

Čekatel'ský lesní kurz CORDA 2010

FITNÍK 2010

soubor fitek účastníků CORDY

Maršál a špión (Bacil, Vilda)

Na roboty (Bivoj)

Třinácka (Brambi)

Buldok (Brambi)

Rozdupka (Dominik)

Slepý myslivec (Haiv)

Lasa (Kamzík)

Na komáry (Kamzík)

Kanystř (Komár)

„Nás je víc“ (Marek)

+ Frisbee Ultimate

Ochránit krále (Matěj)

Honící schovávaná (Max)

Vlajky (Médďa)

Žralok (Medvěď)

Francie vs. Němci (Sandy 155)

Bojová umění (Tygr)

Mravenci (Vilda)

Lidská věž (Rak)

Opilci (Jestřáb)

Pepičku pípni (Jestřáb)



Maršál a špión (Bacil, Vilda)

Účel: Hra slouží k zábavě i na vymyšlení plánu k výhře, může se z ní stát i hra na protáhnutí chodidel.

Místo: Hra se hraje venku, na libovolném prostranství, v místě, kde se můžou lidé honit, přizpůsobitelná velikost hrací plochy.

Délka: jedno kolo se většinou pohybuje od 3 do 5 minut, celá hra pak podle toho, kolik kol se bude hrát.

Hráči: Ideální počet hráčů je asi 2 krát 12, to znamená dvě skupiny po jedenácti hráčích, počet se dá lehce upravovat přidáním či ubráním postav (ubrat a přidávat se může pouze u Střelce, Kapitána a Kaprála, ostatní postavy by měly rozhodně zůstat v uvedeném počtu, hlavně musí zůstat pouze jeden Maršál, jeden Špión, jeden Minér s jednou Minou, a doporučuji i jednoho Generála), ale důležité je aby byl na obou stranách stejný počet hráčů.

Pomůcky: Na hru potřebujeme 24 papírků (ideálně stejných, 11 jedné barvy a 11 druhé) na papírky se napíše určené postavy, pro jeden tým: 1x Maršál, 1x Generál, 2x Kapitán, 3x Kaprál, 2x Střelec, 1x Minér, 1x Špión a 1x Mina; a pro druhý tým to samé. Počet hráčů se může přizpůsobit odebráním postav, ale měly by zůstat ve hře všechny typy, v případě nouze je možno odebrat Střelce nebo Kaprály.

Pravidla: Cílem hry je zabít Maršála druhému týmu. Na začátku se hráči rozdělí do dvou týmů, a každému týmu se dají papírky jednoho týmu. Papírky si v týmu tajně rozdělí tak, aby nikdo z druhého týmu nevěděl, kdo je kdo. Také si můžou vymyslet strategii, podle které budou hrát. Poté hra startuje a začínají i samotné souboje.

Souboje fungují tak, že když chceme na někoho zaútočit (samozřejmě lze útočit pouze na nepřátelský tým), tak ho musíme chytnout (rozuměj úmyslně se ho dotknout), ti dva si potom tajně navzájem ukáží své papírky, a ten, kdo je silnější, zabijí druhého. Mrtvý se odebere beze slov do ústraní a až do konce kola, může pouze tiše fandit svému týmu, jen již nesmí

nikomu prozradit informace ze hry. Vítěz souboje může klidně oznámit koho zabil. Teď nám zbývá jen oznámit, které postavy jsou jak silné a co mají za úkoly, takže:

- *Maršál* – ve hře je jeden a je to nejsilnější postava ze hry, je také nejdůležitější, po jeho smrti končí hra vítězstvím skupiny s Maršálem. Maršál může být zabit jen Špiónem nebo Minou.
- *Generál* – druhá nejsilnější postava ve hře, může být zabit pouze Maršálem nebo Minou.
- *Kapitán* – další postava v řadě, může být zabit pouze Maršálem, Generálem nebo Minou.
- *Kaprál* – může být zabit pouze Maršálem, Generálem, Kapitánem nebo Minou.
- *Střelec* – může být zabít Maršálem, Generálem, Kapitánem, Kaprálem nebo Minou.
- *Minér* – jediná postava ve hře, která dokáže vyřadit Minu, proto je vcelku vzácná. Minér může být zabit Maršálem, Generálem, Kapitánem, Kaprálem a Střelcem.
- *Špión* – Taky jedna z nejdůležitějších postav, jako jediný hráč, který může útočit, může zabít Maršála, ale je to taky jediná postava, kterou zabijí právě všechny ostatní postavy, kromě Maršála.
- *Mina* – To nejzajímavější na konec, tato postava zabije všechny kromě Minéra, ale má to jeden háček. Ona sama nemůže na nikoho zaútočit, musí počkat, až si ji někdo chytne, ona nikoho nesmí chytat. Když někoho zabije, tak žije dál, to znamená, že se nevypotřebuje, dokud na ni nezaútočí Minér.

Může nastat situace, že se potkají dvě stejné postavy (například dva Kapitáni) v tom případě se nic neděje a oba pokračují ve hře, a dokud žijí můžou ohlásit kdo je ten druhý. Většinou se hraje více kol, přičemž se nemění rozřazení týmů, ale mění se po kole rozřazení postav.

Počet kol, by se měl určit před první hrou, a měl by být lichý, aby jeden tým vyhrál. Může se přidat rozhodující kolo v případě, že dojde k remíze, a to se stane, když zemřou oba Špióni a obě

Miny, poté již nemůže být žádný z Maršálů zabit, a tak je hra vyhodnocena remízou.

To by mělo být vše, jen můžu upozornit, že existuje minimálně jedna strategie, díky které se dá ve většině případů vyhrát, díky které je velká šance na úspěch :)

Na roboty (Bivoj)

Účel: Logika, pohyb

Místo: Hra se může hrát v parku, na louce, i v lese...

Délka: Podle toho, jak budou vědci aktivní a rychlí

Hráči: Podle počtu hráčů se utvoří počet vědců a robotů, vědců bude samozřejmě méně!

Pomůcky: nejsou

Pravidla: Vědcům utekli roboti a tak je musí nahnat zpět do továrny! Roboti se po roboticku vydají každý libovolným směrem. (Mohou dělat i robotické zvuky.) Po pár vteřinách se za nimi vydají vědci. Vědec může robota otočit jen o 90 stupňů.

Jednoho robota nesmí otočit 2 krát za sebou, tzn. že jakmile otočí jednoho, tak musí jít otočit zase jiného, a pak se klidně zase může vrátit otočit toho prvního.

Jakmile se roboti po nasměrování dostanou na určité cílové místo (zpět do továrny), je konec hry.

Třinácka (Brambi)

Účel: Sportovní hra s frisbee pro 2 týmy

Místo: Hřiště, palouček, jakákoli plocha bez překážek

Délka: cca 20 min

Hráči: Libovolný sudý počet

Pomůcky: Frisbee

Pravidla: Hráči se rozdělí do dvou týmů se stejným počtem hráčů. Úkolem každého týmu je si 13x přihrát s frisbee aniž by se frisbee dotkl hráč druhého týmu nebo se dotklo země. Hráči druhého týmu se snaží frisbee prvním vzít, aby si sami mohli přihrávat.

Hra se dá různě obměňovat. Podle různých situací.

Buldok (Brambi)

Účel: Sportovní hra, lehce brutální pro 10 a více hráčů

Místo: Hřiště, palouček, jakákoli plocha bez překážek

Délka: cca 20 min čas se nedá jednoznačně určit, záleží na síle hráčů

Hráči: 10+

Pomůcky: nic

Pravidla: Na začátku hry jsou zvoleni 1-3 buldoci (podle síly, čím silnější, tím je hra rychlejší). Zbylí hráči se postaví na jeden konec hřiště a buldoci na druhý. Všichni hráči se rozeběhnou proti sobě. Úkolem buldoků je zvednout ostatní hráče do vzduchu a zvolat: RAZ-DVA-TŘI-BULDOK pokud se hráč nedotýká země, je puštěn na zem a stává se z něj buldok a další kolo pomáhá zvednout další hráče. Úkolem ostatních hráčů je co nejdéle unikat buldokům.

Rozdupka (Dominik)

Účel: vylepšená lesní schovka

Místo: les, kde se dá dobře schovávat, kde jsou šišky a aspoň kousek rovného místa

Délka: cca 10 – 15 min.

Hráči: 15 – 20

Pomůcky: šišky, klacík – to co se dá najít v lese

Pravidla: Před začátkem hry se postaví rozdupka. Je to šiška, na které je položený rovný klacek tak, že jeden krátký konec čouhá nad zem a zbytek je na zemi. O delší konec se opřou šišky (nejlíp smrkové), čím víc, tím je hra pro strážce rozdupky těžší a pro ostatní lehčí.

Na začátek si strážce rozdupky rozdupne rozdupku (šlápne na kratší konec, šišky přestanou být opřené o klacek), ostatní se mezitím schovají. Když si rozdupku postaví, začne hledat. Když někoho najde, jde k rozdupce a řekne jeho jméno. Jmenovaný vyleze a je jeho zajatec, sedne si na zem kousek od rozdupky a čeká. Pokud najde všechny schované, vyhrál a další strážce je ten, kdo byl zajat jako první.

Schovaní se snaží nepozorovaně rozdupnout rozdupku a osvobodit zajatce. Strážce si pak musí znovu postavit rozdupku a hledat znova.

Zajatci mohou dávat signály schovaným, třeba chrochtáním, pískáním, ptačím zpěvem, slovy („Vyběhni, teď se nekouká!“)...

Hraje se tak dlouho, dokud nás to baví, nebo dokud máme čas. Sám jsem hrál hru jenom jednou letos na táboře a hodně mě bavila.

Slepý myslivec (Haiv)

Účel: běhací

Místo: prostor okolo stolu

Délka: 5 – 10 min.

Hráči: podle velikosti stolu

Pomůcky: šátek

Pravidla: Slepý myslivec, hráč se zavázanýma očima, honí ostatní hráče (jeleny), kteří se musí držet stolu. Pokud myslivec jelena chytne, nebo se jelen pustí stolu, stává se slepým

myslivcem on a současný myslivec pokračuje dál jako jelen. Hra se může několikrát opakovat, je možná i úprava, kdy chycený jelen vypadává a myslivec honí tak dlouho, dokud všechny nepochytá. Stůl lze podlézat, přelézat, přeskakovat, avšak stále platí pravidlo, že se všichni krom myslivce musí držet stolu. Je možno i zadržovat ostatní hráče, aby nemohli obíhat stůl a myslivec na ně narazil jako první.

Lasa (Kamzík)

Účel: pohybová, trochu drastická hra, ve které je cílem, získat více bodů než druhé družstvo

Místo: hraje se na velké ploše, nejlépe na louce nebo hřišti

Délka: závisí na energii hráčů (zhruba 15 – 25min)

Hráči: ve hře jsou dva týmy, ideální počet v každém týmu je 10 lidí

Pomůcky: PET láhev (1.5 litrová nebo 2litrová) a dvě mikiny nebo trička apod. na dvě mety

Pravidla: Hráči se rozdělí na dva týmy, které budou počtem a fyzickou silou vyrovnané. Vytvoří se dvě mety a umístí se nejlépe 50 metrů od sebe. Každý tým je u jedné. Libovolný hráč umístí PET láhev přesně mezi oba týmy (mety). Hra začíná zvoláním jednoho týmu: "Vydáte nám Lasu?" Druhý tým reaguje: "To se ještě uvidí!"

Poté co druhý tým dořekne slovo uvidí, týmy vyběhají a účelem je zmocnit se lasy (PET láhve), doběhnout ke své metě, dotykem láhve o metu ji „nabít“ a dopravit ji k soupeřově metě a dotykem lahve skórovat (dostane bod). Dovolené je vše v rámci zachování zdraví, tedy soupeře by jsme neměli zranit ani způsobit mu zbytečnou bolest , ale jinak se o láhev můžeme přetahovat jak chceme. Láhev lze samozřejmě předávat, nesmí se však házet směrem dopředu, pouze vzad.

Vyhrává družstvo, které má více bodů.

Na komáry (Kamzík)

Účel: pohybová hra, ve které je cílem, získat co největší počet bodů (co nejvíckrát bodnout „člověka“)

Místo: dá se hrát na jakémkoliv placu, který je rovný, není zarostlý a jeho průměr je zhruba cca 10metrů a víc

Délka: hra je zhruba 10 – 18 min

Hráči: ideální počet je 11 hráčů (i s „člověkem“) - ve hře je jeden hráč, který hraje člověka a ostatní jsou komáři

Pomůcky: větší šátek, popřípadě stačí triko, ručník apod.

Pravidla: Z hráčů se vybere jeden hráč, který bude hrát člověka, který chce spát. Ostatní hráči budou komáři, kteří budou rušit člověka. Člověk bude mít zavázané oči šátkem, tak aby neviděl a do ruky dostane „buchar“ (větší šátek apod. s uzlem na konci).

Vedoucí řekne „hra“ a od této chvíle komáři bzučí a snaží se co nejvíckrát bodnout člověka (každý hraje sám za sebe), ale tak aby ho člověk nebouchl. Člověk se snaží mlátit komáry bucharem (jen tak se může zbavit komárů) a bucharem může jakkoliv švihat, otáčet atd., ale zase by to neměl se silou přehánět a neměl by švihat v úrovni očí.

Jakmile komár bodne člověka, přidá si bod, jakmile člověk bouchne bucharem komára, komár je zabit a odchází ze hry. Hraje se na několik kol, v každém novém kole jsou zase všichni živí. Jedno kolo trvá cca 2 minuty, hra končí dřív pokud člověk vybijе všechny komáry.

Komáři si přičítají body až do konce všech kol, poté své skóre sdělí vedoucímu. Nepočítají se několikanásobné vpichy např. komár přiběhne a 3x hned za sebou bodne člověka, musí bodat postupně.

Vyhrává komár, který bude mít největší skóre.

Kanystř (Komár)

Účel: Bojová/pohybová/na vyblbnutí. Cílem hry je získat nejvíce bodů pro svůj tým.

Místo: Louka/volný plac – rovina!

Délka: Libovolná délka, jak to lidi baví, 15min+

Hráči: Zhruba 15 lidí, když více, nevadí – dvě družstva; musí být celkový počet lidí sudý!

Pomůcky: Menší míč, ale v podstatě cokoliv, co se dá ukořistit

Pravidla: Rozdělíme se na dvě družstva, vymezí se hrací pole (spíše než pole tak dvě čáry proti sobě, zhruba 10m+. V týmech si rozdají čísla od 1 do X a postaví se do řady. Pak vedoucí vykřikne nějaká čísla a ty musí vyběhnout a ukořistit míč (donést ho za svou čáru). Může se volat libovolný počet čísel, pokud se vedoucí zavolá „Kanystř“, vyběhnou všichni. Jsou zakázaný takový ty neslušný věci jako kopání, kousání, lechtání, mlácení atd. Jinak se může držet, shazovat, zalehávat a další pěkné věci. Míč se nesmí házet, jen předávat!! Žádné kutálení ani kopání!

„Nás je víc“ (Marek)

Účel: pohybová aktivita, ale je potřeba mít i taktiku a bez spolupráce tým neuspěje.

Místo: Moc nezáleží na výběru lokality pro hru. Nejlepší je otevřený prostor (louka), protože je důležité mít možnost běhat (takže ne les). A velikost hracího prostoru není důležitá, spíše je lepší větší plocha, aby se mohlo více manévrovat, ale lze to zvládnout i na menším prostoru.

Délka: Hra má velice rychlý průběh. Samozřejmě záleží na aktivitě hráčů a na tom, jak hodně se budou bát „střetů“, ale samotná hra trvá tak 10 minut.

Hráči: Hrají dva týmy. Moc nezáleží na počtu hráčů (možná by akorát při menším počtu byla hra až příliš rychlá) – ideálním počtem může být třeba 16. Ani není tak důležité, aby byl počet hráčů lichý (protože se počty hráčů v jednotlivých týmech velice rychle střídají).

Pomůcky: nejsou potřeba

Pravidla: Hrají dva týmy. Cílem hry je „přetáhnout“ (získat na svoji stranu) k sobě všechny hráče z druhého týmu. To se provádí tak dva lidé „obejmou“ jednoho protihráče (chytanou se za ruce a vytvoří tak okolo něho kruh). V tom případě se „obejmutý“ hráč přidává k druhému týmu a do konce hry (nebo dokud ho někdo opět nepřetáhne k sobě) hraje s tímto novým týmem. Je také možné, aby bylo obejmuto více lidí naráz, avšak: „Musí objímat více lidí, než je obejmuto!“ Vyhrává tedy tým, který získá na svou stranu všechny hráče.

Je důležité aby týmy měli dané prvky, podle kterého hráč pozná, který tým ho „obejmul“ a s kým tedy hraje. Hlavním důvodem je to, že se v průběhu hry se těžko pamatuje, kdo je právě s kým. Příkladem takovéhoho znamení může být to, že každý tým si určí své jméno (třeba jméno jednoho z hráčů), a vždy když tým s sobě někoho přetáhne, řekne „nově přichozím“ hráčům jméno svého týmu a ten tak ví s kým hraje. Tyto poznávací znaky zůstávají po celý průběh hry stejné, např. i když hráč, podle kterého nese tým název, v tomto týmu už není.

Tuto hru je možno hrát i za šera nebo i v zimě na sněhu (hra může být i trochu tvrdší, protože pády do sněhu nebolí) a hra tím získá „nový rozměr“.

Ochránit krále (Matěj)

Účel: Ochránit krále aby nemusel jít k vedlejšímu družstvu. – pohyb, boj

Místo: venku, vhodná louka

Délka: 10 – 15 min

Hráči: My hrajeme ve dvou družstvech, ale hrát to ve 3 může být zajímavý.

Pomůcky: nejsou potřeba

Pravidla: Postavíme se do dvou řad (případně do tří, nevyzkoušeno) řady stojí naproti sobě ve vzdálenosti minimálně 3 metry a drží se za ruce a hráči mají rozpažené ruce. Král vysílá do boje ze začátku je dobré vysílat silnější hráče, aby navýšil své řady, ale to záleží na taktice. Hráč kterého král vyslal se rozeběhne, běží v před a snaží se roztrhnout hráče, mezi které běží. Pokud se mu to podaří, vybírá si, který z hráčů kteří byli roztrhnuti půjdou s tímto hráčem zpět do jeho řady.

Pokud se mu nepodaří roztrhnout, zůstává u té řady, do které běžel. Hráči nesmějí zvedat ruce do úrovně krku! Snažíme se roztrhnout krále aby šel k nám, pokud se nám to podaří hra končí. Vedle krále by měli být dva nejsilnější hráči.

Honící schovávaná (Max)

Účel: Běhací hra, při které se všichni o trochu lépe poznáme.

Místo: Nejlépe je tuto hru provádět v lese.

Délka: hra je tak 10-15 minut podle počtu hráčů.

Hráči: Ideální je sudý počet hráčů (budou se tvořit dvojice). Nejlépe 16-20 lidí.

Pomůcky: Budeme potřebovat dostatečně velký papír a tužku. Každý bude muset mít jmenovku.

Pravidla: Na papírky se napíšu jména všech hráčů. Jeden papírek – jedno jméno. Každý hráč dostane jeden papírek. Musí se dohlédnout na to, aby někdo nedostal papírek se svým jménem a aby se neměli dva hráči navzájem.

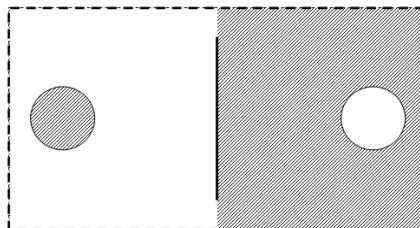
Hráč poté chytá toho, čí jméno dostal. Nesmí však zapomenout, že někdo jiný chytá jeho. Jakmile někoho chytí, chycený hráč vypadává a musí chytači odevzdat papírek se jménem toho, koho měl chytat. Chytač tím pádem nezůstává

bez práce a chytá dál, toho čí jméno dostal. Hra končí, když zůstanou poslední dva, kteří se chytají navzájem.

Vlajky (Méd'a)

Účel: Strategická pohybová hra pro vyplnění volného času.

Místo: Hraje se na louce nebo hřišti aspoň 60x30m.



Délka: Záleží na počtu kol. Jedno kolo trvá většinou do 10 minut. Počet kol záleží na tom, jak se dohodneme (např. do pěti bodů), nebo jak dlouho oddíl hra baví.

Hráči: 2 stejně silné skupiny po 6-20 lidech (ideálně 10 v každé skupině) pro více hráčů je lepší větší území.

Pomůcky: Potřebujeme 2 vlajky (šátek nebo kšiltovka), 2 lana aspoň 10m dlouhé, dobré je třetí lano, dlouhé jako šířka hřiště, ale není nutné.

Pravidla: Příprava je jednoduchá (do 5minut). Na hřišti vytvoříme na zemi z lan 2 kruhy (průměr asi 4-5m) 60-300m od sebe (podle obrázku) a přesně mezi nimi (máme-li dlouhé lano vytvoříme aspoň 30m dlouhou čáru (nemáme-li lano jako přibližná hranice může posloužit pomyslná čára mezi 2 stromy). Do každého kruhu na zem položíme vlajku. Hráče rozdělíme do 2 týmů a můžeme začít hrát.

V rámci týmu se hráči rozdělí na obránce a útočníky (je to dobré, ale ne povinné). Každý tým se shromáždí na své polovině, kde je v bezpečí. Útočníci mají za úkol doběhnout do kruhu (do něj nesmí obránce vkročit), vzít vlajku a donést ji zpět na svou polovinu. Obránci mají za úkol chytit útočníka druhého týmu (dotek). Když se jim to podaří, musí útočník zůstat stát na místě doteku (má-li vlajku, dá ji obránci a ten ji donese zpět do kruhu), dokud se ho nedotkne jeho spoluhráč (tím ho oživí) a pak může pokračovat ve hře. Kolo končí, když se jednomu týmu podaří donést vlajku na svou polovinu. Pokud se hraje v

kopci, je dobré vyměnit strany. Na cizí polovinu hřiště smí hráči vstoupit přes půlící čáru mezi kruhy, jinak hřiště nemá hranice, takže útočník může doběhnout klidně daleko za kruh a v klidu čekat na vhodnou příležitost.

V našem středisku je to asi nejoblíbenější hra, na táboře ji hrajeme úplně všichni třeba 3 nebo 4 hodiny a vůbec se nenudíme.

Žralok (Medvěd)

Účel: pohyb, taktika, spolupráce

Místo: vytyčené území nebo místnost

Hráči: 10 – 20

Pomůcky: nejsou

Pravidla: Na daném území se rozestaví určitý počet dobrovolníků – to jsou chycené oběti, které se ze samotného strachu nemohou pohnout. Mezi nimi proplouvá žraloka chytá záchránce svých obětí.

Budu počítat jako že mám 20 hráčů a 1 vchod, do herního území je jeden v případě velkého počtu hráčů 2 vchody, ale za každý vchod se přidává i 1 žralok. Z 20 lidí jde 15 hrát oběti a libovolně se rozestaví v jakékoli pozici (pak už se nebudou hýbat). 4 hráči budou záchranáři, kteří musí vstoupit do herního území a vynést oběti za hranice (vchod je i východ) – oběti nesmí záchranáři nijak pomáhat, prostě pořád drží svou původní polohu (žádné držení nebo pomáhat nohama chodit). Jedna osoba je žralok a ta si proplouvá územím, po všem kouká a co se hne tak okamžitě chytá. Žralok musí být neustále v pohybu a nesmí plavat pozpátku.

Upřesnění: záchranáři kteří jsou v území se před žralokem chrání tak, že se přestanou hýbat a napodobí oběti v tuto chvíli ho žralok nemůže nijak ohrozit. Když však žralok uvidí záchranáře v pohybu, vyvolá jeho jméno a záchranář se stává obětí a

zůstane v poloze, ve které se zrovna nachází. Když záchranáři dostanou oběť z herního území stává se automaticky dotyčný záchranářem.

Oběť nesmí záchranáři pomáhat, pořád zůstává v nehybném stavu (záchranář si může člověka nastavit jak se mu hodí). Hráč žralok je celkem těžké člověk si opravdu musí říct jsem žralok tak se i chovám.

Z počátku se nám stávalo že žralok chtěl za každou cenu vyhrát a tak se rychle otáčel a nedával záchranářům šanci. Nechci říct, že žralok vyhrát nemůže, když jsou lidi opravdu troufalý a neopatrní, tak má žralok šanci, ale taky žralok by měl být na tu chvíli co hraje opravdu jen plujícím žralokem vcítit se do své role.

Francie vs. Němci (Sandy 155)

Účel: fyzická náročnosti a spolupráci

Místo: Jakýkoli rovný prostor podobající se placu a ani nějaká ta překážka nevadí

Délka: 15minut (+-5 minut)

Hráči: Dvě skupiny / každá sudý počet hráčů

Pomůcky: Pár předmětů na vytyčení dvou čar (stačí mikiny, čepice..); stopky

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 týmy, každý tým musí mít sudý počet hráčů. Vytyčí se 2 čáry, které jsou vodorovné a jsou od sebe vzdálené 20-30m.

Začíná se na první čáře, 1. družstvo utvoří dvojice a připraví se na čáru, 2. družstvo vymyslí pro dané dvojice 1. družstva hendikep (asi tak, že třeba jeden z dvojice nevidí a druhý nemá nohy, takže ten co nevidí, nese toho, co nemá nohy a ten, co vidí, ho naviguje). A ještě stanoví druhému družstvu čas, který má na to, aby se dostali k druhé čáře (čas musí být adekvátní podle druhu postižení, nemůže se zadat třeba jen 2 vteřiny).

Odstartuje se, 1. družstvo vybíhá a jeho cílem se dostat se za čáru, 2. Družstvo měří čas a po uplynutí časového limitu vybíhá (bez jakéhokoli hendikepu) a snaží se chytnout všechny ty, kteří ještě nejsou za čárou.

Poté se obě družstva vymění a takto to probíhá, dokud se hra v pravé chvíli neukončí.

Další poznámky: Každé družstvo si počítá počet chytených dvojic a na konci vyhrává to družstvo, které jich pochytilo více.

Bojová umění (Tygr)

Účel: Posílání signálu po kruhu pomocí různých gest.

Místo: Libovolné, kde se dá udělat kruh

Délka: 5 – 10 min

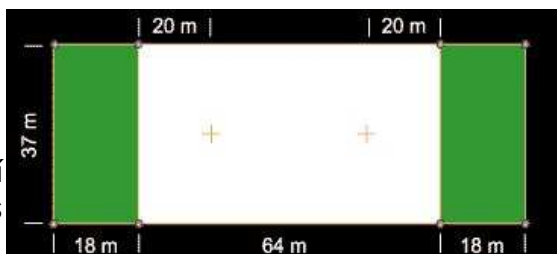
Hráči: Počet hráčů je úplně libovolný

Pomůcky: Nejsou

Pravidla: Po kruhu putuje pomyslný signál, na který ten, ke komu dojde, reaguje různými gesty s různým účinkem. Pro poslání ve směru naznačí rukou v tomto směru s výkřikem HEJA, pokračuje hráč vedle něj. Přidřepnutí s lokty dozadu a výkřikem SEDA otáčí směr. Kroužky před očima a HAJÍ přeskochí dalšího hráče v daném směru. A po výkřiku TAGADA ČING ČING se vztyčeným palcem před sebou toto všichni zopakují, pak se pokračuje dále po směru.

Frisbee Ultimate

Účel: kolektivní
bezkontaktní hra s
létajícím diskem



Místo: obdélníkové hřiště, na obou koncích jsou vyznačené tzv. *konec zóny*

Délka: libovolná, do dosažení daného skóre atd.

Hráči: dva týmy (obvykle po 7 v každém týmu)

Pomůcky: frisbee

Pravidla: Týmy spolu soupeří o vyšší skóre.

- **Začátek hry:** na čáře své zóny, bránící tým vyhodí disk směrem k útočícímu týmu.
- **Pohyb disku:** přihrávkami, disk (hráč s diskem) se nesmí dotknout outu ani země. Chytí-li disk zároveň útočník i obránce, hra pokračuje a disk zůstává útočnickovi.
- **Skóre:** bod získává tým v případě, že člen týmu přihraje disk z hřiště do koncové zóny soupeře, a zde jej spoluhráč chytí. Tým získá bod a zůstává v této zóně, bránící se přesouvají na opačnou stranu hřiště, kam jim skórující tým hází disk.
- **Turnover (výměna):** ve chvíli, kdy se nezdaří přihrávka (disk se dotkne země, srazí / chytí jej soupeř, disk v outu) se střídají role útočníků a obránců.
- **Obrana:** Bránící hráč stojí u útočníka s diskem max. jeden. Počítá se s odstupem na šíři disku. Zakázán je jakýkoli dotek hráčů nebo disku. Útočník nesmí obránce odstrkovat nebo naznačovat hod směrem k němu. Obránce může **počítat:** pokud útočník do 10 sekund neodhodí, nastává **turnover**.
- **Fauly si hráči hlídají sami:** Frisbee Ultimate je férová hra. Je nemyslitelné a přísně zakázané, aby hráč použil úmyslně kontaktu s druhým hráčem k získání výhody. Pokud se tak stane, má na to okamžitě hráč, který se omylu dopustil, nebo kdokoli ze zúčastněných, upozornit slovem "foul". Hra se zastaví a dojde k zopakování situace. Nedochozí k výměně, nejsou žádné tresty, každý se podle svého vědomí vrátí na místo, kde byl před spornou situací.
- **Střídání:** hráči v obou týmech mohou libovolně střídát poté, co byl dosažen bod. V průběhu hry je možné střídát pouze z vážných důvodů.

Mravenci (Vilda)

Účel: spolupráce, obratnost

Místo: otevřené prostranství např. louka

Délka: asi 10 min

Hráči: hra se hraje ve 2 družstvech po 5-12 lidech

Pomůcky: nejsou

Pravidla: Hráči ve hře představují mravence, kteří se snaží dostat ke sklenici medu přes medem zalepené území. V tomto území se mohou hráči pohybovat pouze po tělech svých spoluhráčů – tzn. první hráč si lehne na začátek území druhý po něm přeleze a lehne si před něho. Jakýkoli dotyk země znamená přilepení.

V případě, že hráči nedosáhnou cíle ani použitím všech členů družstva hráč, který lezl první se může zvednout a po svých spoluhráčích pokračovat vpřed. Vítězí ten tým, který dosáhne sklenice medu jako první.

Lidská věž (Rak)

Účel: pohyb

Místo: louka (pokud možno ne v lese nebo na kamenech)

Délka: upravitelná

Hráči: skupiny 5 – 6 lidí

Pomůcky: nejsou

Pravidla: Celkový počet lidí se rozdělí na skupiny po 5-6. Určí se čas a která skupina na konci času dosahuje do větší výšky ta vyhrává. Ve skupině si mohou lidé stát libovolně na hlavě atd.

Opilci (Jestřáb)

Účel: rychlost, rovnováha

Místo: volné prostranství (i místnost) s šířkou nejméně 15 m.

Délka: cca 10 min.

Hráči: v menším počtu hráčů jednotlivci, ve větším družstva po libovolném počtu hráčů

Pomůcky: stopky, kolíky (něco, okolo čeho se můžou hráči otáčet)

Pravidla: Do vzdálenosti cca 15 metrů od startu se zapíchne kolík. Opilec (hráč) se má na zavolání kamarádů co nejrychleji dostavit do hospody (ke kolíku). Po pár pivech (10x oběhne kolík) mu ale zavolá manželka, že se vrací domů z práce a on se musí co nejrychleji vrátit na start.

V případě družstev se předává štafeta a vyhrává nejrychlejší.

Pepíčku pípni (Lišák)

Účel: pohybová

Místo: do místnosti i na ven

Délka: 15 min.

Hráči: cca 10

Pomůcky: každý šátek + pro Pepíčka jeden navíc

Pravidla: Hráči si zaváží šátky přes oči a rozhodčí zvolí Pepíčka poklepáním na ramena. Ten začne dělat – píp na povel ostatních („Pepíčku pípni“). Jeho úkolem je chytit ostatní hráče.

V průběhu hry musí samozřejmě pořád mlátit současně s pípáním šátkem který dostane do ruky, aby všichni věděli kde se nalézá. Koho Pepíček chytí sejme si šátek a jde ze hry ven.