

Září 2023

# METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

## Úpoly, úpolové hry

ATOMIKA, z.s., editoři: J. Nemrava, A. Bendíková

### ÚVOD: CO JSOU ÚPOLY

V zářijových Metodických listech se budeme zabývat úpolovými aktivitami. Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera (soupeře) (Reguli, 2005). Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení a hry, při kterých silou, rychlostí, technikou i taktikou překonáváme soupeře. Tyto cvičení a hry jsou přímou přípravou pro úpolové sporty, ale i vhodnou přípravou pro řadu jiných pohybových a sportovních her. Některé aktivity jsou obohaceny fotografiemi, za což vděčíme figurantům Davidu Absolonovi a Michalu Novákovi.



### Z OBSAHU

Co jsou úpoly • Přínos úpolových her a cvičení • Zařazení do cvičební jednotky, organizace a bezpečnost • Zásobníky cvičení – úpolové hry pro dvojice, úpolové hry pro více hráčů

# PŘÍNOS ÚPOLOVÝCH HER A CVIČENÍ

Úpolové aktivity jsou vynikajícím prostředkem získání a udržení osobní kondice, dostatečně rozvíjejí všechny pohybové schopnosti, zlepšují stav kontroly vlastních pohybů, přispívají ke zlepšení psychické odolnosti. Zapletal, Kos & Weigner (1995) uvádějí, že úpoly rozvíjejí nejen statickou sílu, ale i postřeh a pohotovost, vůli, houževnatost a prostorovou orientaci. Mazal (2007) navíc dodává, že pohybové hry charakteru úpolů, při kterých je normální a přirozené překonávat odpor soupeře současně s narušením vlastního osobního prostoru, pomáhají lépe zvládat davové scény, fobie a nevladatelné pocity v tlačenici. Tyto aktivity přispívají k duševnímu a fyzickému zdraví, sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti k soupeři a umožňují lepší porozumění mechanice pohybových cvičení. Ďurech (1993) doplňuje, že cvičení úpolů zvyšuje frustrační toleranci u dětí i dospělých.

### **Úpoly lze dělit následovně:**

Průpravné úpoly – cvičení a hry, které využívají kontaktní překonávání odporu soupeře, tedy cvičení a hry, které můžeme zařazovat i do cvičebních jednotek sportovní všestrannosti.

Úpolové sporty – systémy úpolů soutěžního či nesoutěžního charakteru (judo, zápas atd...).

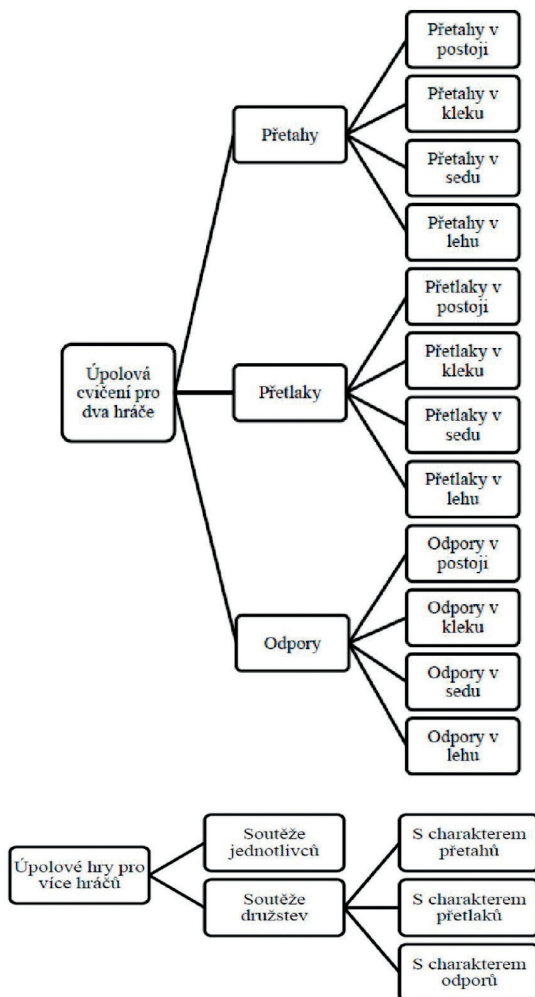
Sebeobrana – aplikace úpolových dovedností s využitím k obraně v běžném životě.

### **Zařazení do cvičební jednotky, organizace a bezpečnost**

Cvičební jednotka (tréninková jednotka) se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Úpolové hry a úpoly najdou využití zejména v hlavní části, případně v průpravné části cvičební jednotky. Jako prevence zranění je nezbytné důsledné předchozí zahřátí a rozcvičení, dbát na vhodné cvičební oblečení a obutí, důsledné odstranění předmětů, kterými by mohlo dojít ke zranění – hodinky, náramky, řetízky, větší náušnice, kontrola nehtů. Velikost hrací plochy volíme takovou, aby odpovídala potřebám hry a hráčů, nebyly v její těsné blízkosti potenciálně nebezpečné předměty (ostré hrany, sloupky, cvičební nářadí...). V případě použití žíněnek kontrolujeme, zda nekoužou a neshrnují se na podlaze. Samotnou aktivitu volíme s ohledem na vypětost a schopnosti cvičenců, jejich předchozí zkušenosti s úpolovými

hrami. Soupeři by měli být co možná silově (výška, váha) vyrovnání, obvykle raději stejného pohlaví. Všichni hráči musí být důkladně seznámeni s pravidly, zdůrazněte, co se nesmí, tak, aby se hrálo a soupeřilo dle jasných pravidel.

### Přehledné schematické rozdělení úpolových her, zásobník cvičení



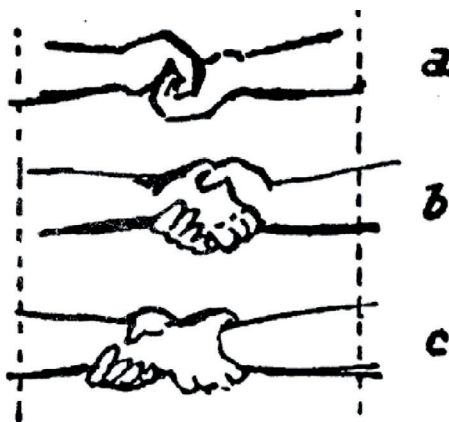
Obrázek 1. Schematické rozdělení úpolových cvičení a her. (Úpoly, ATOMIKA z. s.)

## ÚPOLOVÉ CVIČENÍ PRO DVA HRÁČE

### Přetahy

#### Přetahy v postoji

- a) Přetahování za obě ruce – oba cvičenci zaujmou střeh (mírný podřep rozkročný pravou nebo levou vpřed) čelně proti sobě, přední nohou na vyznačenou čáru, předpaží a vzájemně se uchopí za obě ruce. Úchop je proveden viz níže. Cvičení provádíme třeba na časový limit (20–30 s) nebo do vítězství jednoho z hráčů. Vítězí hráč, který přetáhne soupeře přes čáru.

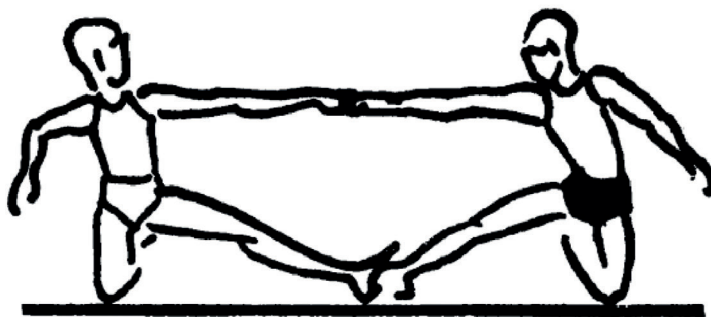


Obrázek 2. Způsoby úchopu (Zapletal, Kos & Weigner, 1995, p. 53)

- b) Přetahování úchopem za obě ruce zády k sobě – cvičenci stojí ve střehu zády k sobě, zapaží a uchopí soupeře.  
c) Úchopem za jednu ruku.  
d) Úchopem za jednu ruku ve stoji na jedné noze.  
e) Přetahy s využitím náradí a náčiní (míče, tyče, lana, lavičky atd.).

#### Přetahy v kleku

- a) Přetahy v kleku čelem k sobě.  
b) Přetahy o míč.  
c) Přetahy v kleku únožném.



**Obrázek 3. Přetah v kleku únožném (Roubíček, 1980, p. 37)**

### **Přetahy v sedu**

- a) Přetah o vychýlení stranou – cvičenci zaujmou sed roznožný, zády k sobě a vzájemně se zaklesnou lokty. Úkolem hráčů je přetáhnout (vychýlit) soupeře do úklonu na pravou (levou) stranu. Vyhrává hráč, který soupeře přetáhne až do lehu na boku.
- b) Přetah trupu za ruce v sedu roznožném čelem proti sobě.
- c) Přetah za nohu.

### **Přetah v lehu**

- a) Přetah rukou v lehu – cvičenci zaujmou protisměrný leh tak, aby se dotýkali pravými (levými) rameny, předpaží pravou (levou) rukou, vzájemně se uchopí. Úkolem je připažit nataženou ruku.



**Obrázek 4. Přetah rukou v lehu, základní postavení**

## Úpoly, úpolové hry

b) Přetah nohou v lehu.



Obrázek 5. Přetah nohou v lehu

## Přetlaky

### Přetlaky ve stoji

- a) Přetlak oporem o ramena – soupeři zaujmou pravý (levý) střeh (mírný podřep rozkročný pravou nebo levou nohou vpřed), předpaží a uchopí ramena soupeře. Oba soupeři stojí přední nohou na stejné čáře. Na povel soupeři začínají přetlak s úkolem zatlačit soupeře co nejdál od startovního místa.
- b) Přetlak zády.
- c) Přetlak rameny.
- d) Přetlak natažených rukou (proti sobě, nahoru, dolů, do stran) ve stoji čelem proti sobě.



Obrázek 6. Přetlak natažených rukou ve stoji čelem proti sobě

- e) Beraní přetlaky (ruce na čele, přetlak hlavami).
- f) Přetlak s využitím nářadí a náčiní (míče, tyče, lana, lavičky atd.).

### **Přetlaky v kleku**

- a) Rukama v kleku – soupeři zaujmou klek proti sobě a předpaží tak, aby se dotýkali dlaněmi. První cvičenec přiloží dlaně na hřbety rukou druhého cvičence. Prvý usiluje o připažení, druhý o vzpažení. Střídáme ruce.
- b) Přetlak míče proti hrudi soupeře.

### **Přetlaky v sedu**

- a) Přetlak zády v sedu.
- b) Přetlak v sedu roznožném o zaklonění soupeře.
- c) Přetlak chodidly.
- d) Přetlak nohou.

### **Přetlaky v lehu**

- a) Přetlak o zabránění polohy těla – soupeři zaujmou protisměrný leh, pravými (levými) rameny k sobě, vzájemně si položí pravou (levou) ruku na pravé (levé) rameno.
- b) Přetlak předpažených rukou.
- c) Přetlak předloktím v lehu.
- d) Přetlak nohou.

## **Odpory**

### **Odpory ve stoji**

- a) O vychýlení ze stoje – soupeři zaujmou čelní střeh, předpaží a vzájemně se uchopí za ruce (za dlaně, „taneční držení“). Úkolem hráčů je vychýlit soupeře. Za vychýlení se považuje změna postoje, zvednutí chodidla ze země apod. Hrajeme do vítězství jednoho z hráčů. Obměnou může být provádět cvik ve stoji na jedné noze.



**Obrázek 7. Odpory ve stoji, vychýlení z postoje, základní postavení**



**Obrázek 8. Odpory ve stoji, vychýlení ze stoje**

- b) O zásah tlesknutím – soupeři navzájem držící se pravou (levou) rukou usilují o zásah předem zvoleného místa na těle (kotník, záda, hýždě apod.). Hrajeme na počet zásahů.
- c) O vychýlení nárazem do dlaní.
- d) O šlápnutí na špičku nohy.
- e) O uchopení části těla.

### **Odpory v kleku**

- a) O vychýlení do lehu – soupeři zaujmou klek, uchopí se rukama a usilují o změnu polohy soupeře z kleku do lehu. Soupeři se mohou pohybovat pouze po kolenou.
- b) O vychýlení z kleku se zvednutými bércei.
- c) O získání a udržení míče.



## Odpor v sedu

- a) O přechod do stoje ze sedu – jeden cvičenec sedí a druhý jej zatěžká vahou svého těla. Sedící hráč má za úkol změnit polohu těla do stoje a vzpažit. Druhý cvičenec má za úkol pomocí své váhy a různých držení mu v jeho úkolu zabránit.



**Obrázek 9. Odpor v sedu, přechod do stoje ze sedu, základní postavení**



**Obrázek 10. Odpor v sedu, přechod do stoje ze sedu**

- b) Boj o míč nohama.

## Odpor v lehu

- a) O přetočení v poloze v lehu na zádech do polohy v lehu na břiše – jeden cvičenec leží na zádech a snaží se otočit do lehu na břicho. Druhý mu v tom brání, drží jej, zatěžká vahou svého těla.
- b) Boj o nasazení držení – jeden cvičenec leží na zádech, druhý se snaží nasadit držení, např. jej obejmout v pase, zakleknout, první tomu brání.
- c) Boj o únik z držení – jeden cvičenec leží, druhý zaujme držení, ze kterého se první snaží dostat.
- d) O přechod z lehu do stoje – první cvičenec leží, druhý jej drží, zatěžká vahou těla a na pokyn se první cvičenec snaží vstát.

## ÚPOLOVÉ HRY PRO VÍCE HRÁČŮ

**Soutěže jednotlivců** (hra pro více hráčů, kdy každý hraje sám za sebe)

**Kouzelný kruh** – ve vyznačeném prostoru hráči soupeří.

- a) Vytlačovaná (ostrov) – hráči vzpaží a bokem se snaží vytlačit ostatní soupeře z vyznačeného prostoru. Můžeme měnit způsob boje i polohu těla.
- b) Kohoutí zápasy – hráči nesmí používat ruce a po celou dobu skáčou po jedné noze. Nohy lze měnit, ale ne v souboji. Hráč, který je vytlačen nebo v souboji dopadne na druhou nohu, je vyřazen.
- c) Na kraby – hráči se vytlačují v poloze na kraba (vzpor vzadu dřepmo).
- d) Na žížaly – hráči mají za úkol se přeplazit přes jiného hráče.
- e) Na vyráženou – hráči mají za úkol vyrazit míč, který mají ostatní hráči mezi koleny a zároveň si hlídat ten svůj. Vhodné jsou měkké molitanové míče nebo overball.
- f) Na slony – každý hráč v předklonu chytne své kotníky a vstoupí do vyznačeného území. Úkolem hráčů je navzájem vychylovat ostatní hráče tak, aby spadli na zem nebo se pustili alespoň jednou rukou.

### Únik z kruhu (únik z pevnosti)

Hráči vytvoří kruh, drží se za ruce, zády ven. Uvnitř kruhu je jen jeden či více hráčů, kteří se na pokyn snaží dostat ven z kruhu. Hráči tvořící kruh brání úniku přibližováním se, držením unikajících.

### Trojnožka

Hráči utvoří kruh a chytí se za ruce. Doprostřed kruhu vložíme např. stojící plastovou láhev. Kruh se nesmí rozpojit. Všichni se snaží, aby byl předmět shozen jiným hráčem. Kdo předmět shodí, vypadává ze hry. Vypadává i ten, kdo rozpojí kruh.

### Zápasnické třídy

Hrací plochu rozdělíme na 3–4 pásy. První pás je 2 m široký. Ostatní mohou být užší. Všichni hráči začínají v prvním pásu. Na povel mají za úkol vytlačit ostatní hráče do druhého pásu. Vytlačení hráči se již nesmí vracet zpátky do pásu, z kterého byli vytlačeni. Pokračují v úkolu a vytlačují hráče do třetího, resp. čtvrtého pásu. Hrajeme na časový limit či do vítězství jednoho z hráčů.

## **Kroužek**

Na zem vyznačíme malý kruh (průměr cca 50 cm). Po zaznění signálu startujícího hru, mají všichni hráči za úkol dostat svoje jedno chodidlo do vyznačeného kruhu a chodidlo tam udržet do ukončení hry.

## **Na roboty**

Hráči se navzájem snaží „vypnout“ dotykem na předem určené místo.

## **Soutěže družstev**

### **Dobývání hradu**

Na zem nakreslíme kruh (průměr aspoň 2 m, s více hráči se kruh zvětšuje), který představuje hrad. Hráče rozdělíme na dvě stejně silná družstva. Jedno družstvo jsou obránci, druhé útočníci. Obránci vstoupí do hradu (kruhu), útočníci jsou vně kruhu. Úkolem obránců je vtahovat útočníky dovnitř, úkolem útočníků je vytahovat obránce z hradu. Hráči, kteří jsou vtaženi nebo vytáhnuti, vypadávají ze hry. Hráči mohou vstoupit na cizí území, ovšem musí mít pořád kontakt se svým územím dotykem nějaké části těla. Pokud kontakt nemá, vypadává ze hry. Vyhrává družstvo, které vtáhne více soupeřů v časovém limitu, nebo všechny soupeře.

### **Boj o ostrov**

Hráče rozdělíme na dvě stejně silná družstva, která se pohybují ve vyznačeném území (kruh s průměrem 3 m a více, podle počtu hráčů). Úkolem družstev je vytlačit všechny protihráče druhého družstva. Pokud je hráč z kruhu vytlačen celým tělem, již se nesmí vrátit. Hrajeme na časový limit nebo do doby, kdy v území zůstanou jen členové jednoho družstva. V případě časového limitu vyhrává družstvo, které má v území více hráčů.

### **Na demonstranty**

Hráče rozdělíme na dvě družstva – demonstranty a policisty. Demonstranti zaujmou své vyznačené území (území je tak velké, aby hráči byli těsně u sebe). Úkolem policistů je vytlačit všechny demonstranty z jejich území. Demonstranti se nesmí navzájem držet. Stopujeme čas potřebný k vyklizení území. Po vyklizení se role hráčů vymění. Vyhrává družstvo, které potřebovalo k vyklizení kratší čas.

## Úpoly, úpolové hry

### Na lovce a želvy

Varianta I.

Hráče rozdělíme na želvy a lovce v poměru 1 lovec na 5 želv. Želvy zaujmou vzpor klečmo, lovci se volně pohybují chůzí. Želvy i lovci se rozmístí po vyznačeném území. Volně se pohybují. Úkolem lovců je pochytat všechny želvy, želva je chycená, pokud ji lovec přetočí na záda. Přetočená želva se stává lovcem a pomáhá chytat ostatní. Želvy nesmí spolupracovat, lovci mohou. Hra končí pochytáním všech želv.

Varianta II.

Hráče rozdělíme na dvě stejně silná družstva. Mezi každým družstvem vymezíme dostatečnou vzdálenost (alespoň 5 m). Jedna strana je skupina želv, druhá je skupina lovců. Želvy mají za úkol přesunout se na druhou stranu žíněnky (na území, které při startu zaujímají lovci.) Želvy se pohybují ve vzporu klečmo, lovci chůzí. Lovci mají za úkol chytit (přetočit na záda) co nejvíce želv. Přetočená želva vypadává ze hry pro toto kolo. Hrajeme na dvě kola, v 2. kole se role vymění. Vyhrává tým, který ulovil více želv.

Varianta III.

Stejné rozdělení hráčů viz varianta II. Jediný rozdíl je v úkolu želv. Ty nemají za úkol se přesunout na druhou stranu tělocvičny, ale odolávat lovcům určitý časový úsek. Hrajeme dvě kola. V druhém kole se role vymění. Vyhrává tým s více ulovenými želvami.

### Výměna stanoviště

Hráče rozdělíme na čtyři družstva, každé družstvo pošleme do jednoho z rohů ve čtvercové hrací ploše. Úkolem družstev je přesunout se na po úhlopříčce čtverce na protilehlý okraj. Vyhrává tým s nejrychlejším přesunutím. Družstva si vzájemně brání v postupu. Hru startujeme tlesknutím, píšťalkou apod. V případě malého počtu hráčů vytvoříme jen dvě družstva. Družstva vytvoří dvě řady na vzdálenost pět metrů. Vyhrává družstvo, které je rychleji seřazené na protější čáře. Pro zpestření hry – hráči před startem zaujímají různé polohy (vzporu, sedy, lehy), z nichž vybíhají nebo plní různé polohy předtím, než mohou vyběhnout (klik, dřep). Příklad: leží na zádech, mají za úkol udělat klik, než mohou vyběhnout. To znamená: zazní signál, cvičenec se musí otočit na břicho, udělat klik, poté může vyběhnout.

### **Na ovce, pastýře a vlka (Na jestřába)**

Hráče rozdělíme na jednoho pastýře, jednoho vlka a ovečky. Ovečky za pastýřem vytvoří zástup, pevně chytí pas hráče před sebou, první ovečka chytí pas pastýře. Vlk je sám. Vlk má za úkol chytit poslední ovci zástupu. Poslední ovce se pouze pasivně brání, aktivně ji musí chránit pastýř. Pokud se zástup ovcí přetrhne nebo vlk chytí poslední ovci, ovce (poslední chycená nebo ta, která se pustila v zástupu) přechází na stranu vlka a chytí jej pevně za pas. Hrajeme do vychytání všech ovcí. Je vhodné měnit pastýře i vlka v průběhu hry.

### **Na kapitána**

Hráče rozdělíme do dvou družstev. Hrací plocha je čtverec nebo obdélník, rozdělený středovou čarou. V každém družstvu zvolíme nejsilnějšího hráče, ten je kapitán. Kapitán se posadí na žíněnku nebo vyznačenou plochu umístěnou na svém území co nejdál od soupeře. Úkol každého družstva je přenést soupeřova kapitána (nebrání se, je pasivní) na místo svého kapitána a zároveň svého kapitána bránit. Kapitán je pasivní, sám se nesmí pohybovat, představuje pouze živé závaží. Hru opakujeme s jinými kapitány. Variantou hry je i aktivní kapitán – brání se únosu, odporuje, snaží se zabránit odnesení z jeho území. Nesmí používat údery ani kopy.

### **Na hady**

Hráče rozdělíme na dvě družstva. Jedno má za úkol se doplazit na vyznačené místo. Druhé je úchopem za kotníky táhne zpět. Poměr sil upravujeme dle schopností a dovedností hráčů. Hráčů, kteří brání v plazení, by mělo být méně.

### **Želví král**

Hráče rozdělíme do dvou družstev. Všichni hráči zaujmou polohu vzporu klečmo, v této poloze se i pohybují. Družstva si tajně zvolí svého krále. Úkol družstev je přetočit soupeřova krále na záda a zároveň bránit toho svého. Pokud je jakýkoliv hráč otočen na záda, vypadává ze hry. Pokud je otočen na záda král, vítězí družstvo, které soupeřova krále otočilo. Podmínkou je fair play a spravedlivé přiznání krále.

### **Další inspirace:**

Další příklady úpolových her vhodných pro cvičební jednotky žactva, dorostu či i dospělých naleznete například v níže uvedené literatuře, též na webu sokolského inspiromatu (projekty OV, Sokolský inspiromat, sdílený disk, 03 Nový začátek, 03 dorostenci a muži) – odkaz [zde](#):



## **LITERATURA**

- ATOMIKA, z.s. Všestranná pohybová příprava dětí – mladší školní věk. Olomouc, 2023. (interní materiál, publikováno se souhlasem ATOMIKA, z.s)
- Ďurech, M., Úpoly. 1993, Univerzita Komenského
- Mazal, F., Hry a hraní pohledem ŠVP. 2007, Hanex
- Měkota, K., Novosad, J., Motorické schopnosti. 2005, Univerzita Palackého
- Roubíček, V., Základní (průpravné) úpoly. 1980, SPN
- Zapletal, M., Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti. 1973, Olympia
- Zapletal, M., Kos, B., Weigner, K.: Stezka zdatnosti. 1995, Skautské prameny





**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