



# POHYBOVÉ HRY DO TŘÍD A DRUŽIN

Zdenka Marková



 **HRY PRO JEDNOTLIVCE, DVOJICE I KOLEKTIV**

 **TĚLOVÝCHOVNÉ CVIKY**

 **ZÁBAVNÉ HŘÍČKY PRO UKRÁCENÍ DLOUHÉ CHVÍLE**

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

# Obsah

---

<b>Úvod</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Hry pro jednotlivce</b> . . . . .	<b>9</b>
Básníme a cvičíme . . . . .	10
Cvičte s námi pěkně sami . . . . .	29
Cvičení s míčem . . . . .	43
Cvičíme s prstíky . . . . .	48
Cvičíme se židlí a s obručí . . . . .	52
Hry s tyčemi . . . . .	54
Chodíme a běžíme . . . . .	58
Ležíme a cvičíme . . . . .	65
Natáhni se, protáhni se . . . . .	71
Patičky a nožičky . . . . .	74
Poskočte si zvesela . . . . .	79
<b>Hry pro dvojice</b> . . . . .	<b>83</b>
Básníme a cvičíme ve dvou . . . . .	84
Ve dvou se to lépe táhne . . . . .	86
Spojte ruce . . . . .	91
Houpy houpy . . . . .	95
Cvičíme s obručí . . . . .	96
Chodíme a skáčeeme . . . . .	97
Hrajeme si a přetahujeme se . . . . .	99
Divošské tance . . . . .	103
<b>Hry pro skupiny</b> . . . . .	<b>105</b>
Básníme a cvičíme ve skupině . . . . .	106
Pojďte si zacvičit . . . . .	110

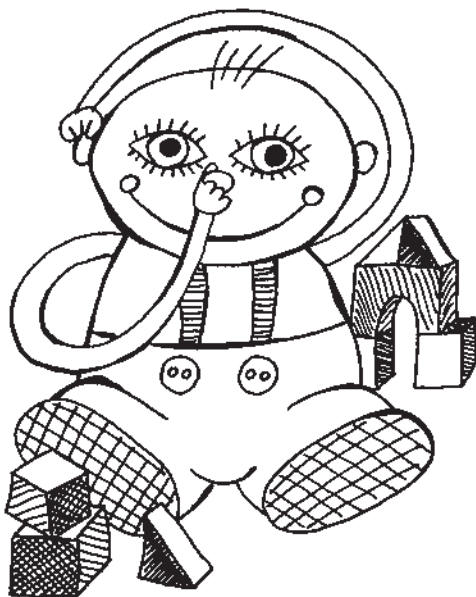
<b>Obsah</b>	<b>Cvičíme a soutěžíme . . . . .</b>	<b>115</b>
	<b>Hrajeme si na... . . . .</b>	<b>119</b>
	<b>Hry s obručí a míčem . . . . .</b>	<b>131</b>
	<b>Kroky, skoky, tanečky . . . . .</b>	<b>133</b>
	<b>Orientace . . . . .</b>	<b>135</b>
	<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>139</b>
	<b>Seznam her. . . . .</b>	<b>140</b>

Děti mladšího školního věku velice rády cvičí a jsou vděčné za každou aktivitu, při které se protáhnou a odreagují. Navíc jsou takové tělovýchovné cviky žádoucí i z hlediska zdravého vývoje dítěte, například narovnávací cvičení.

Kniha je koncipována tak, aby si děti mohly zacvičit i na nejmenším místě, třeba ve třídě před lavicemi. Učitelé, vychovatelé, vedoucí zájmových kroužků, ale i rodiče v ní najdou hry pro jednotlivce, dvojice i kolektiv a také různé zábavné hříčky pro ukrácení dlouhé chvíle.

# Hry pro jednotlivce

---





## Básníme a cvičíme

### Brouček

*V lese leží kámen,  
brouček spinká na něm.  
Jak se kámen nahne,  
brouček z něho spadne.*

Základní postoj:

- ▶ klek spojný, dosed na paty, čelo na dlaně před koleny – „klubíčko“

Na verš *brouček spinká na něm* výdrž v „klubíčku“, následuje na *Jak se kámen nahne* klek na jednom koleně, opora jednou rukou o zem. Koleno zdvihnete a na poslední úsek *brouček z něho spadne* se převalíte na záda, paže a nohy vytřepete.

### Budík

*Ten náš budík, divná věc,  
nejí, nespí, tiká přec.  
Tiky – taky, jaké fraky,  
když já nespím, vstávej taky.*

Základní postoj:

- ▶ turecký sed, rovná záda, dlaně na kolena, lokty k tělu (nezvedat ramena – stáhnout lopatky!)

Při verši *Ten náš budík, divná věc* předkláníte a zakláníte hlavu. Následuje druhá část *nejí, nespí, tiká přec*, při které otáčíte hlavu vpravo, vlevo (ramena nezvedat!).



Přichází *Tiky – taky, jaké fraky*, a vy potleskáváte dlaní před hrudníkem (rovná záda, ramena!). Nakonec na *když já nespím, vstávej taky* provádíte úhozy dlaněmi o zem.

Poznámka:

- ▶ Celé cvičení provádíte s rovnými zády. Nehroutíte se ani při tleskání a úhozech.

## Co zpívají vrabci

*Čimčaráry čimčará,  
vrabeček se nestará,  
zrnko bylo, zrnko bude,  
na vrabečka vždycky zbude,  
čimčaráry čimčará.*

Stoj spojný, ruce za zády („složená křídla“). Na začátku básně děti dělají drobné poskoky s rukama za zády. Na slova *zrnko bylo, zrnko bude, na vrabečka vždycky zbude* děti upaží (vrabci rozevřeli křídla) a provedou drobný, lehounký běh s máváním křídel (vrabci letí). Na slova *čimčaráry čimčará* se zastaví a „složí křídla“.

## Čáp

*Čáp, čáp  
kráčí si důstojně,  
čáp, čáp  
chodí jak chlap.  
Velký a nohatý,  
zobák má dlouhatý,  
čáp, čáp  
postrach je žab.*

*Čáp, čáp  
kráčí si k rybníku,*

*čáp, čáp  
do bláta šláp!  
Žáby se ulekly,  
do vody utekly,  
čáp, čáp  
jednu z nich chňap!*

1. sloka – kroky s vysokým přednožováním, paže v předpažení dovnitř, dlaň na dlaň.

2. sloka – opět kroky s vysokým přednožováním a se současným rozevíráním paží (čáp otevírá a zavírá zobák).

Na slova *čáp, čáp jednu z nich...* se děti zastaví a zvolna rozevírají paže co nejšíře a na slovo *chňap!* „sklapnou zobák“.

## **Česání ovoce**

*Až si třešně natrhám,  
do koše je všechny dám.  
Také zralých jablíček  
chci mít plný košíček.*

Výpon, vzpažit, děti napodobí trhání. Střídají levou a pravou paži, dosahují vysoko. Mohou přidat výskok. „Natrhané“ ovoce ukládají do košíku na zemi – jdou do dřepu.

## **Čilá káča**

*Já mám bič a káču,  
s bičem za ní skáču.  
Zatočím ji do kolečka,  
uteče mi do dvorečka.  
Švihnu bičem pod nožičku,  
uteče mi po chodníčku.*

*Po chodníčku za vrata,  
moje káča kulatá.*

Začínáte na slova *Já mám bič a káču* – dvakrát tlesknete před tělem, dvakrát o stehna. Poté při *s bičem za ní skáču* dáte ruce v bok, čtyřikrát poskočíte na místě a na *Zatočím ji do kolečka* uděláte čtyři krůčky, dvojitý obrat vpravo. Následuje *uteče mi do dvorečka*, čtyři krůčky, dvojitý obrat vlevo a na *Švihnu bičem pod nožičku* pokrčte přednožmo pravou, tleskněte pod kolenem, totéž levou. Při *uteče mi po chodníčku* přicházejí na řadu čtyři krůčky, dvojitý obrat vpravo a po *Po chodníčku za vrata* čtyři krůčky, dvojitý obrat vlevo. Naposledy už jen vzpor dřepmo na *moje káča kulatá*.

## Dobrý den

*Dobrý den, dobrý den,  
dneska máme prima den.  
Máme ruce na tleskání,  
máme nohy na dupání.  
Dobrý den, dobrý den  
dneska zlobit nebudem.*

Druhý řádek básně – dejte ruce v bok, pohupujte se a otáčejte trupem. Na třetí řádek tleskejte a při čtvrtém dupejte. Na *Dobrý den, dobrý den*, kruzte zápěstím a třepejte rukama a u posledního verše *dneska zlobit nebudem* naznačte rukama záporný pohyb ne–ne.

Poznámka:

- ▶ Touto básní je možné začínat vyučování.

## Dřevěný panáček

*Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
potom se otočím.  
Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
zůstanu stát.*

*Nohy pak natáhnu, ruce zas roztáhnu.  
Jednou, dvakrát, třikrát vyskočím,  
zůstanu stát.*

Pohyb dřevěného panáčka, nohy i ruce jsou ztrnule napnuté. Tři kroky, tři poskoky snožmo, otočka s osmi krůčky vpravo, tři kroky, tři poskoky snožmo, zastavit. Přednožit pravou, levou, dvakrát upažit, připažit, tři kroky, tři poskoky snožmo, zastavit.

## Gymnastika

*Ika, tika, gymnastika.  
Zhluboka se dobře dýchá.*

*Ráz dva, ráz dva,  
na poli je brázda.*

*Po ní zajíc běží,  
dohoníš ho stěží.*

Pohyby, kterými doprovázíte druhý verš: Nejprve cvičíte rukama směrem k hrudníku. Potom oběma rukama kroužíte, dále pochodujete na místě. Na část *na poli je brázda...* provedete dřep. Následuje poklus na místě a v závěru se točíte kolem své osy.

## Hodiny

*Máme doma hodiny,  
tak tiky tak tiky tak.  
Tikají nám celé dny,  
tak tiky tak tiky tak.*

Ruce naznačují pohyb kyvadla hodin: hluboký předklon, spojené paže kývají vpravo, vlevo. Napřímit se, vzpažit, pohled vzhůru, hodně vytáhnout tělo do výše, několikrát se drobnými krůčky otočit.

## Horník

*Kopu ve dne, kopu ráno,  
chci mít brzy nakopáno,  
aby mohli lidé žít,  
aby mohli zatopit.*

Pohyb doprovázející básničku vypadá takto: hluboký předklon, pohyb spojených paží dolů až k zemi, napřímení se, pohyb spojených paží vzhůru, mírný záklon.

## Jdem, jdem pochodem

*Jdem, jdem pochodem.  
Potom rychle utíkáme,  
na svou značku (do řady, k žebřinám...)  
se postavíme.*

Tuto říkanku můžete použít v kterékoliv části hodiny tělesné výchovy, kdy chcete děti převést na jiné stanoviště nebo ke změně činnosti.

Můžete ji použít i ve třídě, když vzadu za lavicemi provádíte nějaké drobné hry. Tímto říkadlem a slovy: *do lavic se posadíme*, se děti rychle přesunou do lavice.

## Káča

*Doprava i doleva  
nejraděj se točím,  
bzučím přitom zvesela,  
nikdy neposkočím.*

Ruce v bok, otočit trup vlevo, vpravo, s podřepem nohou, otočka vlevo drobnými krůčky, otočka vpravo. Zastavit.

Obměna:

- Dítě se otáčí drobnými krůčky. Trup se neuklání, naopak při zastavení zůstává dítě stát nakloněno vpravo nebo vlevo.

## Kašpárek

*Kašpárek jsem jen,  
dlouhý spal jsem sen,  
teď vás chci zas všechny bavit,  
rozesmát a neunavit.*

Poskakování z pravé nohy na levou, trup se kývá vpravo, vlevo, paže ve skrčení upažmo, ruce v pěst. Poskoky s vysokým skrčováním přednožmo nebo únožmo.

## Když já se vytáhnou

*Když já se vytáhnou,  
až na strop dosáhnou,  
když já se skrčím,  
u země trčím,  
a když se zatočím,  
celý svět roztočím,  
a když si sednu,  
ani se nehnu!*

Nejdříve se vytahujte až ke stropu – stoupněte si na špičky, ruce vzpažte a proveďte výskok, potom přejděte do dřepu, hlavu ke kolenům. Vztyk, ruce upažit a točit se. Nakonec si sedněte do lavic. Touto básní lze končit každou tělovýchovnou chvíli, kterou provádíte v průběhu hodiny.

## Kočky na sluníčku

*Sluníčko když pěkně hřeje,  
každá kočka, která kde je,*

*na výsluní běží ráda,  
trošku protáhnout si záda.*

*Jednu nožku, druhou nožku,  
...nakonec si zdřímne trošku.*

**První verš** – osm „kočičích“ kroků (lezení ve vzporu klečmo – po kolenou).

**Druhý verš** – dvakrát vzpor klečmo – trup a paže v jedné rovině (přisednout na paty, paže dobře protáhnout – zůstanou v opření o zem s roztaženými prsty) a zpět.

**Třetí verš** – totéž a současně s přisednutím se protáhne po zemi jedna noha do zanožení, roztáhněte prsty rukou (= drápky) a zpět do základního postoje. Opakujte dvakrát. Na slova *nakonec si zdřímne trošku* následuje uvolněný leh skrčmo na boku (kočka usnula).

## Koníček

*Hopsa, koníčku, skákej vesele,  
dnes je sobota, zítra neděle!*

Stoj spatný, předpažmo dovnitř – ruce drží „opratě“. Děti v rytmu říkadla provádějí malé dvojskoky – koník cválá.

## Kos

*Černý kos, chodí bos,  
zpívá si, má žlutý nos.  
Tu a tam, zcela sám,  
poskakuje, neví kam.*

Stoj spatný, zapaženo, ruce spojené za zády dlaněmi k sobě, kráčíte vpřed s vysokým přednožováním a pokrčováním, na závěr poskoky snožmo.

## Kovář

*Kovář, ten má velkou dřinu,  
stále buší v kovadlinu,  
stále v kovadlinu buší,  
písnička mu zvoní v duši.*

Pravou paží napodobíte bušení do kovadliny, tj. do pokrčené levé paže. Při pohybu jde paže vzhůru, následuje napřímení.

## Krejčí

*Stříhat, stříhat, to já dovedu,  
víc už, víc už, víc už nesvedu.  
Jen když bude látky dost,  
pilným lidem pro radost.*

Napodobení stříhání pohybem paží: předpažit, zkřížit paže, pak trhnutím skrčit upažmo, prohnout záda v krajině hrudní. Místo skrčení upažmo mohou děti též vzpažit zevnitř.



## Květinky

*Jako ty fialky u země sedíme,  
jako ty růžičky do výše hledíme,  
den ze dne výše své hlavičky zvedáme,  
zvědavým zrakem pak družky své hledáme.  
Slunečnic hlavičky sluníčko zulíbá,  
lehounký větříček tiše je kolíbá.  
Růžička vydechne, líbezně zavoní,  
konec té písničky zvonek mi zazvoní.*

Sed na patách, hlavu mají děti položenou na rukou na zemi. Zvednou hlavu, pomalu se napřimují, vztyk, otáčejí hlavou vpravo a vlevo. Vzpaží, jdou do výponu, podívají se za pažemi vzhůru. Pažemi pohybují vlevo a vpravo. Pomalý pohyb zpět do původního postavení.

## Letí, letí

*Letí, letí velký pták,  
krouží, krouží,  
k zemi spad!*

Na slova *Letí, letí velký pták*, udělejte z podřepu s připažením čtyřikrát výpon spojený se současným upažením vzhůru a zpět do podřepu. Končíte ve výponu. U *krouží, krouží*, se otáčíte kolem vlastní osy až nakonec u části *k zemi spad* prudce klesnete a schoulíte se do klubíčka.

## Liščí táta

*Po pěšině k lesíčku,  
nese lišák mošničku.  
Čeká liška s liščaty,  
co dostanou od táty.  
Volá lišák na lišku,  
aby vyšly z pelíšku,*

že jim našel v houštině,  
žlutou koblížku.

Začínáte čtyřmi pochodovými kroky na místě a na slova nese lišák mošničku čtyřikrát tlesknete do stehen. Následují čtyři kroky s dvojitým obratem vpravo na co dostanou od táty čtyři kroky s dvojitým obratem naopak vlevo. Poté dejte ruce v bok, udělejte jeden úklon vlevo a jeden úklon vpravo. To vše na část *Volá lišák na lišku*, po které přicházejí čtyři pochodové kroky na místě *aby vyšly z pelíšku*. Čtyři potlesky o stehna u *že jim našel v houštině* a končíte čelným kruhem dovnitř na *žlutou koblížku*.

## Máma pere

(Fr. Hrubín)

*Máma pere drum, drum, drum,  
až se třese celý dům.*

U básně znázorníte pohyb praní prádla na valše, máchání, ždímání a věšení prádla na šňůru.

## Medvěd

*Po zahradě chodí medvěd,  
veliký a huňatý.  
Ukaž, ukaž, co dovedeš,  
ty medvídku chlupatý.*

Vzpažte, zapažte, vzpažte, ruce v bok. Na *veliký a huňatý* přednožte švihem střídavě levá, pravá a u *Ukaž, ukaž, co dovedeš* následuje stoj spatný, ruce v bok, úklon vpravo, vlevo. Na závěr – *ty medvídku chlupatý* – poskakujete roznožmo, pokrčená kolena, otáčíte se kolem své osy, paže pokrčené před tělem, prsty roztažené.

## Medvídek

*Po čtyřech i po dvou chodím,  
nikdy se neunavím.  
Ve vodě se také brodím,  
nejraději jenom spím.  
Ničemu se nedivím,  
mám-li hlad, pak hodně jím.*

Chůze v předklonu i vzpřímená, dlouhé kroky.

## Míček

*Skákej pěkně, skákej míčku,  
když tě klepnu na hlavičku!  
Když tě klepnu trošku víc,  
poletíš až do Radlic!*

Provádíte výskoky od nejnižších po nejvyšší.

## Mraveneček leze

*Mraveneček v lese,  
velkou kládu nese.*

Prsty jedné ruky pohybujete po předloktí druhé.

## Mytí rukou

Napodobujete mytí rukou a říkáte při tom báseň:

*Umývadlo jen se třpytí,  
ukáž, jak se umíš mýti.  
Ať se v něm tvé ručičky,  
lesknou jak dvě rybičky.*

Obměna:

*To jsou prsty, to jsou dlaně,  
mýdlo s vodou patří na ně.  
A po mýdle dobré jídlo.  
A po jídle zase mýdlo.*

## Na „dům“

Žáci cvičí jednoduché cviky na říkanku:

*Byl jeden dům,  
v tom domě stůl,  
pod stolem hůl  
a pohádka je půl.*

Nejprve stoj spatný (první verš), potom si kleknou, neprohýbají záda a opřou se o ruce, tvoří „stůl“ (druhý verš). Jdou do výponu, ruce vzpažit (třetí verš) a nakonec z výponu se předkloní, nepokrčují nohy a snaží se dotknout rukama země (poslední verš).

## Na slona

*Slon si dupne: hopsasa!  
V lese strom se otrásá.  
Slon je silný. Hopsa hej!  
Na nosík mu nesahej!*

Dva dupavé kroky na místě, dva poskoky uvádějí první verš. Na *V lese strom se otrásá* vzpažte a uklánějte se vpravo i vlevo. Poté u *Slon je silný. Hopsa hej!* zatněte ruce v pěst, skrčte upažmo, pěstmi se dotýkejte ramen. Nakonec otáčejte hlavou vpravo i vlevo na *Na nosík mu nesahej!*