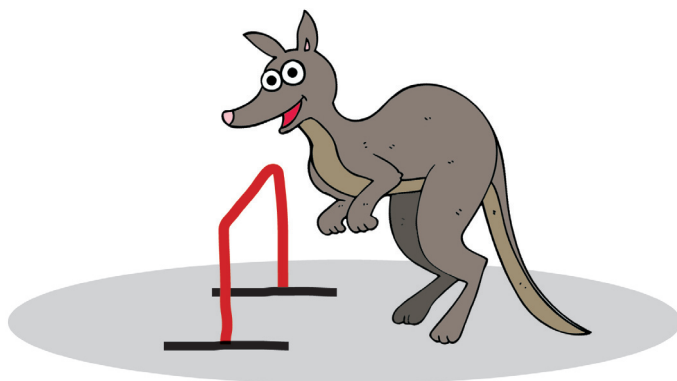




# Olympiáda ve skoku

## POMŮCKY

lano, míče, koordinační žebřík, obruče, kloboučky, kužele, lavičky atd.



## POPIS ČINNOSTI

Děti přebíhají a přeskakují přes natažené lano, které postupně zvedáme. Děti se mohou vracet zpět po nášlapných metách či po úzké ploše laviček (balanční cvičení na zpevnění středu těla) umístěných za učitelem nebo mohou proskákat panáka po obručích či koordinačním žebříku.

## OBMĚNY

Stejná organizace činnosti, ale lano se vlní nad zemí a děti jej přeskakují. Děti se rozhodují, kdy vyrazit – kde jsou menší nebo větší vlny, které chtějí přeskočit.

Děti s míčem u nohy se snaží lano podkopnout či míč „dloubnout“ (překopnout) přes něj. Za lanem vyznačíme území – rybník. Děti zkouší míč zastavit dříve, než jim spadne do rybníka. Zpět se děti mohou vracet lehkou slalomovou dráhou.

**Způsob překonání lana** – odrazem z pravé, levé nohy, odrazem snožmo, s obratem či roznožkou nebo „ninja“ skoky (každý si vymyslí vlastní způsob). Složitější skoky je dobré natrénovat předem na místě.

## TIPY PRO UČITELE

- ▶ Hru můžeme přenést do dětského světa například jako hru na rakety. „Komu se podaří dráhu zdolat alespoň pětkrát“, nebo „kdo bude rychlík a zvládne dráhu pětkrát správně.“
- ▶ Při zvyšování lana může být na jedné straně stále o něco níže a děti si mohou vybrat, v jaké výšce chtějí lano přeskočit.
- ▶ Motivujeme děti, aby se před lanem nezastavovaly.
- ▶ Dáváme pozor, aby se děti nevracely zpět přes lano.
- ▶ Necháme děti běhat spontánně, nesnažíme se je řadit. Někdo zvládne lano přeskočit desetkrát a někdo třikrát. Neomezujeme děti ve svobodném pohybu.
- ▶ Nevytváříme dlouhou frontu, necháme děti si hledat vlastní řešení, kdy a kde lano zdolat. Pouze je podněcujeme, ať nestojí.
- ▶ Děti mají tendenci přeskakovat lano pouze snožmo z místa. Vyzýváme je k překonání lana přeběhem a odrazem z jedné nohy.



**VLASTNÍ POZNÁMKY KE HŘE:**