

Běžecská hra – Člověče, nezlob se

Pomůcky: kostky, 4ks kuželů (lze nahradit lahví), do každého čtyřčlenného týmu tužka + tabulka na záznam uběhnutých koleček

Doba: 15 – 20 minut dle velikosti okruhu a stáří svěřenců

Místo: tělocvična, hřiště, ...

Z hráčů vytvoříme podobně silné čtyřčlenné týmy, ideálním způsobem je losování z výkonnostních košů, což přinese i potřebné napětí a motivaci. Uvnitř herní plochy (obdélník s rohy vyznačenými kužely, velikost dle uvážení trenéra) si týmy vytvoří domeček (místo, kde mají tužku, papír a vodu pro občerstvení). Z tohoto místa vyběhají po hození kostkou na okruh. V případě, že hráč dvě kola po sobě hodí stejné číslo (např. žabáky), hází ještě jednou. Platí, že na trati jsou z jednoho týmu vždy maximálně 2 běžci. Úkolem je v časovém limitu naběhat za tým co nejvíce okruhů, které si každý hráč čárkuje do svého okýnka na týmovém papírku.

Cviky lze dle chuti a trenérského záměru vyměnit, ty obtížnější je lépe dělat pouze na delších/kratších stranách herní plochy. Vše závisí na Vás a Vaší tréninkové skupině.

1 žabáci		pouze kratší strana obdélníku
2 čáp	<i>výpady v chůzi</i>	pouze kratší strana obdélníku
3 Sáblíková	<i>metcalfy</i>	pouze kratší strana obdélníku
4 jelen	<i>odpichy</i>	pouze delší strana obdélníku
5 běh pozadu		
6 běh popředu		

Tak člověče, nezlob se!

Připravila: Jana Kubátová

Člověče, nezlob se 😊

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 – žabáci | 4 – jelen |
| 2 – čáp | 5 – běh pozadu |
| 3 – Sáblíková | 6 – běh popředu |

Jméno	Počet koleček

Člověče, nezlob se 😊

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 – žabáci | 4 – jelen |
| 2 – čáp | 5 – běh pozadu |
| 3 – Sáblíková | 6 – běh popředu |

Jméno	Počet koleček

Člověče, nezlob se 😊

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 – žabáci | 4 – jelen |
| 2 – čáp | 5 – běh pozadu |
| 3 – Sáblíková | 6 – běh popředu |

Jméno	Počet koleček

Člověče, nezlob se 😊

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 – žabáci | 4 – jelen |
| 2 – čáp | 5 – běh pozadu |
| 3 – Sáblíková | 6 – běh popředu |

Jméno	Počet koleček