

## Abeceda her a pohybu – všichni se musíme trochu hýbat....



Naše **Abeceda** může být jedním z námětů, jak se odreagovat po učení nebo se zaměstnat, když není venku pěkné počasí, zkuste, a pak si vytvořte třeba vlastní Abecedu..., i pro pobyt venku. Pojd' na to!!!

**A** – Zacvičte si 10 cviků – Angličák. Jeden poctivý angličák obsahuje dřep, klik, opětovný dřep a výskok.

**B** - Běh podle čísel (po místnosti rozlož čísla od 1 do 10, ne za sebou, zpřeházeně, a pak už jen urči místo startu, a běhej od čísla k číslu, ale tak, jak mají jít čísla za sebou, tedy postupně, od 1 ke 2, pak 3

**C** – Couvej pozadu. Urči si místnost, kterou chceš projít pozadu, abys do ničeho nenarazil, můžeš se při pohybu dívat do zrcátka.

**D** – Zacvičte si Dřepy...

**E** – Eskymácký hod do dálky – čímkoliv (-rukou slámkou, nafouknutým igelitákem, bosou nohou – párátkem)

**F** – Fotbálek s mincemi nebo knoflíky. Popis hry a návod na přípravu - Příloha č.1

### **G – Golémová věž - Kdo postaví nejvyšší věž?**

Máte doma kostky? Uspořádejte soutěž ve stavění věže na čas. Kdo během jedné minuty postaví nejvyšší komín (který nespadne), vyhrává.

**H –** Dávejte si doma vzájemně **Hádanky**, kdo neuhodne, 10 krát za sebou sedne na židli a vyskočí...

**I –** Indiánský běh – z proužků papíru si vytvoř na zemi klikatou dráhu, a pak ji projdi a proběhni indiánským během, 3 kroky, 3 poklasy, 3 kroky...

**J –** Jazykolamy – zkus říct tyto jazykolamy. Za každou chybičku udělej skok na jedné noze.

**K –** Kouzelné formule – v příloze č. 2, najdete kouzelné formule. Ty si nacvičte pohybem dle návodu.

**L –** Zahrajte si hru **LABYRINT**, je jako příloha č.3. Vytisknete si herní plán Labyrintu. Poputujete ze startu do cíle. Když narazíte na nějaký symbol, podíváte se, jaký úkol musíte splnit, splníte jej a pak můžete pokračovat dále...Pokud se dostanete do slepé uličky, musíte se vrátit na rozcestí a hledat jinou cestu. Můžete hrát se sourozencem, kdo se dostane z Labyrintu dříve.

### **M – Míčová školka**

- 10 × driblujte pravou rukou (jedná se o počet úderů o zem)
- 9 × driblujte levou rukou
- 8 × driblujte na střídačku oběma rukama
- 7 × hodte míč pod pravou nohou a chyťte obouruč
- 6 × hodte míč pod levou nohou a chyťte obouruč
- 5 × vyhodte míč do vzduchu, tleskněte a chytněte
- 4 × vyhodte míč do vzduchu, dvakrát tleskněte a chytněte
- 3 × vyhodte míč do vzduchu, dřepněte a chytněte
- 2 × vyhodte míč do vzduchu, tleskněte před i za tělem a chytněte
- 1 × hodte míč o stěnu, otočte se o 360 stupňů a chytněte

**N –** Nososlalom – Nachystejte si třeba v chodbě pomocí hrnků, kostek, kuželek, co doma najdete slalom. Z papíru si umuchlejte kuličku, a tu pak nosem postrkujte po zemi mezi překážkami, vytvořeným slalomem, na konec místnosti.

**O -** Proběhni se bytem a na papír zapiš všechny věci, které doma máte a začínají na písmeno **O**.

**P –** Popelka – popros maminku, aby ti nasypala do misky trochu čočky nebo hrášku a fazolí. Nech si zavázat oči, připrav si dvě misky a poslepu přeber zvlášť hrách a zvlášť čočku. Můžeš i jiný druh luštěnin. Můžete nahradit i malými a velkými knoflíky.

**R –** Ruka pravá nebo levá? Dělej všechno jen levou rukou.....

Pokud jsi pravák, zkus dělat věci jen levou rukou. Uvidíš, že to není tak jednoduché, jak se zdá. Pokud jsi naopak levák, používej pravačku. Například zkus zkoušku: na ruku si nasad' ponožku a pak touto rukou skládej zápalky do krabičky, vždy ve stejném směru, a zkus krabičku i zavřít. Úkol je těžký, i když jej děláte svojí pravou rukou, když jste praváci nebo levou, v případě leváků. A opačnou rukou, která není dominantní, to je pak výzva!!!! Zkusíš?

**S** – Skoky přes švihadlo. Můžete zkusit celou školku se švihadlem.

- 10 × přeskočte švihadlo snožmo
- 9 × přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou
- 8 × jen pravou nohou
- 7 × jen levou nohou
- 6 × přeskočte snožmo se zkříženýma nohama
- 5 × snožmo, ale točte švihadlem dozadu
- 4 × přeskočte pravou nohou, švihadlem točte dozadu
- 3 × levou nohou, švihadlem točte dozadu
- 2 × střídavě pravou, levou nohou, švihadlem točte dozadu
- 1 × vajíčko - ruce jsou před tělem zkřížené, skočte snožmo

**T** – Tidlidum – vejce bum - Jedná se o naprosto klasickou hru. K ní potřebujete pouze lžíce a vejce (počet dle hráčů). Zahrát si může kdokoliv bez ohledu na **věk**! Stanoví se nějaký úsek, který musí každý hráč překonat s vejcem na lžici. Lžíci smí držet každý **jednou rukou** a samotné vejce nesmí být přidržováno. Kdo trasu absolvuje **bez pádu** vejce úspěšně, vyhrál!

**V** - Vysoký výskok – zkuste se postavit ke dveřím nebo volné stěně a vyskočit do výšky. Udělejte tužkou čárku, kde jste vyskočili, a můžete trénovat každý den, uvidíte, jak se budete zlepšovat...

**Z** - Změny v místnosti (popros rodiče, nebo sourozence, aby něco v místnosti změnili, 2-3 věci, tak, abys to neviděl, a ty se pak snaž uhodnout všechny změny. Pak si role vyměňte. Můžete stopovat čas, kdo byl rychlejší.... Za každou neuhodnutou změnu se 10 krát zatoč kolem vlastní osy. Pozor.....neupadni!!!!

## Příloha č. 1 – Stolní fotbalík – cvrnkaná s mincemi nebo knoflíky – **Návod**

Budete potřebovat jen tři stejné mince (nejlépe koruny) nebo 3 stejně velké knoflíky a rovný hladký stůl.

Hra je pro dva hráče. Jeden z hráčů vytvoří na kraji stolu "branku" z prstů jedné ruky: opře se o palec a ukazováček.

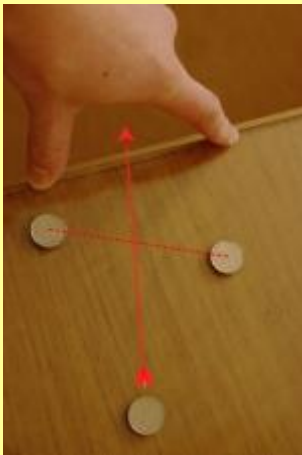


Druhý hráč si nachystá na druhý kraj stolu tři mince tak, že jsou sestaveny do trojúhelníku. (Můžete použít jakékoli mince, ale měly by být stejné; případně můžete použít i stejné knoflíky.) Mince umístí tak, aby pouze jedna z mincí lehce přesahovala kraj stolu.



Hráč potom úderem dlaně rozstřelí mince po stole. Musí samozřejmě zvolit jen přiměřenou sílu, protože jakmile jakákoli mince spadne ze stolu, jeho kolo hry končí.

Následně hraje hráč tak, že vždy cvrnká do poslední (tedy od branky nejvzdálenější) mince. Jednoduchým cvrnknutím ji musí poslat tak, aby prošla mezi zbývajícími dvěma mincemi. Takto pokračuje směrem k bráně (vždy musí cvrnkat jen do poslední mince, takže může postupovat jen kupředu, není možné se vracet). Pokud se hráči podaří cvrnknout minci tak, aby prošla bránou a spadla ze stolu, dostává bod.



Naopak, kolo hráče končí, pokud kterákoli mince spadne ze stolu nebo pokud zahraná mince neprojde mezi zbývajícími dvěma. Mince se také nesmí žádné jiné dotknout!

Po odehrání kola se hráči vystřídají a branku vytvoří druhý hráč. Hraje se buď na předem určený počet kol, nebo do předem určeného skóre.

Příloha č. 2 – **Návod, jak převést kouzlo**

P – PRAVÁ

L – LEVÁ

R – RUKA

N – NOHA

T – TLESK

S – SED

D – DUPNUTÍ

M – MRKNUTÍ

K – MLASKNUTÍ

E - DŘEP

**KOUZLA**

**VOLATY OSANDRI**








**RP/RL/E/RL/RP/E/TTT/DP  
/KKK/NL/TTT**

**TALLANTAREGRA**

**S/TTT/DP/NL/KKK/S/RL/K  
/RP/KKK**

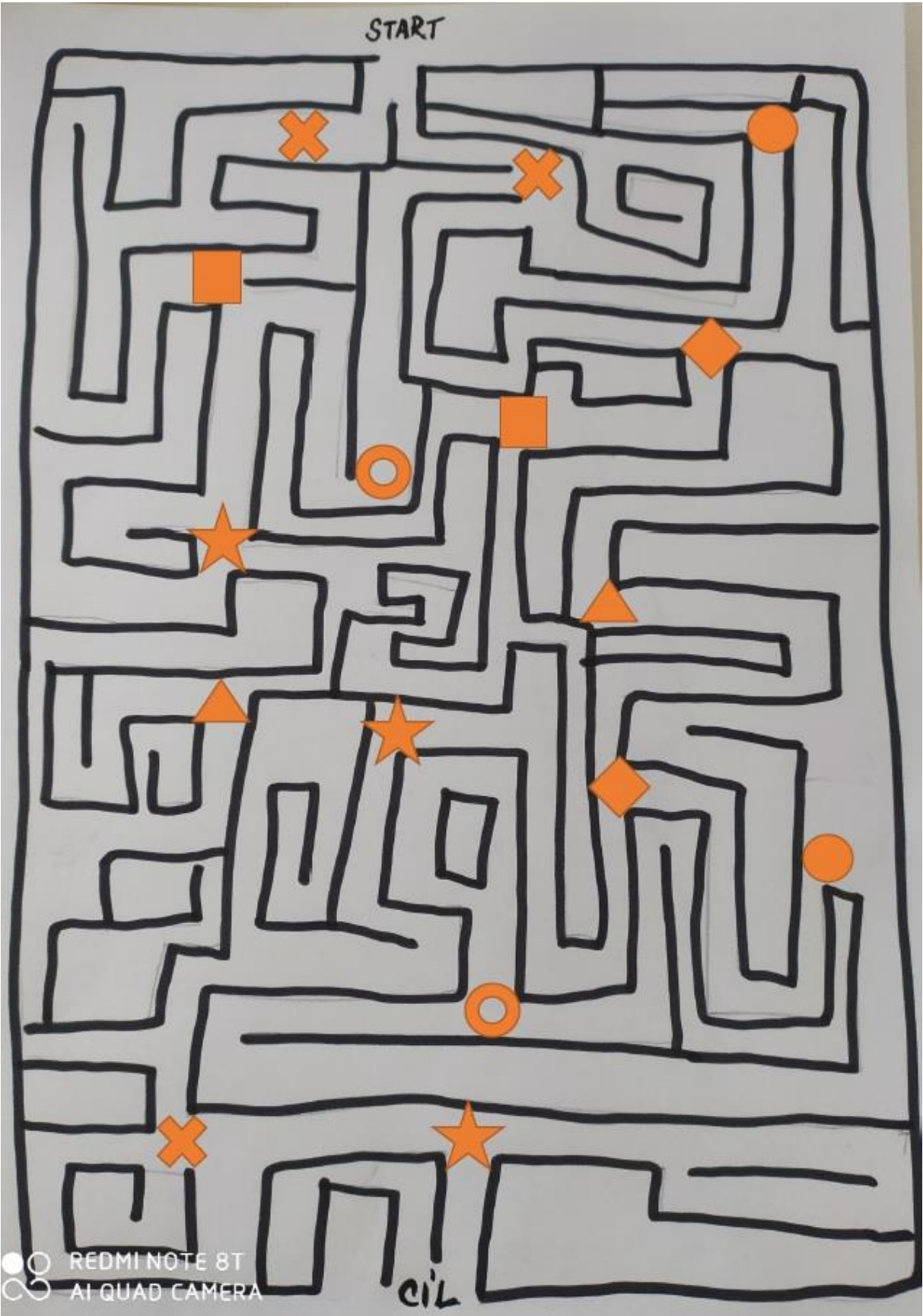
## Příloha č. 2 - Herní plán Labyrint a význam značek - popis úkolů

### Stanoviště:

	Umyj nebo utři nádoby
	10 krát vyhoď míč do vzduchu a chyt'
	Proběhni všechny pokoje v bytě
	5 krát podlez pod židli
	Udělej 10 žabáků (dřep s výskokem)
	Přeskoč 5 krát přes švihadlo
	Zacvič 5 krát leh - sed

**Poznámka:** úkoly na stanovištích si lze zvolit podle vlastního uvážení a materiálních možností.

START



REDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA

ciL