

Příloha: 02a_Předlarpové energizery

Dostihy

Vhodné pro

ZŠ

Materiál

- žádný

Čas

10-15 minut

Průběh

Všichni si stoupnou do kruhu a instruktor krátce uvede téma dostihů (vysvětlí, co to je). A že jeden takový se za chvíli uskuteční i zde. Nejdřív je ale potřeba si ukázat, jaké tam jsou všechny překážky, které kůň nějak překonává.

Následně postupně vysvětluje jednotlivé druhy překážek a předvádí, co se u nich dělá za pohyb, a vyzkouší to se všemi účastníky. Když jsou všichni účastníci zorientovaní, přichází samotný závod. Všichni jsou koně, celou dobu jedou závod (tleskání rukama do stehen, viz níže) a do toho v krátkých sledech po sobě instruktor hlásí, jaká překážka se blíží. Tu všichni společně předvedou, tedy překonají. Překážky se mohou opakovat.

Na začátku je možné sehrát nástup na startovní čáru, start, závod a cílovou rovinku před vjezdem do cíle, kde hra končí.

Možné překážky:

- jízda – tleskání rukama o stehna, čím rychleji, tím rychle ji kůň běží (určuje instruktor)
- bičík – šlehaní se imaginárním bičíkem do vlastní zadku a u toho zvuk biče
- jednoduchá překážka – jedno nadskočení
- dvojitá překážka – dvě nadskočení za sebou
- trojitá překážka – tři nadskočení za sebou
- tribuna páni – bití se do prsou a hluboké „óóóóó“
- tribuna dámy – nadšené mávání rukama a „ááááá“
- tribuna dětí – ruce do vzduchu a „ííííí“
- vodní příkop – dřepnutí a „žbluňk“
- živý plot – vlnění prsty a „ššššš“ (jako listí)
- anglická královna – ticho, kynutí jednou rukou a otáčení se v pase zleva doprava
- billboard, reklama na Coca-cola – znázornění pití z lahve a „gloglogloglo“
- myš - ukázání na zem a ječení
- moucha naráží do obličeje - plesknutí se do vlastní tváře
- ... (dají se vymyslet i jakékoliv další vlastní, respektive jakékoliv vynechat).

Králíček

Vhodné pro

ZŠ, SŠ

Materiál

- žádný

Čas

10-20 minut

Průběh

Všichni stojí v kruhu a instruktor začne chovat imaginárního králíčka. Hladí ho, popisuje, jak vypadá, kde má uši atp. Říká a převádí, že tento králíček vydrží všechno, co mu kdo bude dělat: třeba ho podrbe na hlavě,

obleče do kroužkové zbroje, odkopne jako fotbalový míč, naseká na plátky, nabarví na modro... Pak králíčka pošle do kruhu.

Každý s ním pak má udělat něco dalšího (cokoliv, co si vymyslí) a poslat opět dál. Vždy to musí názorně (!) předvést a říct, co dělá. Každá činnost by měla být originální (ještě nepoužitá).

Jakmile se prostřídají všichni a instruktor dostane králíčka zpět, začne druhé kolo, ve kterém má každý zopakovat, co říkal a dělal v prvním kole, ale tentokrát králíček není imaginární, ale je jím jejich soused ve směru, kam se králíček posílá. Tedy danou činnost, co říkal v prvním kole, provede na něm a králíček (soused) je nápomocný. V případě nutnosti instruktor akci reguluje.

Je důležité neříkat dopředu, že bude druhé kolo a co se v něm bude dít. V první kole by se jinak účastníci pravděpodobně ve vymýšlení omezovali.