

Březen 2021

---

# METODICKÉ LISTY

---

Samostatná příloha časopisu Sokol

---

## NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚLOCVIČNĚ

Mgr. Pavel Tichý, Ph.D. – Odbor všestrannosti ČOS



---

## Z OBSAHU

---

Úvod • Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně • Lezecké stěny • Překonání tělocvičny bez dotyku země • Hra na schovávanou v tělocvičně • Opičí dráhy • Novinové bitvy • Kaňon na divokém západě • Boj o vlajky • Organizační doporučení • Závěr • Použitá literatura

---

### 1. ÚVOD

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy se klade důraz na vytváření kladného postoje žáků k pohybovým aktivitám a také na zvyšování úrovně pohybových dovedností, které jsou součástí pohybové gramotnosti. K naplnění těchto cílů a ke zpestření výuky nejen na základní škole, ale i v Sokole, lze přispět zařazením různých netradičních pohybových aktivit. V této skupině činností jsou přirozené formy běhání, lezení, šplhání a skákání. Způsob provedení není limitován přesnými požadavky a umožňuje individuální řešení daných pohybových úloh. Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně jsou nejvíce určeny pro kategorii mladšího žactva (6–10 let).



**obr. 1**

## 2. NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚLOCVIČNĚ

Do skupiny netradičních pohybových aktivit jsme zařadili tři oblasti činností:

- překonávání lezecké stěny
- prolézání opičí dráhy
- bitvy s koulemi z novinového papíru

### 2.1. LEZECKÉ STĚNY

Mezi netradiční pohybové aktivity určitě patří překonávání lezeckých stěn a různých cest vytvořených z tělocvičného nářadí, které je k dispozici.

#### 2.1.1. Lezecká stěna

Na lezecké stěně, která je vedena kdekoli po tělocvičně a je na ní využito zejména tyčí, lan na šplhání a žebřin, překonávají cvičenci nástrahy od startu do cíle dvojím způsobem:

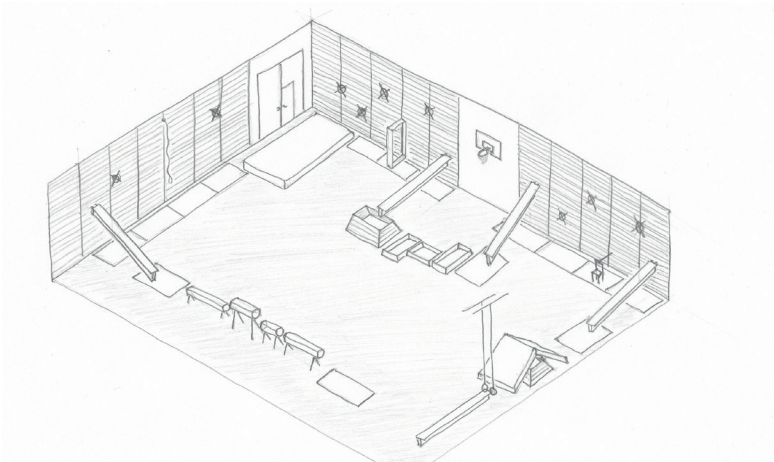
- s možností dotyku země
- bez dotyku země



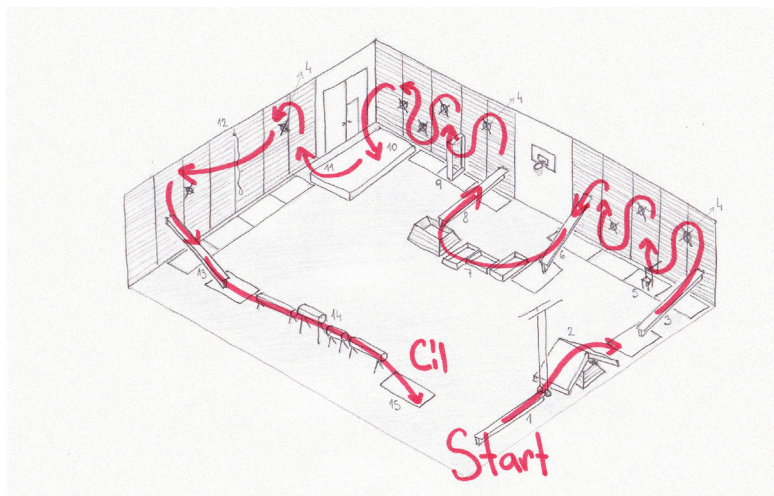
**obr. 2**

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

Na obr. 3 a 4 je znázorněn příklad lezecké stěny, postavené podél zdi tělocvičny převážně s využitím žebřin. Cílem je dostat se na určené místo bez dotyku země nebo s dotykem pouze na povolených místech. Podle místních podmínek v tělocvičně, věku a zdatnosti cvičenců je možné stavět lezecké stěny jednodušší nebo složitější.



obr. 3



obr. 4

### Popis dráhy a překonávání překážek (obr. 4)

1. start na lavičce, která je na jedné straně zavěšená na kruhy
2. velká žíněnka přehozená přes švédskou bednu tvořící písmeno „A“
3. lezení po šikmé lavičce zachycené na žebřinách
4. rozlišovací tílka protažená skrz žebřiny tvoří slalom po žebřinách, kdy se cvičenci musí všemi částmi těla dostat okolo tílky

5. švihadlo natažené mezi žebřinami a židlí musí být podlezeno spodem, v tomto místě může, ale nemusí, být povolen dotyk země
6. skluzavka po šikmo zachycené lavičce
7. chůze po dílech rozložené švédské bedny
8. lavička položená na bednu a zachycená za žebřiny; cvičenci ji mohou překonat buď chůzí nebo ručkováním a zavěšením chodidel a lezením hlavou dolů
9. díl bedny položený na zem a přivázaný k žebřinám, který se musí prolézt
10. skok z žebřin do duchny
11. skok z duchny na žebřiny
12. zhoupnutí po zavěšeném laně na šplhání, můžeme určit, které části žebřin se při zhoupnutí nesmí dotknout
13. skluzavka po šikmo zachycené lavičce
14. přelézání po různých typech koz
15. slezení na žíněnku v cíli a případný přesun na start

#### **Možnosti dalšího zpestření jsou:**

- vytvoříme ze švihadel oka, která zavážeme do žebřin a cvičenci musí našlapávat nebo se chytat pouze za ně
- díl bedny přivážeme ve vzduchu k žebřinám a musí se prolézat skrz
- natáhneme a upevníme lano na šplhání mezi žebřiny a cvičenci se po něm přesunují ručkováním
- zhoupnutí na kruzích mezi švédskými bednami

### **2.1.2. Překonání tělocvičny bez dotyku země**

Při této činnosti mají cvičenci za úkol překonat určenou vzdálenost bez dotyku země a dostat se na předem zvolené místo přesunem po nářadí, které je libovolně rozmístěné po tělocvičně. Pokud se jakkoli dotknou země, musí se vrátit na začátek trasy a zkusit nalézt jinou cestu. Zařazení této pohybové aktivity je vhodné, máme-li např. na ploše tělocvičny rozestavené nářadí z předcházejících činností (např. po opičí dráze nebo po hře na schovávanou), a dříve, než je uklidíme, rozhodneme se je ještě využít. Cvičitel může sám nebo za pomoci cvičenců rozmístit po tělocvičně nářadí tak, aby se vytvořily jakési cesty po podlaze. Cesty vytvoříme z žíněnek, laviček či dílů švédských beden, ale můžeme využít i kruhů, žebřin, tyčí, lan na šplhání atd. Je důležité, aby cesty mezi jednotlivými nářadými na sebe navazovaly a byly přiměřeně obtížné. Cesty se mohou i křížit. Když

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

se cvičenci dostanou do cíle, vrací se při straně tělocvičny zpět na start a snaží se přesunout na určené místo po jiné trase. Cvičenci si např. mohou počítat, kolikrát se úspěšně dostali na místo určení. Nemáme-li jistotu, že se cvičencům povede dostat na určené místo, můžeme dát každému rozlišovací tílko, které má hodnotu jednoho života. Rozlišovací tílko lze potom dle uvážení použít a zanechat ho na zemi v momentě, kdy se cvičenci dotknou podlahy, a ztrátou náhradního života mohou dál pokračovat ve hře. Fantazii dětí, po které cestě se vydají, se meze nekladou, avšak pozor na bezpečnost.

### 2.1.3. Hra na schovávanou v tělocvičně

Nejprve vymezíme hrací prostor a uprostřed zvoleného prostoru určíme a třeba i označíme předem vybrané místo – pikolu (např. žíněnka).

Pak můžeme vyzvat cvičence, aby utvořili podle libosti skupiny a začali stavět skrýše. Doporučte, ať staví menší skrýše a ať jich postaví více. Ke stavbě skrýší se může využít všechno, co je k dispozici. Příprava skrýší a následný úklid náradí jsou aktivity, jenž zaberou dost času. Vzhledem k jejich namáhavosti se však stávají součástí celkové pohybové aktivity ve cvičební hodině.

Cílem hry je schovat se v jakékoli skrýši, vydržet v ní, aby hledající schované neobjevil, a ve vhodný moment nepozorovaně vyběhnout, doběhnout k pikole dříve než hledající a dotknout se jí. Komu se to podaří, nemusí v příštím kole pikat. Snahou hledajícího je najít všechny schované hráče. Pokud je cvičenec odhalen nebo při návratu k pikole prohraje běžecký souboj s hledajícím, řadí se k ostatním, kteří dopadli stejně. Na tyto hráče čeká na konci hry „stříhání“ o to, kdo bude pikajícím v dalším kole hry. Podrobněji o pravidlech v publikaci Tichý (2020). A pak už jen zbývá zvolit, kdo bude první pikat – může to být i cvičitel – a může se začít.

## 2.2. OPIČÍ DRÁHY

Pohybové aktivity spojené s prolézáním či překonáváním překážek jsou v praxi nazývány opičí dráhy. Níže uvádíme různé varianty překážek a jejich sestavení. Uvedené příklady opičích drah považujeme za podněty, které se dají využívat a obměňovat podle materiálního vybavení tělocvičny a samozřejmě – jak se vždycky připomíná – podle dovednostní úrovně a motivace cvičenců. Nabízíme např. rozmístění překážek v tělocvičně do kruhu a směr pohybu po dráze proti směru otáčení hodinových ručiček. Nenechte se tím

však omezovat, překážky si klidně sestavte jakkoli jinak. Po vhodné úpravě lze opičí dráhu přenést např. i do bazénu a spojit ji s plaváním.

## 2.2.1. Opičí dráha

V nesoutěžní formě opičí dráhy (obr. 5) si cvičenci vyzkouší překonávání různých nástrah na vymezené trase určeným způsobem. Běh, skok, chůze a lezení po lavičce, lezení po žebřinách, přelézání švédské bedny atd. jsou různé možnosti zdolávání překážek vhodné i pro méně zdatné. Není to závod, cvičenci nejsou pod žádným tlakem, nemusí mít strach, že jejich chybou družstvo prohraje. V této variantě je možnost vpouštět cvičence na dráhu rychleji za sebou, není nutné čekat až se předchozí dostane do cíle, je zde možnost předbíhání. Když se něco nepodaří, měli by cvičenci mít možnost zdolání překážky opakovat a své chyby sami odstraňovat. Podobně je to s rychlostí překonávání celé dráhy. Začít pomalu a bez chyb. Až se prolézání začne dařit, pokusit se zvýšit rychlost, ale ne na úkor přesnosti.



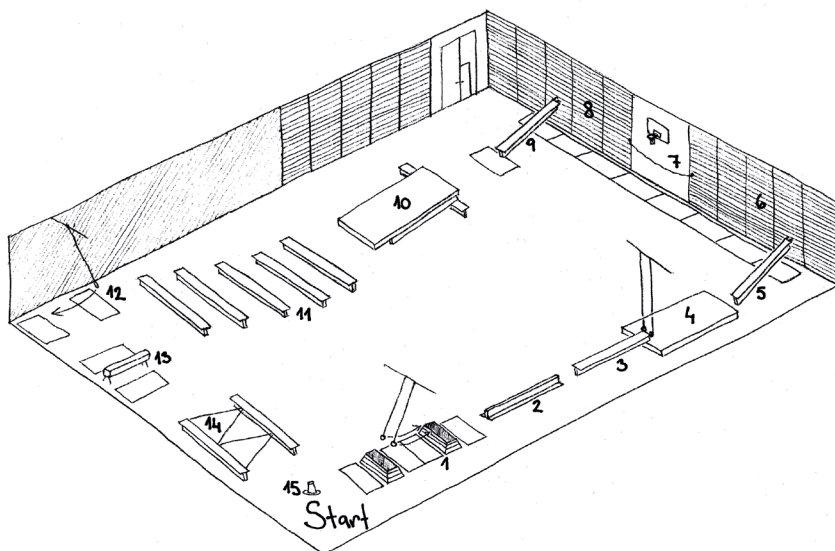
**obr. 5**

### **Popis dráhy a překonávání překážek (obr. 6)**

1. zhoupnout se na kruzích mezi sníženými švédskými bednami
2. přejít lavičku položenou obráceně
3. přejít lavičku zavěšenou na jedné straně za kruhy
4. přeběhnout duchnu
5. vylézt vzhůru po lavičce šikmo upevněné za žebřiny

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

6. přelést žebřiny
7. ručkovat po laně na šplhání upevněném mezi žebřinami
8. přelést žebřiny
9. sklouznout po šikmo uchycené lavičce
10. provést kotoul vpřed nebo válet sudy na duchně tvořící nakloněnou rovinu
11. přeskokovat lavičky
12. zhoupnout se na laně na šplhání
13. přelést kozu
14. podlézt „ostnatý drát“ (provázek natažený mezi lavičkami, obr. 7)
15. cíl nebo oběhnutí kolem mety



obr. 6

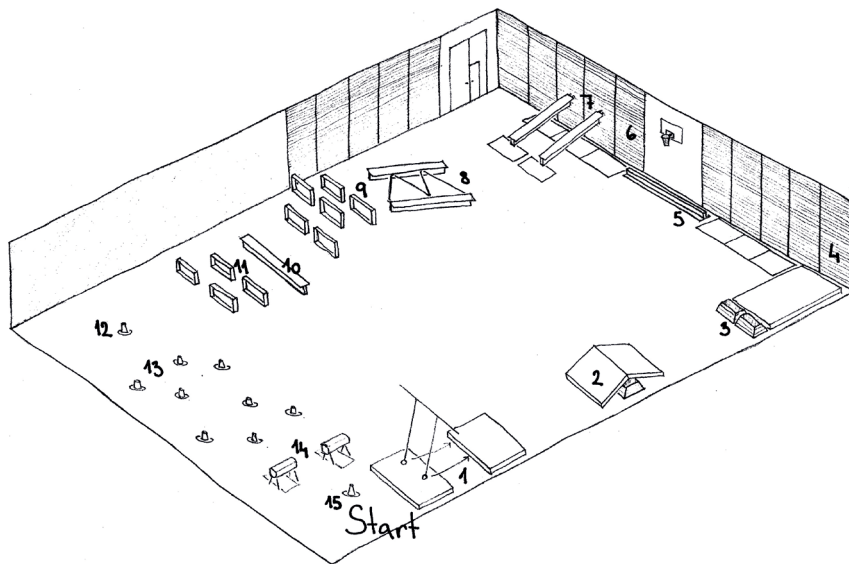


obr. 7



## 2.2.2. Opičí dráha pro dvě družstva

V této variantě opičí dráhy soutěží dvě družstva formou štafety o to, které z družstev absolvuje dráhu dříve, za předpokladu, že se v závodě postupně vystřídají všichni členové družstva. Nejvhodnější je vytvořit družstva dvě, ale šlo by trasu upravit i pro více družstev. Trasu musíme uzpůsobit tak, aby byla pro každé družstvo připravena vlastní, nebo aby společné překážky byly dostatečně široké. Pokud je na trase stejná dvojice překážek, může si cvičenec vybrat, kterou zdolá. První člen družstva vyběhává na startovní povel, probíhá co nejrychleji celou trasu a poté dotykem ruky předává štafetu dalšímu členu svého družstva. Tato verze opičí dráhy má tu nevýhodu, že jsou aktivní jen dva cvičenci. Ostatní stojí v zástupu a čekají, až budou na řadě.



obr. 8

### Popis dráhy a překonávání překážek (obr. 8)

1. zhoupnout se na kružích mezi žíněnkami (cvičenec se drží jen jednoho kruhu)
2. přeběhnout po duchně přehozené přes švédskou bednu (společná překážka)
3. překonat švédskou bednu a přeběhnout po duchně
4. vylézt na žebřiny a přelézt po nich
5. přejít obrácenou lavičku (společná překážka)
6. přelézt po žebřinách
7. sklouznout po šikmo uchycené lavičce (cvičenec si vybírá skluzavku)

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

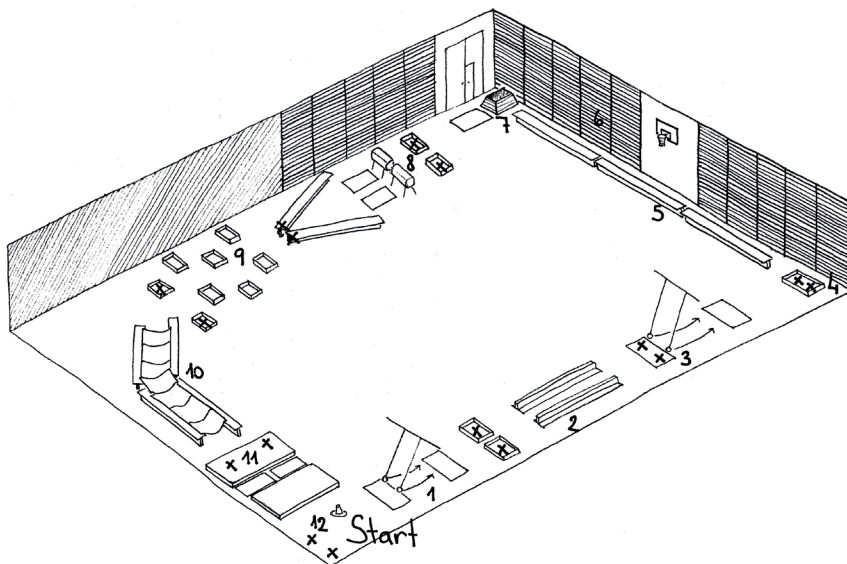
8. podlézt „ostnatý drát“ – provázek natažený mezi lavičkami (společná překážka)
9. proběhnout slalom vytvořený z dílů bedny (cvičenec si vybírá trasu)
10. přeskočit lavičku
11. proběhnout slalom vytvořený z dílů bedny
12. oběhnout metu
13. proběhnout slalom vytvořený z met (cvičenec si vybírá trasu)
14. podlézt kozu (cvičenec si vybírá trasu)
15. cíl

### 2.2.3. Opičí dráha s míčovou štafetou

Opičí dráha s míčovou štafetou je podobná variantě pro dvě družstva, s tím rozdílem, že štafetovým prvkem je míč a tomu jsou překážky na trase různě přizpůsobené. Míč se při překonávání dráhy nese, kutálí po zemi, drží se mezi nohama. Dále se tato verze opičí dráhy odlišuje tím, že cvičenci obou družstev jsou rozestaveni před každou překážkou a předávka míče probíhá vždy mezi překážkami opičí dráhy po celé tělocvičně. Cvičenec čeká před překážkou na místě (viz obr. 9) označeném „X“, až dostane štafetový míč, poté překonává určeným způsobem překážku, na které se nachází, předává míč cvičenci na následující překážce a zůstává stát na místě, kde předal štafetu. Při každé předávce se tedy dostane vždy o jednu překážku dále.

Tento způsob organizace závodu má tu výhodu, že cvičenec je vždy první na řadě, a proto musí stále dávat pozor a být připraven až dostane štafetu. Pokud má cvičenec při jakýchkoli štafetových závodech před sebou v zástupu např. 5 spolucvičenců, může se nudit, než na něj přijde řada a má mnoho času i na případné zlobení.

Cílem každého družstva je co nejrychleji přepravit míč po opičí dráze. V momentě, kdy cvičenec, který byl ve štafetě posledním, položí míč na předem připravené místo, štafetový závod končí. Další variantou může být předávka prvnímu cvičenci ve štafetě a absolvování více okruhů závodu, aby si každý postupně vyzkoušel všechny překážky na dráze. Při lichém počtu cvičenců lze např. pro družstvo s menším počtem spojit dvě překážky, při kterých si jedno družstvo předá štafetu a cvičenec druhého družstva překonává překážky obě najednou.



**obr. 9**

### **Popis dráhy a překonávání překážek (obr. 9)**

Místa označená „X“ jsou území (např. rozložená bedna), kde dochází k předávce štafety, u těchto míst stojí cvičenci obou družstev a čekají, až jim bude štafeta předána.

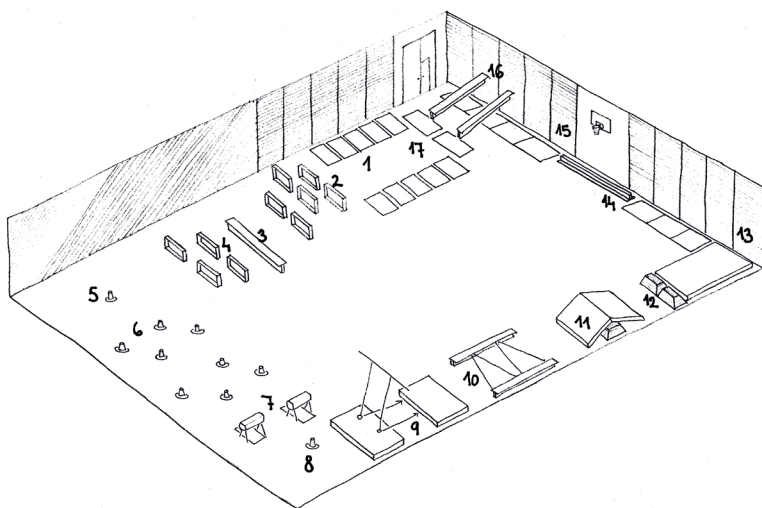
1. zhoupnout se na kruzích mezi žíněnkami, míč je držen nohama (cvičenec se drží jen jednoho kruhu)
2. přeběhnout obrácenou lavičku s míčem v ruce (nesmí se spadnout)
3. zhoupnout se na kruzích mezi žíněnkami, míč je držen nohama
4. kutálet míč podél žebřin po zemi, ručkovat po žebřinách, posunovat míč vpřed nohou
5. přejít lavičku, posunovat míč vpřed rukou
6. kutálet míč podél žebřin po zemi, ručkovat po žebřinách, posunovat míč vpřed nohou
7. slézt ze žebřin na zem přes bednu (společná překážka)
8. kutálet míč pod kozou, kozu přelézt
9. kutálet míč slalomem vytvořeným z dílů bedny (cvičenec si vybírá trasu)
10. kutálet míč uličkou z laviček a na nich položených žíněnek (společná překážka)
11. kutálet míč, přeběhnout po duchně (společná překážka)
12. cíl nebo předat štafetu do dalšího okruhu

### 2.2.4. Opičí dráha závod dvojic

Opičí dráha může být také připravena pro závod dvou cvičenců. Proto bychom nejprve uvedli poznámku k problému závodění a dělení na vítěze a poražené. Mnoho cvičenců se již muselo s vítězstvím a prohrou v životě setkat, ať už při pohybové aktivitě, stolní či počítačové hře, ve sportovních hrách (např. fotbal, florbale) či při jiné činnosti. Výhra a prohra by měla být dětem na I. stupni ZŠ činností známou. Jestliže se děti mezi sebou trochu znají, tak i moc dobře vědí, jak na tom výkonnostně jsou v porovnání s ostatními. Nemá tedy cenu jim cokoli nalhávat. Stejně tak v budoucnu v životě je v tomto směru nečeká nic jiného. Je dobré, aby pochopily, v jaké činnosti jsou dobří a v jaké ne. Proto nevidíme v soutěžení nic špatného a i od dětí žádná negativní reakce nebyla. Pokud navíc od začátku soutěže přiřadíme výkonnostně horší děti k sobě a umístíme je na horší hřiště, budou mít soupeře, odpovídající své výkonnosti, a ne soupeře o mnoho lepšího. Budou tedy soupeřit s dětmi na srovnatelné výkonnostní úrovni a v soubojích s nimi mohou zažít i pocit vítězství.

Překážky je vhodné upravit pro soutěž dvou cvičenců najednou, aby měl každý svoji trasu a nedocházelo ke křížení. Lze ale postavit i takové překážky, které se překonávají podle pravidla: kdo dřív přijde, ten si první vybere cestu. Než se závodem začneme, musíme cvičencům vysvětlit princip tohoto způsobu soutěžení. Každý závodí za sebe. V této variantě opičí dráhy vždy soutěží dva cvičenci proti sobě o to, kdo ze dvojice zvítězí a postoupí a kdo prohraje a sestoupí. Postupuje se vždy na lepší hřiště a sestupuje se na hřiště horší. Vše se tedy odehrává v rámci hřišť. Hřiště mohou být vytvořena např. ze žiněnek, nebo pouze označené metami a musí jich být připraveno podle počtu dětí, pro každou dvojici jedno. Před začátkem soutěžení určíme a cvičencům sdělíme pořadí hřišť od nejlepšího směrem k nejhoršímu. Klidně si můžeme všechna hřiště očíslovat. Tím stanovíme směr, kterým budou postupovat vítězové závodů dvojic a směr opačný, kterým budou sestupovat ti, co v závodě dvojic prohrají. Nyní už můžeme od nejlepšího hřiště začít se závodem. Základním pravidlem je, že vítězové postupují na lepší hřiště, poražení sestupují na horší hřiště. Tímto způsobem dojde vždy k promíchání dvojic. Postupně se zdatnější cvičenci přesouvají směrem k nejlepšímu hřišti a naopak. Z nejlepšího hřiště se již nikam nepostupuje. Buď může vítěz stále zůstat na nejlepším hřišti, nebo jej lze poslat na nejhorší hřiště, ať začne soutěžit z něj. V tomto případě bychom ale měli udělat tolik kol závodu, aby než závod skončí, se cvičenec opět mohl dostat na nejlepší umístění. Z nejhoršího hřiště se již

nikam nesestupuje, pouze v případě lichého počtu lze zařadit pravidlo, že poražený jedno celé kolo nezavodí, neboť nemá dvojici. V takovém případě můžeme cvičenci nabídnout náhradní pohybovou aktivitu (např. provádění kliků či dřepů) a po vynechání jednoho kola soutěže se vystřídá s poraženým na nejhorším hřišti a opět se vrací do hry.



**obr. 10**

### **Popis dráhy a překonávání překážek (obr. 10)**

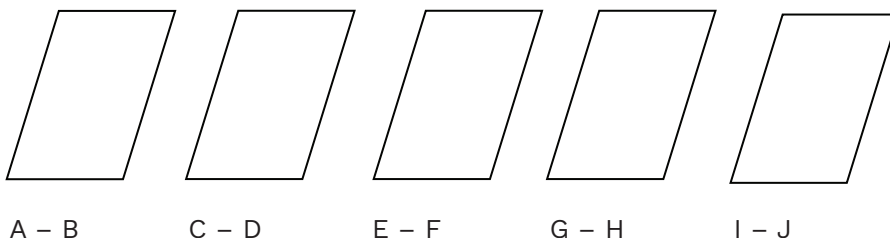
1. start v prostoru hřišť, startujeme postupně od nejlepšího hřiště (č. 1) směrem k nejhoršímu
2. proběhnout slalom vytvořený z dílů bedny (cvičenec si vybírá trasu)
3. přeskočit lavičku
4. proběhnout slalom vytvořený z dílů bedny (cvičenec si vybírá trasu)
5. oběhnout metu
6. proběhnout slalom vytvořený z met (cvičenec si vybírá trasu)
7. podlézt kozu (cvičenec si vybírá trasu)
8. oběhnout metu
9. zhoupnout se na kruzích mezi žíněnkami (cvičenec se drží jen jednoho kruhu)
10. podlézt „ostnatý drát“, provázek natažený mezi lavičkami (společná překážka)
11. přeběhnout po duchně, přehozené přes švédskou bednu (společná překážka)
12. překonat švédskou bednu a přeběhnout po duchně (cvičenec si vybírá trasu)

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

13. vylézt na žebřiny a přelézt po nich
14. přejít po obrácené lavičce (společná překážka)
15. přelézt po žebřinách
16. sklouznout po šikmo uchycené lavičce (cvičenec si vybírá skluzavku)
17. doběhnout do cíle na hřiště, ze kterého se startovalo

### Popis posunu cvičenců po hřištích (žíněnkách) (obr. 11 a obr. 12)

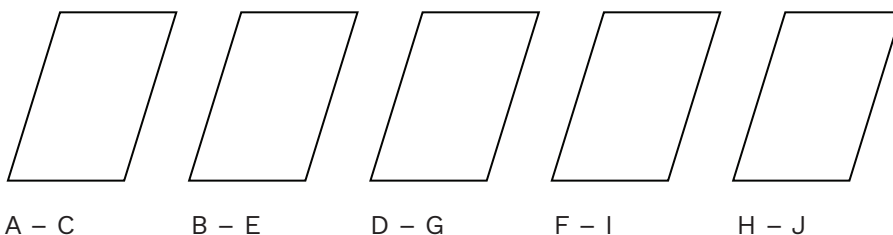
Hřiště č. 1 (nejlepší) č. 2 č. 3 č. 4 č. 5 (nejhorší)



**obr. 11**

Počet hřišť a jejich pořadí si stanovíme, než začneme soutěžit. Dle počtu soutěžících připravíme pro každou dvojici jedno hřiště. Cvičenci jsou na obr. 11 znázorněni písmeny. Předpokládejme, že v závodě dvojic zvítězí cvičenci označení písmeny A C E G I, tak ti postoupí na lepší hřiště. Cvičenci B D F H J v závodě dvojic prohrají, takže sestoupí na horší hřiště. Na obr. 12 je ukázáno, jak budou vypadat startovní pozice cvičenců pro další kolo hry po přemístění na hřištích ve stylu „vítězové postupují na lepší hřiště, poražení sestupují na horší hřiště“.

Hřiště č. 1 (nejlepší) č. 2 č. 3 č. 4 č. 5 (nejhorší)



**obr. 12**

Povel ke startu k závodě každé dvojice může dát cvičitel hvizdem na píšťalku. Cíl závodu je na hřišti, ze kterého se startovalo. Po doběhnutí každé dvojice musí být určen vítěz a poražený. Posun cvičenců v rámci hřišť je

nejvhodnější provést pro celou skupinu najednou po doběhnutí všech do cíle. Než cvičenci pochopí princip posunů v rámci hřišť, bude jim potřeba pomoci, ale zanedlouho již budou sami schopni výměn a tím se plynulost závodů zlepší. Na opičí dráhu může být po uvážení vypouštěno více dvojic v takových odstupech, aby se nemohly doběhnout, čímž se závod značně zrychlí.

Ještě zbývá popsat, jakým způsobem vytvořit úvodní dvojice a jak rozdělit cvičence po hřištích. Variant je více, ale zde bychom uvedli dvě. Jednou z možností je, že cvičitel přiřadí cvičence k sobě dle výkonnosti a poté opět cvičitel přiřadí dvojice na odpovídající hřiště podle výkonnosti, aby např. ti horší nesestupovali úplně z nejlepšího hřiště. Další možností je, dát cvičencům více volnosti a nechat je, ať utvoří dvojice dle libosti a ať se pak dle svého uvážení rozmístí po hřištích.

### **Souhrn kapitoly**

Při soutěžní formě opičích drah dbejte na to, aby všechny překážky byly opravdu bezpečné. Při boji o vítězství by mohlo dojít ke zranění. Snažte se předvídat, jak budou cvičenci reagovat při překonávání překážek, a vyvarujte se možných rizikových situací.

V některých typech opičích drah můžeme cvičence startovat tak, aby jich bylo na dráze více než jeden. Dosáhneme tím zvýšené pohybové aktivity. Přesto však mohou cvičenci při více početných skupinách déle čekat, než přijdou na řadu. Tuto nevýhodu opičích drah však cvičenci obvykle nepociťují.

Až se cvičenci postupně seznámí s různými typy opičích drah, můžeme je vyzvat, aby utvořili skupiny a po poradě s cvičitelem postavili opičí dráhu sami. I tato činnost je pro cvičence zábavná. Většinou ale dojde k tomu, že staví překážky, které si pamatují, protože se jim líbili. Je proto vhodné je upozornit, ať se snaží vymýšlet překážky nové.

Opičí dráhy se vždy osvědčily a mají úspěch i u dětí. Jen při zařazení do cvičebních jednotek myslíte na to, že takovéto pohybové aktivity jsou náročné na přípravu náradí a na následný úklid. Proto je nutné mít na vše dostatek času.

### 2.3. NOVINOVÉ BITVY

#### (BITVY S KOULEMI Z NOVINOVÉHO PAPIŘU)

Bojové aktivity jsou u dětí velmi oblíbené. Slouží nejen dobré zábavě, ale také organizovanému způsobu vybití nahromaděného napětí a agrese. Musíme si však vyhradit dostatek času na přípravu pomůcek, vysvětlení pravidel a na úklid. V níže uvedených příkladech bojují proti sobě dvě družstva předepsaným způsobem. Pro lepší orientaci je vhodné označit družstva rozlišovacími tílky. K boji se používají hlavně koule z novinového papíru. Existuje ale mnoho jiných variant boje a způsobů organizace, tak se nechte omezovat, bojujte jakkoli jinak v tělocvičně i v přírodě.

Pro všechny níže uvedené pohybové aktivity budeme potřebovat papírové koule. Koule si mohou děti vyrobit buď sami doma, nebo si je udělají společně před cvičební lekcí. V takovém případě jim musíme včas sdělit, jaké pomůcky budou potřebovat. Hlavní součástí na výrobu koulí je novinový papír, nůžky a lepicí páska. Následná výroba je snadná. Děti zmačkají novinový papír do tvaru koulí a poslední roh zalepí lepicí páskou. Vhodnou alternativou k papírovým koulím jsou plastové barevné míčky, které mívají v dětských koutech v obchodních centrech, nebo jsou k vidění na bazénech. Mají velikost tenisového míčku, ale jsou lehoučké, létají lépe než papírové koule a hlavně se oproti papírovým koulím nerozbalují, netrhají a neničí. Ne každému se totiž podaří vyrobit kouli z novinového papíru precizně, aby měla pěkný tvar a dobře držela.

#### 2.3.1. Novinová bitva

Nejprve si z připraveného novinového papíru vytvoříme koule a rozdělíme cvičence do dvou družstev. Zvolíme v tělocvičně pro každé družstvo palební čáru, vzdálenost mezi oběma čarami by měla být asi 3 m. Lze využít i některých z čar v tělocvičně. Za palebními čarami postaví cvičenci svá opevnění. Ke stavbě opevnění je možno použít jakéhokoli náradí, náčiní a jiného materiálu, který je k dispozici (obr. 13 a 14). Za opevnění se mohou cvičenci postavit nebo schovat, a to tak daleko od hráčů soupeře, jak se odhodlají, nejbližší však k palební čáře soupeře a při bitvě tuto čáru nepřekračují. Když jsou obě družstva připravena, cvičitel zahájí bitvu. Ten, koho koule zasáhne, ztrácí jeden ze dvou životů a soupeřovo družstvo získává bod. Po druhém zásahu je již cvičenec vyřazen z dalšího boje. Vítězí družstvo, které získá více bodů, tj. zasáhlo více soupeřových hráčů. Každé družstvo si může určit způsob obstarávání papírových koulí v průběhu bitvy. Buď si může



papírové koule sbírat každý sám, anebo to může zajišťovat jeden cvičenec pro celé družstvo.



**obr. 13**

Pravidla této bojové aktivity lze různě upravovat. Můžeme stanovit, že cvičenec má jen jeden život a že po splnění určitého úkolu se vrací zpět do boje, např. posbírá-li pět novinových koulí pro družstvo soupeře. V tomto případě ale cvičenci svými životy nešetří a stále jen útočí. Obměnou může být bitva s volným pohybem po bitevních poli, ale se zákazem vbíhat za palební čáru soupeře. Jinou variantou může být, že se nepočítají body za zásah, ale při ztrátě života se musí jít ke cvičiteli pro nový. Cvičitel má ale pro každé družstvo omezený počet životů. Když je rozdává, družstvo prohrává. Hru by šlo hrát i bez opevnění tak, že se družstva postaví za palební čáry vzdálené od sebe asi 4–5 metrů a hraje se bez schovávání, jen s uhýbáním.



**obr. 14**

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

### 2.3.2. Kaňon na divokém západě

Úvodem k této bojové aktivitě můžeme dětem naznačit příběh z divokého západu z dob Indiánů, kdy jízda dostavníkem prašnou kamenitou cestou kaňonem byla velmi nebezpečná.

Začneme rozdělením cvičenců do dvou družstev a výběrem vhodného bitovního místa. Prvním úkolem cvičenců bude příprava kaňonu. Je potřeba vytvořit soutěsku, která bude z jedné strany tvořena stěnou tělocvičny, z druhé strany bude ohraničena „útesy“. Útesy postaví cvičenci podél vhodné čáry v tělocvičně ze všeho dostupného nářadí tak, aby se udržely stejné vzdálenosti mezi útesy a zdí tělocvičny (přibližně 4–5 metrů). Kaňon lze rozdělit na dvě poloviny a pak každé družstvo obestaví útesy pouze jednu jeho část. Kaňon můžeme vytvořit i podél dvou na sebe navazujících zdí v rohu tělocvičny. Pro bitvu opět využijeme koulí z novinového papíru.

V této aktivitě proti sobě bojuje družstvo obránců a družstvo útočnicků. Obránci se před bitvou rozmístí v terénu, v jejím průběhu využívají libovolně celou část útesů a snaží se zasahovat útočnický koulemi z novinového papíru a tak jim zabránit v přesunu do cíle. Útočníci startují z vymezeného prostoru a jejich úkolem je dostat se kaňonem po vymezené trase na předem určené místo. Pro útočící družstvo ještě musíme připravit „dostavník“ (např. žíněnku, duchnu), aby mělo při palbě možnost úkrytu. Za každého cvičence v cíli získává útočící družstvo jeden bod. Útočníci se mohou bránit tím, že se budou snažit trefit obránce papírovými koulemi, čímž se ale vystavují riziku, že budou sami trefeni. Pokud je cvičenec kteréhokoli družstva trefen papírovou koulí, je vyřazen a v bitvě již dále nepokračuje. Družstva si střídají role.

Jinou variantou této činnosti je bitva s časovým omezením. Útočník, který je zasažen papírovou koulí nebo který se dostal do cíle, se vrací zpět na startovní pozici a může se pokusit získat bod znovu. Po uplynutí časového limitu si družstva vymění role. Zvítězí družstvo s větším počtem bodů. Může se soutěžit i na více kol a body se pak sčítají.

### 2.3.3. Boj o vlajky

Tuto bojovou aktivitu pro dvě družstva začneme přípravou vlajek a bojového prostoru. K výrobě vlajek použijeme rozlišovací tílka dvou barev, která přivážeme na dřevěnou tyč. Pokud nemáme k dispozici dřevěnou tyč, lze použít např. florbalové hokejky. Poté cvičitel rozmístí vlajky kdekoli na protilehlých stranách tělocvičny tak, aby byly pro obě soupeřící družstva při jejich získávání stejně dostupné. Je vhodné připravit 3–5 vlajek, podle

toho, kolik máme k dispozici nářadí na stavění pevností sloužících k jejich obraně. Pro bitvu použijeme opět papírové koule.

Po rozmístění vlajek a rozdělení cvičenců do dvou družstev, dáme každému družstvu za úkol, ať postaví k obraně vlajek různé pevnosti. Pro výrobu pevností využijeme jakéhokoli nářadí, jež máme k dispozici, např. i florbalových branek a nábytku (židle, stůl). Jedna z pevností, by měla být větší než ostatní, neboť bude hlavním sídlem družstva a místem pro ukládání nepřátelských vlajek.

Cílem družstva v této bitvě je obrana vlastních vlajek před soupeřem a získávání vlajek soupeřových. Družstvo, které získá např. 3 z 5 soupeřových vlajek, vyhrává bitvu. Jestliže bude družstvo při útoku na soupeřovu vlajku úspěšné a probouje se k ní, vezme ji kterýkoli ze cvičenců do ruky a odnese ji do své hlavní pevnosti, kde ji uloží. Pokud je při přesunu vlajky trefen soupeřem, vlajka pak musí být vrácena zpět na původní místo.

Způsoby boje:

- na životy – bojuje se pouze papírovými koulemi. Ze začátku bitvy má každý cvičenec dva životy. Když cvičenec po dvou zásazích od soupeřů přijde o oba životy, je z dalšího boje vyřazen.
- cvičenec si sedne na místě, kde byl zasažen, a zůstane tam sedět. Zásah může být proveden buď papírovou koulí, nebo soupeřovým dotykem. Výhoda zasažení soupeře koulí je v tom, že je zřejmé, kdo koho trefil. Pokud u doteku není jasné, kdo se dotkl dříve, cvičenci provedou „stříhání“ (kámen, nůžky, papír). Osvobozuje se spoluhráčovým dotykem a po něm se může cvičenec opět vrátit do boje.

Pokud budeme chtít udělat boj o vlajky pestřejší, můžeme stanovit více možností, jak zvítězit. Bitva končí, nastane-li kterákoli situace z níže uvedených:

- získat 3 z 5 vlajek z území soupeře (získané vlajky se nosí do hlavní pevnosti).
- získat soupeřovu hlavní pevnost pod svoji kontrolu.
- vyřadit z boje všechny hráče soupeře.
- zlikvidovat krále. Král je zvolen na začátku bitvy a má více životů než ostatní bojovníci.

## **Souhrn kapitoly**

K výše uvedeným bojovým aktivitám obecně platí, že čím méně životů cvičencům dáte, tím více se budou obávat o jejich ztrátu, budou s nimi šetřit a soustředit se především na obranu. Pokud se o své životy nebojí, vrhají

## Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně

se do soubojů bezhlavě. Za optimální považujeme 2–3 životy, pak už je vyřazen. Aby cvičenci dlouho neseděli a byli více zapojeni do boje, můžeme vést bitvu třeba na tři vyřazené, pak určit vítězné družstvo a začít znovu.

### Možnosti kombinací různých způsobů boje:

- zásah papírovou koulí či dotykem. Cvičenec si sedne na místě, kde se ho soupeř dotkl a čeká, až ho spoluhráči opět dotykem osvobodí.
- šátek (rozlišovací tílko). Každý hráč má vzadu za pasem zastrčený šátek. Vyrazuje se vytažením šátku. Toto je hodně kontaktní způsob boje, a proto dbejte na bezpečnost.
- vizuálně. Vyrazuje se vyslovením jména soupeře, kterého cvičenec vidí. Pokud má každý hráč číslo upevněné na zádech, vyrazuje se vyřčením tohoto čísla.
- nemocnice. Kdo je zasažen papírovou koulí či dotykem, musí se jít nechat ošetřit do nemocnice (vyhrazený prostor u cvičitele). V nemocnici stanovíme pohybový úkol, který musí být splněn, nebo určíme časový interval, po kterém se cvičenec může vrátit do boje. Cvičitel může rozdávat nové životy, kterých má ale pro každé družstvo omezený počet. Po jejich vyčerpání se cvičenci již do bitvy nevrací.

U těchto bojových aktivit si i pohybově slabší jedinci mohou najít činnost, ve které budou svému družstvu prospěšnější. Mohou např. sbírat papírové koule z méně střelbou ohrožených zón a nosit je do nejvíce vytížených oblastí a tak zajišťovat svému družstvu stálý přísun a dostatek střeliva.

Musíme brát v úvahu, pro jakou věkovou skupinu je bojová aktivita určena a podle toho ji přizpůsobit. Nesmíme stanovit obtížná pravidla. Mladší cvičenci (2. třída) si budou v bitvě počínat spíše chaoticky. Naopak starší cvičenci (5. třída) by si již mohli rozdělovat různé role a domlouvat se při útoku a obraně na společné strategii skupin. Vyzkoušejte si tyto bojové aktivity a upravujte je tak, aby všem vyhovovaly. Pokud to na poprvé nebude úplně ono, nezoufejte, přizpůsobte pravidla a vraťte se k dané aktivitě později.

### 3. ORGANIZAČNÍ DOPORUČENÍ

Chceme-li efektivně využít např. lezeckou stěnu, musíme především důkladně promyslet všechny okolnosti, které souvisejí s její stavbou a úklidem. Obojí vyžaduje hodně času. Podle obtížnosti a možnosti spolupráce od cvičenců zabere stavba 10–15 minut. Na úklid musíme rezervovat 10 minut a nejméně 5 minut na vysvětlování způsobu prolézání a pravidel bezpečnosti. Celkem to vychází až na 30 minut a na vlastní pohybovou aktivitu, spojenou s překonáváním stěny, mnoho času ve 45 minutové cvičební jednotce nezbyvá – každý cvičenec by ji prolezl maximálně dvakrát. Nezapomínejme však, že i příprava a úklid obsahuje rovněž užitečné pohybové aktivity.

Z časových důvodů proto lepší zařadit lezeckou stěnu do zájmového kroužku (obvykle trvá 90 minut) nebo do dvouhodinovek tělesné výchovy nebo ji výrazně zjednodušit a zachovat jenom některé její prvky. Vhodnou variantou je postavit lezeckou stěnu ještě před začátkem cvičební lekce a v různých úpravách, podle toho, která skupina má právě cvičení, ji používat např. celé odpoledne a pak ji uklidit až po poslední cvičební jednotce. Dále je třeba promyslet volbu a rozmístění náčiní a nářadí, které chceme používat a posoudit jeho vhodnost. Výhodou je, že můžeme použít všechno, co je v tělocvičně k dispozici. Lezecká stěna je určitě zajímavá pro děti z 1. stupně ZŠ. Pro 2. stupeň ZŠ by bylo asi zapotřebí více obtížnějších překážek. Na otázku, kolik času věnovat této pohybové aktivitě a jak často se k ní vracet, nelze konkrétně odpovědět. Např. lze z netradičních pohybových aktivit udělat jeden blok a zařadit každou jenom jednou. Stejně je ale vhodné se později pro zpestření opět k některým oblíbeným aktivitám vrátit. Doporučujeme všimnout si reakcí cvičenců a podle uvážení zařazovat různé alternativy těchto pohybových aktivit.

### 4. ZÁVĚR

Některé z uvedených netradičních pohybových aktivit jsou vhodné i pro cvičence s různými motorickými obtížemi. Pomoc a podpora těmto dětem od spolucvičenců je velmi prospěšná pro všechny a podílí se na vytváření příznivého sociálního klimatu ve skupině a pozitivního vztahu zdravotně oslabených dětí k pohybové aktivitě. Pomáhá jim stát se rovnoprávními členy kolektivu, poznávat pocit vlastní ceny i prožívat vlastní úspěch, posiluje jejich sebedůvěru a trvalost postoje k pohybovým aktivitám.

Pojetí tělesné výchovy na základních školách se mění. Je více kladen důraz na zvyšování výkonu, který ustupuje snaze zaujmout a získat děti pro jakoukoli pohybovou aktivitu a vytvořit si k ní kladný vztah. Proto je nutné vyhledávat a vytvářet nové netradiční pohybové aktivity, přinášející nové neznámé prožitky, které obohacují obsah tělesné výchovy a přispívají účinně k její inovaci.

Netradiční pohybové aktivity mají i své problematické stránky. Jsou mimořádně náročné na organizaci. Příprava a úklid náradí a náčiní zabere více času než při cvičební jednotce např. sportovních her. Též je potřeba mít k dispozici dostatečný herní prostor. Velký důraz musí být kladen na bezpečnost a hrozící riziko úrazu při nových situacích, kde je základem improvizace a obtížněji se odhaduje vznikající nebezpečí. Proto je vždy důležité důkladně promyslet veškeré detaily a předvídat, kde by mohlo hrozit nebezpečí a provést patřičná opatření, poskytovat dopomoc a záchranu, zabezpečit dopady.

Pokud se cvičenec necítí být dostatečně připraven k provádění těchto pohybových aktivit, zkuste ho povzbudit a podpořit, avšak nenutit a nepřemlouvat. Dobrovolnost je základem úspěchu. Berte vždy v úvahu charakter skupiny, se kterou budete provádět tyto netradiční, svým způsobem dobrodružné pohybové aktivity. Tyto charakteristiky zohledňují věk, pohlaví, zdravotní stav, pohybovou zkušenost, vstupní úroveň pohybových dovedností. Snažte se vyhovět nápadům dětí, přijímejte jejich postřehy ke vzniklým situacím, obměňujte pohybové aktivity a náradí. Podporujte vznik kooperativních situací, které vyžadují odpovědnost a sounáležitost se skupinou.

Předkládaný text je rozšířením článku o netradičních pohybových aktivitách původně otištěného v roce 2010 a 2011 v časopise Tělesná výchova a sport mládeže a je publikován se souhlasem Výkonné redakce tohoto časopisu. Nyní došlo k přepracování a k doplnění textu.

## 5. POUŽITÁ LITERATURA

- Hranostaj. Překážková dráha, 2010 [online]. Poslední revize 25. 12. 2010 [cit. 2021-01-29]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra1343>
- KIRCHNER, G. Children's Games from Around the World. Boston, MA, United States: Allyn and Bacon Pearson Education Company, 2000.
- MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex, 2007.
- TICHÝ, P. Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně (I. část). Těl. Vých. Sport Mlád., 76, 2010, č. 4., s. 30-33.
- TICHÝ, P. Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně (II. část). Těl. Vých. Sport Mlád., 76, 2010, č. 5., s. 20-26.
- TICHÝ, P. Netradiční pohybové aktivity v tělocvičně (III. část), Papírové bitvy. Těl. Vých. Sport Mlád., 77, 2011, č. 1., s. 26-30.
- TICHÝ, P. Tradiční hry z Česka. Praha: DM Solutions, s.r.o., 2020.
- ZAPLETAL, M. Velká encyklopedie her, Svazek 4, Hry ve městě a na vsi. Praha: Olympia, 1988.



**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**

---

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718