

Kontaktné a klubové hry

Bezruká štafeta

Pomôcky: predmety na predávanie: tenisové loptičky, pomaranče

Prostredie: voľné priestranstvo

Popis:

Rozdelíme skupiny do družstiev. Každá skupina bude mať vymedzený úsek, v ktorom si musia všetci hráči predať bez pomoci rúk a paží vybraný predmet.

Predávaný predmet leží na zemi pred družstvom. Hráči si ho predávajú. Keď predmet uchopí posledný hráč družstvo vyhráva.

Molekuly

Pomôcky: žiadne

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Všetci účastníci sa premenia na atómy, ktoré sa pohybujú vo vymedzenom priestore, čo najďalej od seba. Vedúci hry po chvíľke zvolá určité číslo napr. 5. To je pokyn pre všetkých hráčov (hrajúcich atómy), aby čo najrýchlejšie vytvorili molekuly, ktoré budú obsahovať presne 5 atómov. Keď nie je počet hráčov presne 5, opúšťajú hru.

Hra pokračuje novým číslom. Víťazia obvykle hráči, ktorí na záver vytvorili molekulu s dvoma arómami.

Uzol

Pomôcky: žiadne

Prostredie: kdekoľvek

Postup:

Vytvoríme si buď dve stredné skupiny: 10 – 15 hráčov, alebo jednu veľkú. Všetci v skupine sa pochytajú za ruky a vytvorí kruh. Priblížia sa k sebe čo najbližšie, zavrú oči a predpažia pravú ruku. Chytia sa niekoho ruky (každá ruka môže držať len jednu ruku), potom spravia to isté s ľavou rukou. Úlohou hry je rozmotat' sa tak, aby nám vznikol normálny kruh. Hráči sa nesmú počas hry pustiť spoluhráča.

Rybičky, rybári idú

Pomôcky: žiadne

Prostredie: dostatočne veľké ohraničené ihrisko alebo lúka

Popis:

Jeden z hráčov sa dobrovoľne stane rybárom a zahajuje hru. Rybár je na jednom konci rybníka a na druhom sa tiesnia rybky.

Na zvolanie „Rybičky, rybár ide“ sa všetci dajú do pohybu. Rybár ide proti rybám a snaží sa ich uloviť dotykom ruky. Ryby sa snažia všemocne uhýbať. Rybár sa nesmie pri prenasledovaní rýb vracat' naspäť, môže sa pohybovať dopredu a do strán. Ulovená ryba sa mení na rybára.

Rybári môžu loviť len keď sa držia za ruky, jedine tak môžu niekoho uloviť do svojich sietí. Ryby nesmú opúšťať vymedzený priestor pomysleného rybníka. Ak tak spravia, vypadávajú z hry. Keď rybári prídu na koniec rybníka, otočia sa a znova zvolajú: „Rybičky, rybári idú“ a pokračujú v lovení. Hra končí, keď rybári pochytajú všetky rybičky.

Variácie:

- rybári začínajú naháňať v pároch ryby, ktoré sú tiež v pároch
- pohyb dvojíc môžeme spomaliť, ak im k sebe zviažeme nohy

Živé stavby

Pomôcky: žiadne

Prostredie: ihrisko alebo lúka

Popis:

Hráči sa rozdelia do malých skupín: 5 až 8 ľudí. Ich úlohou bude vytvoriť zo svojich postáv konštrukciu, v ktorej sa všetci musia vzájomne dotýkať niektorou časťou tela a ktorá sa bude podobať nejakému predmetu. Úspešnosť posudzuje vedúci alebo hráči druhej skupiny. Fantázii sa medze nekladú. Možno vytvoriť strom, lietadlo, most, kostolnú vež, stôl, stoličku atď.

Naháňačky

Pomôcky: žiadne

Prostredie: lúka, ihrisko, dvor

Popis:

Vylosuje sa hráč, ktorý naháňa - má babu. Jeho úlohou je v čo najkratšom čase predať babu niekomu inému.

Variácie:

hráč môže držať v ruke loptu a snaží sa ostatných chytiť tak, že sa ich dotkne loptou. Loptu nesmie hádzať.

Popis:

Hráči stoja v predklone, držiac sa lopty jedným prstom. Vedúci zavolá meno niektorého z hráčov, ten chytí loptu a zvolá „stát“. Medzitým ostatné deti utekajú čo najďalej od lopty. Hráč s loptou triafa ostatných, koho trafi, ten vypadáva.

Hráči sa rozdelia do dvoch radov. Jeden rad „červený“ druhý rad „čierny“. Na povel vedúceho, ktorý zvolá „červení“ - červení naháňajú čiernych až do vyznačeného domčeka. Koho červení chytia, ten sa k nim pridá.

Hráči vytvoria v pároch kruh. Jeden hráč čupí, druhý stojí za ním o krok ďalej. Pozerá sa mu na hlavu a ruky má za chrbtom. Jeden hráč stojí v strede kruhu a žmurká na niektorého z čupiacich hráčov. Hráč, na ktorého sa žmurká, musí vybehnúť k žmurkajúcemu hráčovi tak, aby ho ten, čo nad ním stojí nechytil. Ak ho nechytí, žmurká on.

Hu- tu- tu

Pomôcky: žiadne

Prostredie: volejbalové ihrisko alebo rovnaký priestor

Popis:

Hra je úspešná, ak sa podarí dosiahnuť vyvážený rozdiel medzi hráčmi podľa výšky, sily a rýchlosti. Každé družstvo zaujme postavenie v jednej polovici ihriska.

Družstvá vysielajú striedavo na územie súpera jedného hráča. Tento hráč musí po prekročení stredovej čiary začať vydávať zvuky: „Hu- tu- tu“ a zároveň sa snaží dotknutím vyradiť z hry čo najviac hráčov súpera.

Dôležité je, že musí stále „tutať“ na jeden nádych. Pokiaľ poruší toto pravidlo, vyradí sa z hry sám. Ak je na súperovom území chytený a nepodarí sa mu vrátiť na vlastné územie, je tiež vylúčený z hry. Keď nastane situácia, že je zadržovaný viacerými hráčmi a podarí sa mu dotyk na vlastnom území niektorou časťou tela, končia hru všetci tí, ktorí sa ho dotýkali. Pri súbojoch nesmie nikto opustiť celým telom ihrisko; ak sa to stane je hráč vylúčený.

Víťazí družstvo, ktoré vyradí všetkých hráčov súpera.

Ulička dôvery

Pomôcky: žiadne

Prostredie: rovná plocha, lúka, ihrisko

Popis:

Skupina vytvorí dve rady stojace oproti sebe vo vzdialenosti 80 cm. Tým vznikne ulička dôvery. Vyzveme prvého hráča, aby sa postavil 15 m pred dvojicu. Má za úlohu prebehnúť uličkou a udržať rovnakú rýchlosť. Má to však jeden háčik. Všetci, ktorí tvoria uličku predpažia a tým uzatvoria priedchod. Otvoria ho až tesne pred bežcom.

Pred štartom sa bežec pýta celej skupiny na ich pripravenosť, skupina odpovedá: „Sme pripravení! Môžeš bežať!“ Bežec sa rozbehne, naberá rýchlosť, a keď sa dostane do tesnej blízkosti, zdvihnú sa paže prvej dvojice a vlna zdvíhajúcich sa paží prebehne cez ne až na koniec uličky. Po dobehnutí ostatní zhodnotia, či bežec spomalil alebo nie.

Variácie:

- rozšíriť uličku a nechať prebehnúť dvojicu držiace sa za ruky
- nechať hráča behať pospiatky, alebo zo zavretými očami

Indiánsky beh

Pomôcky: stopky, úryvok z nejakej básne

Prostredie: kdekoľvek

Úryvok básne:

*Mŕtve úpalom a tichom
bolo letné ráno
lesy uspávavo ševalili
okolo dusného stanu*

Popis:

Menšiu skupinku 10 – 15 ľudí rozostavíme v jednej línii asi tak 50 m od seba. Poslednému hráčovi necháme 1 minútu na prečítanie a zapamätanie si básničky. Po minúte sa rozbehne smerom k predposlednému hráčovi a povie mu, čo si zapamätal z básničky. Ten beží k ďalšiemu a zopakuje čo si zapamätal a tak sa to opakuje, až kým sa dostane básnička k prvému hráčovi. Jeho úlohou je povedať básničku, ktorú mu predali ústne jeho spoluhráči vedúcemu. Vedúci ju potom prečíta nahlas, ako si ju hráči zapamätali a ako v skutočnosti mala znieť. Môžeme to sťažiť a merať pri tom čas. Potom v tábore si porovnáme s ostatnými skupinami, čo stvorili a ako dlho im to trvalo.

Hra na lodičky

Pomôcky: tabuľa, krieda- papier, ceruzky

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Rozdelíme hráčov do dvoch skupín. Nakreslíme im na tabuľu štvorcovú sieť

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Úlohou hráčov je nájsť polohu lodičiek a ponoriek. Skupiny sa striedajú v hádaní. Kto uhádne polohu, háda ešte raz. Lod' 3 kusy; Ponorka 4 kusy.

Doplňovačka

Pomôcky: papiere, ceruzky

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Na tabuľu (papier) si pripravíme niekoľko slov (neúplných), iba prvé a posledné písmená.

L....A (lavica)

J....O (jablko)

N.....A (nemocnica)

Po nápovedi (predmet, ovocie, budova) sa pokúsia hráči uhádnuť slovo. Ak sa im po niekoľkých kolách nepodarí uhádnuť dané slová, prezradíme im ďalšie písmeno. Ak sa im ani potom nepodarí uhádnuť dané slovo, tak im ho prezradíme a nikto nevyhráva.

Zostavenie slov z predmetov

Pomôcky: 20 – 30 rôznych predmetov

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Vytvoríme viacero družstiev. Družstvu dáme podnos s 20 – 30 rôznymi predmetmi za pomoci, ktorých majú družstvá čo najrýchlejšie zostaviť slovo, ktoré im udá vedúci.

napr. STENA

S – samolepka

T – teniska

E – encyklopédia

N – náušnica

A – atlas

Vyhráva družstvo, ktoré v čo najkratšom čase zostaví určené slovo.

Pojedanie čokolády

Pomôcky: čokoláda, príbor, rôzne veci na oblečenie (napr. pršiplášť, rukavice, sveter, čapica, šál), kocka

Prostredie: klubovňa

Popis:

Hráčov posadíme do kruhu. Do prostriedku položíme príbor, čapicu, rukavice, pršiplášť, šál a veľkú čokoládu. Úloha: hráči jeden po druhom hádžu kockou, keď niektorí z nich hodí šestku, ide do stredu, nasadí si čapicu, šál, pršiplášť, rukavice, rozbalí čokoládu a príborom sa snaží zjesť jej čo najviac. Nesmie si pritom pomáhať rukami a na vidličku môže napichnúť najviac jednu kocku čokolády.

Ostatní hráči zatiaľ hádžu kockou. Keď niekto hodí šestku, ponáhľá sa vystriedať hráča v kruhu. Spraví to isté, čo ten prvý. Hra končí vtedy, keď sa zje celá čokoláda.

Sladké preteky

Pomôcky: koláče (najlepšie s dierou v strede)

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Pre každého hráča uviažeme na motúz jeden koláč. Úlohou hráčov je postaviť sa k svojmu koláču, ruky si dať za chrbát. Na povel vedúceho začnú hráči koláče jesť. Vyhráva ten hráč, ktorý ako prvý zje koláč.

Sedbal

Pomôcky: lopta, sieť

Prostredie: telocvičňa, ihrisko

Popis:

Vytvoríme dve družstvá, ktoré si sadnú oproti sebe. Pravidlá sú také isté ako pri nohejbale (lopta sa nesmie dotknúť špagátu, spadnúť na zem, ani padnúť mimo vyznačeného priestoru). Za každú takúto chybu získava súper bod. Víťazom sa stane družstvo, ktoré ako prvé získa 20 bodov.

Podávaná

Pomôcky: lopta

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Hráči stoja v dvoch zástupoch za sebou. Prví majú lopty. Na povel si podávajú lopty nad hlavami smerom dozadu.

Posledný s loptou uteká dopredu, hra sa opakuje. Vyhráva družstvo, kde sa čo najrýchlejšie vystriedajú všetci hráči.

Hra na Jeleňa

Pomôcky: lopta

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Hráči sa pochyťajú za ruky a vytvoria kruh. Vybraný hráč sa postaví do kruhu: „Jeleň“. Ostatní hráči „Poľovníci“ sa snažia jeleňa trafiť loptou. Komu sa to podarí, vymení jeleňa.

Kráľu, kráľu daj vojačka

Pomôcky: žiadne

Prostredie: ihrisko, rovná plocha

Popis:

Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev, určí sa kapitán. Družstvá postavíme oproti sebe do 5 m vzdialenosti. Hráči stoja v rade a pevne sa držia za ruky.

Začínajúce družstvo zvolá: „Kráľu, kráľu daj vojačka“. Druhé družstvo odpovie: „ktorého“? Prvé družstvo si vyberie niekoho z radov súpera a zvolá: napr. „Peťka“. Peťko sa rozbehne a snaží sa preraziť cez ruky súperov.

Ak sa mu to podarí, vyberie si jedného hráča z dvojice, cez ktorú prešiel a zoberie ho do svojho tímu. Ak sa mu to nepodarí ostáva v súperovom družstve. A hra pokračuje. Víťazom je družstvo, ktoré bude mať na konci najviac hráčov.

Najdlhšia šnúra zo šiat

Pomôcky: žiadne

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Družstvo má vytvoriť najdlhšiu šnúru zo šiat, ktoré má momentálne na sebe oblečené. Platia aj topánky. Všetko musia dobre zviazať, aby sa šnúra nepretrhla.

Vyhráva družstvo s najdlhšou šnúrou. Táto hra nie je na čas.

Najviac vecí na sebe

Pomôcky: žiadne

Prostredie: klubovňa

Popis:

Hráči sa rozdelia do družstiev. Na povel vedúceho sa snažia získať čo najviac vecí na seba. Môžu vybehnúť aj na svoje izby. Vyhráva družstvo, ktoré v najkratšom čase nazbieralo najviac vecí.

Najväčšia pyramída

Pomôcky: kamene

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Družstvám stanovíme čas, za ktorý majú postaviť pyramídu z kameňov. Najvyššia pyramída vyhráva.

Hry so stoličkami

Pomôcky: stoličky, šatka, umelohmotná fľaša

Prostredie: klubovňa

Popis:

Stoličky sa uložia do kruhu, ich počet je o jednu menší ako počet hráčov. Jeden hráč je v strede kruhu na jeho povel sa hráči, ktorí sedia, vymenia.

Napr. dá povel, aby sa vymenili tí, ktorí majú hnedé oči, majú papuče, ktorí sa dobre cítia, ktorí majú radi zmrzlinu atď. Hráč, ktorý nemá stoličku, zostáva v strede.

Stoličky umiestnime do kruhu, o jednu menej ako je hráčov. Každý hráč má svoje číslo. Jeden hráč je v kruhu a má zaviazané oči. Zvolá dve čísla napr. 1, 7 a hráči s týmito číslami sa musia navzájom vymeniť, tak aby ich hráč v strede nechytí. Koho stredný hráč chytí, vymení si s ním úlohu a hra pokračuje ďalej.

Stoličky v kruhu, o jednu menej ako je hráčov. Jeden hráč je v strede a v ruke má umelohmotnú fľašu. Každý hráč si zvolí meno nejakého zvierat'a. Potom hráč v kruhu zakričí meno nejakého zvierat'a napr. tiger a ten, kto je tiger musí silno zakričať meno ďalšieho zvierat'a . Ak to rýchlo neurobí, hráč v kruhu ho buchne (slabo) fľašou po hlave a ide do stredu on.

Stoličky sú obrátené operadlami k sebe a o jednu stoličku menej ako hráčov. Hrá hudba a hráči sa prechádzajú (tancujú) okolo stoličiek. Keď hudba prestane hrať, každý hráč si musí sadnúť na stoličku. Hráč, ktorý si nesadne vypadáva. Pokračuje sa ďalej s tým, že sa vždy odoberie jedna stolička.

Tanec s úlohami

Pomôcky: krabička, lístočky s úlohami, hudba

Prostredie: klubovňa

Popis:

Hráči stoja v kruhu, tancujú na hudbu a podávajú si krabičku s úlohami.

Napr. Zaspievajte nejakú pesničku, Napodobnite niečo.... atď.

Hudba prestane hrať a hráčovi, ktorému ostane krabička v ruke musí splniť úlohu, ktorú si z krabičky vyberie. Splní úlohu a hra pokračuje ďalej.

H2O

Pomôcky: vedro s vodou, nádobka, miska, stopky

Prostredie: kdekoľvek

Popis:

Vytvoríme 4 družstvá. Z každého družstva súťaží jeden hráč a jeden vedúci. Hráč stojí pri vedre s vodou, v ruke drží nádobu, vedúci stojí za ním a nad hlavou drží misku.

Hráč do svojej nádobky načerpá vodu a vyšplechne ju do misky, ktorú drží vedúci tak, aby čo najviac vody ostalo v miske.

V limite 3 minút sa družstvá snažia čo najviac zaplniť misku svojho vedúceho. Posledné družstvo vypadáva.

Júlia a Rómeo

Pomôcky: šatku na oči, špagát

Prostredie: klubovňa

Popis:

Z kolektívu vyberieme jednu hráčku a hráča. Hráčovi zaviažeme oči šatkou, aby nevidel.

Hráčke zviažeme špagátom nohy. Postavíme ich na opačné konce miestnosti.

Ich úlohou je: hráč „Rómeo“ sa musí pýtať: „kde si Júlia“ na čo mu „Júlia“ musí odpovedať „tu som Rómeo“. Podľa tohto zvuku sa snaží Rómeo čo najrýchlejšie nájsť a chytiť svoju Júliu, ktorá však pred ním uniká.