLÁHA, Ladislav, 2014. *Velké pohybové hry* [online]. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/10/Velké-pohybové-hry-inovovaný-text-s-odkazy.pdf>

ČERNÁ, Lenka, 2014. *Didaktika tělesné výchovy* [online]. Dostupné z: https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/09/Didaktika-TV-1.st_.pdf

DOBRÝ, Luboš, 2007. Pohybová aktivnost a mládež. *Tělesná výchova a sport mládeže*. **73**(5), 38–39.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3733-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, Ludmila, 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1st ed. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.

JANSSEN, Ian a Allana LEBLANC, 2015. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition and Activity* [online]. 183–219. Dostupné z: [doi:10.1201/b18227-14](https://doi.org/10.1201/b18227-14)

JIRÁSEK, Ivo, 2019. *Zážitková pedagogika: Teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)* [online]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4. Dostupné z: https://obd.upol.cz/id_publ/333174125

KOLÁŘ, Zdeněk, 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3710-2.

KUPR, Jaroslav, 2014. *Netradiční hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-124-5.

KUPR, Jaroslav, Helena RJABCOVÁ a Aleš SUCHOMEL, 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-621-8.

KUPR, Jaroslav, Aleš SUCHOMEL, Jiří PÁNEK, Nikola PROCHÁZKOVÁ a Klára KUPROVÁ, 2018. Branball as a Free Time Activity Suitable for Aerobic Fitness Development for children of school age. *ACC Journal* [online]. **24**(3), 51–59. Dostupné z: doi:10.15240/tul/004/2018-3-005

LEHNERT, Michal, Martin KUDLÁČEK, Pavel HÁP a Jan BĚLKA, 2014. *Sportovní trénink I*. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4330-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>

MAZAL, Ferdinand, 2007. *Hry a hrní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX. ISBN 978-80-85783-77-3.

MUŽÍK, Vladislav, Hana ŠERÁKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ, 2019. *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Elportál. Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-9405-5.

NEUMAN, Jan, 2009. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-572-1.

PORTMANNOVÁ, Rosemarie a Elisabeth SCHNEIDEROVÁ, 1994. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál. ISBN 80-85282-87-9.

RJABCOVÁ, Helena a Zdeněk SKRUŽNÝ, 2014. *Rekreační pohybové a sportovní hry*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 55-091-14.

RŮŽIČKA, Ivan, Kamila RŮŽIČKOVÁ a Pavel ŠMÍD, 2013. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0337-7.

SÁDEK, Petr a Jaroslav KUPR, 2015. *Netradiční hry pro volný čas*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-254-9.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ, 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2811-6.

SUCHOMEL, Aleš, 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.

TÁBORSKÝ, František, 2004. *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, František, 2005. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1330-6.

VILÍMOVÁ, Vlasta, 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2nd ed. Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

Autorský kolektiv:

Mgr. Aneta Tesařová (1997)

Studovala obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy na FP, TU v Liberci.

Pracuje jako učitelka základní školy na prvním stupni. V mládí se věnovala tenisu a florbalu. Po ukončení aktivní soutěžní kariéry začala trénovat malé florbalisty. Od mala se věnuje lyžování, v současné době je lyžařskou instruktorkou. Několik let jezdila na dětské tábory jako oddílová i skupinová vedoucí.

Email: aneta.tesarova@zssmrzovka.cz

PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D. (1980)

Odborný asistent na KTV, FP, TU v Liberci. V mládí se věnoval triatlону a atletice. Od dob studií nadšeně podniká výpravy a výlety do hor. Podnikl několik expedicí do vysokých hor (Alpy, Kavkaz). Na lyžích sjel z vrcholu hory Mustagh Ata (7546m). Je horským průvodcem, instruktorem lezení, lyžování, trenérem B licence sportovního lezení atd. S oblibou se účastní vytrvalostních akcí (Jiz50, Vasaloppet, Pražský maraton atd.)

Je autorem odborných článků a skript. Od roku 2005 vede lezecký oddíl Lezci.com, z.s. zaměřený na práci s dětmi.

Email: jaroslav.kupr@tul.cz

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D. (1985)

Odborná asistentka na KTV, FP, TU v Liberci. Několik let se věnovala závodně společenskému tanci, ale už nějakou dobu nosí místo podpatků pohorky nebo cyklistické tretry. Na horách se narodila a pořád se k nim vrací pěšky, na kole i na lyžích. Je instruktorkou aerobiku 2. a 3. třídy, indoorcyclingu, zumbly, port de bras, cvičitelem lyžování a cvičitelem základního stupně kondičního posilování. Věnuje se vedení cvičebních lekcí moderních pohybových forem, organizaci kroužků, táborů a sportovních akcí pro všechny věkové skupiny.

Email: lenka.knopova@tul.cz

Název	Aplikace netradičních sportovních her na 1. stupni ZŠ (ringo, brännball, kin-ball)
Autor	Mgr. Aneta Tesařová PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D. Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci Studentská 1402/2, Liberec
Číslo jednací	54/23
Vydání	1.
ISBN	978-80-7894-681-3
Č. publikace	55-054-23

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou