

# Čekatel'ský lesní kurz CORDA 2012

# FITNÍK 2012

soubor fitek účastníků CORDY

Arab (Radim)

Citron (Zabiják)

Demonstrace (Montér)

Boj o vlajku (Kečup)

Vlajky (Krťa)

Flaška (Fred)

Hon za kometou (Pigi)

Kabíla (Štěpán)

Hututu (Petr, Michal)

Indiánský basketbal (Lukáš)

Jedenáctka (Peřan)

Kafemlejnek (Gepard)

Království (Miloř)

Lesoklubka (Děčko)

Kruh (Děčko)

Fackovaná (Marek)

Muniční sklad (Enkidu)

Na bače a vlky (Maeglin)

Oxford vs. Cambridge (Generál)

Pařeráci (Prachy)

Plácaná (Prachy)

Nápojový lístek (BonO)

Král vysílá do boje (Nataša)

Ponorky (Michal)

Proti všem (Mici)

Slovní molekuly (Medvěd)

Tak trochu jiný softball (Bobr)

Trojnořka (Sagi)

Třináctkrát (Roy)

Umění rovnováhy (Paris)

Zombie (Petr, Miky)

Zarař kůl (Tomket)

Žížalky (Šotek)



## Arab (Radim)

**Účel:** Sportovní hra založena na pohybu a dovednosti házet s tenisovým míčkem a komunikací.

**Místo:** Hra se nejlépe hraje na volném prostranství, př. louka, hřiště.

**Délka:** Délka hry se pohybuje mezi 5. až 10. minutami, závisí na počtu a schopnosti hráčů.

**Hráči:** Od 5 hráčů do 30. Každý hraje sám za sebe.

**Pomůcky:** Tenisák.

**Pravidla:** Cílem hry je nestát se arabem. Na začátku se vybere jeden arab, který má za úkol pomocí tenisáku vyběít ostatní a tím je proměnit v araby, když je sám s tenisákem může běhat, ale jeli jich víc, musí si nahrávat.

## Citron (Zabiják)

**Účel:** Jen se pobavit.

**Místo:** Kdekoliv...

**Délka:** Jedno kolo asi tak 2 minuty, dokud nás to baví.

**Hráči:** 10-30

**Pomůcky:** Citrony

**Pravidla:** Všichni hráči se postaví do kroužku a zvolí mezi sebou jednoho, který si stoupne doprostřed a zavře oči. Potom si jeden z hráčů v kroužku vloží do úst kousek citronu, a ten uprostřed otevře oči. Všichni hráči v kroužku se snaží tvářit co nejvíce kysele. Hráč uprostřed má tři pokusy na uhodnutí, kdo má v ústech citron. Každé kolo se zvolí někdo jiný na roli hadače.

## Demonstrace (Montér)

**Pravidla:** Hráči se rozdělí na dva (pokud možno stejné) týmy: demonstranty a policii. Demonstranti utvoří spleť, aby se udrželi co nejpevněji. Policie je musí rozehnat – tzn. žádný demonstrant se nesmí držet jiného. Důležité upozornění – oba dva týmy se musí krotit, aby hra byla zábava a ne jen snaha o zmrzačení.

## Boj o vlajku (Kečup)

**Účel:** běhací, strategická

**Místo:** les nebo louka (ideální je nepřehledný terén)

**Délka:** jedno kolo cca 10 – 20 minut (podle rozlohy hracího pole)

**Hráči:** sudý počet rozdělený na dva týmy

**Pomůcky:** šátek pro každého hráče + jeden pro každý tým (vlajka)

**Pravidla:** Vlajky jednotlivých týmů jsou umístěny na klacku dlouhém min. 50 cm a vztyčené na profílehlých stranách pole (zapíchnuté v zemi), poloha vlajky není známá, je skryta v určené oblasti. Vlajky musí být dobře viditelné (nevhodná barva je např. zelená). Zhruba ve vzdálenosti 15 m od každé vlajky je umístěno oživovací stanoviště vyznačené např. batohem nebo se jedná o zřetelné místo v terénu, které je snadno identifikovat.

Kolem každé vlajky je vyznačen lanem nebo nějakým přírodním materiálem kruh o průměru 2 m (kontrolu provede rozhodčí). Do kruhu nesmějí vstoupit obránci vlajky. Každý hráč má zasunutý šátek za vzadu za kalhotami (vyčuhuje cca 40 cm) – symbolizuje život. Pokud je hráči šátek vytažen protivníkem, odebere se na oživovací stanoviště, kde získá život zpět poté, kdy vykoná 10 dřepů (lze přizpůsobit věku hráčů). Během cesty k oživovacímu stanovišti nesmí poskytovat svým spoluhráčům žádné informace. Každý tým střeží svoji vlajku a zároveň se snaží ukořistit vlajku nepřítele. Vítězí tým, který má obě vlajky na svém stanovišti.

## Vlajky (Krfa)

**Účel:** Rozvinout schopnost taktizovat a fyzickou ;)

**Místo:** Čím zajímavější prostředí, tím líp. Nejlepší les, potom hra začíná nabírat trochu jinou formu. Velikost hracího území není nijak omezená.

**Délka:** Hra se hraje tak na 2 až 3 vítězné body, záleží na osazenstvu a obětavosti hráčů. Takže délka se pohybuje tak mezi 15 – 25 minutami.

**Hráči:** 2 rovnocenné týmy proti sobě, počet hráčů není nijak omezen, ideální může být tak 15 lidí v jednom týmu.

**Pomůcky:** 2 vlajky (nebo jim podobné předměty)

**Pravidla:** Určí se dělicí čára mezi 2 nepřátelskými územími. Každý tým dostane jednu vlajku a viditelně ji umístí na své pole, nejdále 200 – 250 kroků od středové linie. Hráči mají za cíl ukradnout vlajku spoluhráče a donést ji ke svojí. To mohou udělat tak, že doběhnou na nepřátelské pole a jednoduše ji vezmou. Ale má to háček – protivníci je mohou chytat. Když je hráč chycen, dřepne si na místě, kde se jej protivník dotkl a čeká na vysvobození. To lze tak, že se jej spoluhráč dotkne a spolu mohou odběhnout a vesele pokračovat ve hře. Pokud je chycen hráč, který nese vlajku, pustí ji na místě, kde byl chycen a opět si dřepá. Vlajku lze vrátit na původní místo. Hráč může být chycen pouze na nepřátelském území. Pokud se jednomu z týmu podaří dopravit nepřátelskou vlajku až ke své, získává bod a týmy si vymění strany. Hraje se na 2 až 3 vítězné body (podle únavy atd.).

## Flaška (Fred)

**Účel:** Vzít flašku dřív než soupeř a vrátit se k týmu.

**Místo:** Na měkkém prostorném místě.

**Délka:** 5-10 minut.

**Hráči:** 10-20

**Pomůcky:** láhev

**Pravidla:** Vytvoří se 2 týmy. V týmu si rozdělí čísla od jedné do x. Oba udělají řadu (jeden VEDLE druhého) naproti druhému týmu. Mezi ty dvě řady se položí něco (např. flaška). Nezávislý člověk řekne číslo od 1 do x. Z obou družstev vyběhne člověk s tímto číslem a snaží se vzít flašku a doběhnout zpátky k týmu.

## Hon za kometou (Pigi)

**Účel a typ:** běhací, týmová spolupráce, rychlost

**Místo:** větší louka

**Délka:** cca 20. minut

**Hráči:** libovolný, ale sudý počet

**Pomůcky:** míšek na provázku

**Pravidla:** Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Družstvo, které začíná, má míček a jeden hráč ho vyhodí co nejdále. Družstvo, které vyhazovalo, udělá kroužek a jeden obíhá dokola. Druhé družstvo běží pro míček, u kterého se seřadí, míček si podají a poslední ho odhodí (první podává spodem a druhý nad hlavou...). Hned jak odhodí, udělají kroužek a obíhají. Takhle to pokračuje a vyhrává družstvo, které má nejvíce oběhů za určitý počet odhození.

## Kabíla (Štěpán)

**Účel:** pobavit se, stmelit kolektiv

**Typ:** pohybovka, na výdrž

**Místo:** venku na louce

**Délka:** jedno kolo cca. 2-3 minuty, hraje se několik kol

**Hráči:** dva či více týmů po min. 5. lidech

**Pomůcky:** žádné

**Pravidla:** Tým 1 se chytí kolem ramen a utvoří kruh, zapře se jednou nohou a skloní hlavu, aby se hráčům něco nestalo. Tým 2 na tento kruh – kabílu naskakují a snaží se udržet, popř. kabílu shodit. Tým 1 se zase snaží kabílu udržet nebo setřást Tým 2. kolo končí, až se jednomu týmu úkol povede nebo to zkaží. Po konci si týmy role vymění.

**Poznámka:** Velmi oblíbená oddílová hra. Kluci to strašně rádi hrajou.

## Hututu I (Petr)

**Účel a typ:** Dostaň všechny hráče na svoji stranu

**Místo:** Volný prostor, bez překážek

**Délka:** odvíjí se od celkové aktivity, je možné že se ani nedohraje, cca 15min

**Hráči:** neomezeně

**Pomůcky:** např. provaz, který rozdělí území na dvě poloviny

**Pravidla:** Na začátku hry se vytvoří dva týmy. Každý tým se umístí na jednu polovinu území (hřiště). Jde o to dostat hráče z protějšího týmu na svoji stranu. Hráč z týmu vybíhá na území protivníka a pokouší se dotknout co nejvíce lidí a vrátit se zpět. Je tu ale malý detail, hráč se v protějším týmu pohybuje jen tak dlouho, jak dokáže na jeden nádech říkat hututututututututu..., než mu dojde dech, musí se vrátit zpět. Když se mu to nepodaří (hráči protějšího týmu ho zastavili a došel mu dech), stává se členem druhého týmu. Pro upřesnění, jakmile čímkoliv přesáhne do své poloviny, při návratu zpět, už jsou oběti jeho a přesunou se na jeho polovinu. Dále vybíhání do druhého týmu nemusí být ohlašováno, člen např. z 1 týmu neuspěje, bez váhání může vybíhat člen z týmu 2. Hra končí, jakmile jsou všichni hráči na jedné polovině.

**Poznámka:** u této hry vyhrává každý

## Hutu II (Michal)

**Účel:** surovější pohybová hra na dech a přetahování hráčů

**Místo:** většinou louka

**Délka:** proměnlivá, do 15. minut

**Hráči:** alespoň 8

**Pomůcky:** žádné

**Pravidla:** Vytvoří se 2 skupiny hráčů a středně velké hřiště. Je třeba vyznačit hranice hřiště (alespoň rohy) a dělicí čáru uprostřed. Na každou půlku hřiště se přesune jedna část hráčů. Hra probíhá tak, že z jednoho družstva vybíhá hráč, který po překročení dělicí čáry zadrží dech, říká: „Hutututu“ (tútá) a snaží se dotknout co největšího počtu hráčů do té doby, než mu dojde dech. Ostatní hráči se mu snaží buďto utéct nebo mu zabránit v návratu zpět na domácí půdu. Dotkne-li se „tútající“ člověk jakoukoli částí těla území, ze kterého vyběhl, musí všichni hráči, kterých se předtím plácnutím dotkl, přestoupit k druhému (chytačovu) družstvu. Po skončení mise prvního člověka vybíhá další hráč, tentokrát z družstva opačného (ale až poté, co se všichni vzpamatují z předchozího nájezdu). Hra končí v okamžiku, kdy na jedné z polovin hřiště není nikdo. Vyběhne-li někdo z hřiště ven, automaticky se stává členem druhého družstva, stejně tak, přestane-li (nebo je mu zabráněno) „tútat“ na cizím území a nadechne se.

**Poznámka:** Hra je to nebezpečná, je častou příčinou úrazů, roztrženého oblečení a u menších dětí pláče.

## **Indiánský basketbal (Lukáš)**

**Pomůcky:** dva šátky, míč

**Pravidla:** Šátky se uvážou na dva stromy pokud možno stejně tlusté asi ve výšce 1.5 metru nebo i výše podle výšky hráčů. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo má jeden označený strom. Cílem je trefit strom soupeřů míčem v oblasti nad šátkem. Zásah platí kdekoliv po celé výšce kmene. Míč se hází, s míčem se nesmí udělat více než přibližně dva kroky. Hrubé zásahy jsou zakázány, následuje trestné střelení. Hraje se v podstatě libovolnou dobu, je vhodné v půlce vystřídat stromy, neboť jen těžko se najdou dva naprosto shodné.

## **Jedenáctka (Pěťan)**

**Účel:** Sportovní hra s frisbee pro 2 týmy

**Místo:** hřiště, větší plocha (záleží na počtu hráčů)

**Délka:** cca 20 minut

**Hráči:** libovolné 2 vyrovnané týmy

**Pomůcky:** frisbee

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou týmů se stejným počtem hráčů. Úkolem každého týmu je si 1x 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.

## **Kafemlejnek (Gepard)**

**Účel a typ:** na vyblbnutí

**Místo:** venku

**Délka:** 10-20 minut

**Hráči:** nejlépe sudý – budou 2 družstva, (20-moc)

**Pomůcky:** nic

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev. Jedno družstvo představuje kafemlejnek. Hráči z tohoto družstva se postaví do řady těsně za sebe, předkloní se a opřou se rukama o člověka před ním. Jsou zády k druhému družstvu. Lidé z druhého družstva, představující zrnka kávy, postupně naskakují na "hada" vytvořeného prvním týmem. Je důležité si dobře určit pořadí, protože první člověk by měl doskočit co nejdál, aby se na "hada" vešli všichni členi týmu. Úkolem prvního týmu (hada), je odolat "zrnkům kávy" a nejlépe je ze sebe setřást. Úkolem druhého týmu je jakkoli rozpojit (rozbit) kafemlejnek. Po každé hře se týmy střídají a je možné ji hrát celkem dost dlouho...

## Království (Miloš)

**Účel a typ:** pohybová, vázání uzlů, spolupráce

**Místo:** prakticky kdekoliv, jakýkoliv terén lze využít, poblíž musí být stromy

**Délka:** dle uvážení 15 – 30 min.

**Hráči:** ideál 15 – 30

**Pomůcky:** šátky, uzlovačky, tenisáky

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou týmů – království. Určí se hranice (lano ležící na zemi a rozdělující 2 království). Každé království si postaví na svém území hrad – kruh z lana o poloměru 1-2 m. Do hradu se dají šátky všech členů týmu. Úkolem každého z týmů je přeběhnout přes hranici, dostat se do cizího hradu a odnést co nejvíce šátků. Šátky se smí nosit pouze po jednom. Na svém území oba týmy zabíjejí protihráče trefou tenisákem (lze dát i dotek).

Hráči nejsou rozlišeni na obránce a útočníky, kdo je na své polovině, může zabíjet. Zasažený hráč je odveden tím, kdo ho zasáhl, k nejbližšímu stromu, ke kterému je přivázán. Může se pokusit vyprostit a pokračovat ve hře, nebo musí počkat, než ho některý z jeho spoluhráčů přijde rozvázat. Při odvazování může být hráč také zasažen. U jednoho stromu může být svázáno více lidí. Po ukončení hry se spočítají šátky v hradech a tým, který jich má více vítězí. Šátky, které byly v době ukončení mimo hrad, se nepočítají ani jednomu mužstvu.

## Lesoklubka (Děčko)

**Účel:** Pohybá a taktická hra.

**Místo:** Hraje se v lese.

**Délka:** cca 10min

**Hráči:** 6 až 35; 3 až 5 skupin

**Pomůcky:** Barevná klubka provázku (pro každou skupinu jiná barva).

**Pravidla:** Hráč vyběhne ze startu, nese si klubíčko, omotá strom, další strom, zkrátka tolik, kolik jich stihne, vrátí se, ale celou dobu musí na jeden nádech tutat (hutututututu...). Klubko nechá u posledního stromu, který omotal. Musí se i stihnout vrátit a předat štafetu druhému. Ten se nadechne, vyběhne, doběhne ke klubíčku, motá... Omotávat se smí jen ty stromy, které ještě nemá žádné družstvo. Omotáním stromu může družstvo zabránit v pokračování jinému družstvu. Všichni hráči v týmu se musí pravidelně střídat (ne že budou pořád dokola běhat dva nejzdatnější). Hra končí buďto časovým limitem, nebo až některé družstvo domotá provázek.

**Poznámka:** Poté může hra pokračovat namotáním provázků zpět, ale družstva si vymění klubka (1. družstvo dostane klubko posledního družstva, 2. družstvo dostane klubko předposledního a obráceně atd.).

## Kruh (Děčko)

**Účel:** Pohybová hra.

**Místo:** Hraje se na louce.

**Délka:** cca 20min

**Hráči:** 15 až moc; trojice

**Pomůcky:** nic, nic

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do trojic, ve kterých si rozdělí čísla od 1 do 3. Vytvoří se tři kruhy 1. kruh utvoří jedničky, 2. kruh kolem nich utvoří dvojky a 3. kruh kolem těch dvou utvoří trojky. Kruhy se začnou točit, každý však na jinou stranu. Jsou tři pokyny: 1. skaut- trojice se k sobě postaví zády 2. vlče- trojice se chytne za ramena v podřepu 3. rover- trojice se chytne za ramena ve stoje. Pokaždé, když se vykřikne pokyn, tři kruhy se přestanou točit a hráči si musí najít trojici, kterou vytvořili na začátku hry a udělají postoj podle pokynu. Nejpomalejší trojice vypadne. Hra končí, až zbývají tři skupinky, protože pak už nejdou utvořit kruhy.

**Poznámka:** Pokyny si může každý změnit podle fantazie.

## Fackovaná (Marek)

**Účel:** Vybití účastníků a také pobavení.

**Místo:** Louka

**Délka:** Podle nálady. (většinou 15-20 minut.)

**Hráči:** Není přesně stanoven, ale nejlepší je to v 15-20-30.

**Pomůcky:** Nejsou potřeba.

**Pravidla:** Udělá se kruh tělo na tělo a jeden chodí v kruhu s jednou rukou pod bradou. Úkolem ostatních je do ruky plácnout, ale tak aby ho ten v kruhu neviděl. Úkolem člověka v kruhu je se otočit a dát facku tomu, kterého považuje za toho, co ho plácnul, jestliže je to on vystřídá se s ním, ale jestliže to není on, facku mu vrátí. Člověk chodí dokola do té doby, než se netrefí do správného útočníka.

## Muniční sklad (Enkidu)

**Účel:** běhačka, strategická hra s účelem naplnit co nejvíc svůj muniční sklad

**Místo:** na ven (hřiště, louka)

**Délka:** asi 15 minut

**Hráči:** 2 skupiny, ideální počet hráčů v jednom týmu je asi 10-15 hráčů

**Pomůcky:** každý hráč by měl mít šátek nebo tričko, 2 lana na vyznačení kruhu

**Pravidla:** Nejprve označíme hrací území (velikost území se mění podle počtu hráčů), toto území poté rozdělíme napůl. V obou polovinách vyznačíme kruh o



průměru asi 3 metry. Tento kruh ve hře představuje muniční sklad. Hráče rozdělíme do dvou stejně početných skupin. Do vyznačeného kruhu položí každý člen týmu šátek popř. triko.

Hráči se rozmístí do hracího území. Úkolem týmů je bránit svůj muniční sklad, ale zároveň vykrádat muniční sklad soupeře a mít ve svém skladu co největší počet šátků. Šátek může tým získat tím, že vnikne do soupeřova kruhu, aniž by ho kdokoliv chytil. Za chycení se počítá dotyk. V případě, že je v kruhu, vezme si šátek znovu a se musí dostat na svoji polovinu, aniž by byl chycen. Až poté může dát šátek do svého kruhu. Šátek se nesmí předávat ani házet.

**Poznámka:** Hra končí v případě, že je muniční sklad jednoho týmu prázdný, nebo po předem stanoveném čase. Poté spočítáme počet šátku v muničním skladu a můžeme určit vítěze.

## Na bače a vlky (Maeglin)

**Účel:** spolupráce v týmu, rychlost, vytrvalost, obratnost

**Místo:** louka

**Délka:** 15 minut

**Hráči:** 15 – 30 (ve 3 družstvech)

**Pomůcky:** hadrové koule, obrázky ovcí

**Pravidla:** Ve vyznačeném území (asi 150 × 50 metrů) se rovnoměrně rozháže 200 obrázků ovcí. První družstvo v roli bačů si stoupne do tohoto území a má za úkol bránit ovce před útoky vlků (další 2 družstva), kteří do území vbíhají ze všech stran a snaží se je naopak získat a odnést na hromádku svého družstva vzdáleného asi 20 metrů od hranice území. Bačové zabíjí vlky pouze hadrovými koulemi, které si můžou opět sebrat, ale v maximálním počtu 2 na osobu. Vlk může mít u sebe pouze 1 ovci a při zásahu ji vrátí zpět do území a jde se obživit k vyznačenému místu vzdálenému asi 50 metrů. Po 15 minutách hra končí a vítězí družstvo s více ovce.

**Poznámka:** Dá se hrát i na jednotlivce, pouze budou vlci ovce shromažďovat každý na své hromádce.

## Oxford vs. Cambridge (Generál)

**Účel:** rychlost, obratnost, zábava

**Místo:** Louka, hřiště, tráva

**Délka:** 5-10 min

**Hráči:** max. 2x15 (Lze to hrát i s více hráči, ale poté se hra stává zdoluhavou)

**Pomůcky:** Hlasivky :D

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou týmů a posadí se na zem tak, že kapitáni družstev sedí proti sobě a drží se za ruce, jejich družstvo se posadí za ně do vláčku a drží za ramena toho před sebou. Hra probíhá po kolech. V každém kole se nejdříve vesluje. To probíhá tak, že vždy pádluje jeden tým (nakloní se dozadu) a zařve název svého týmu (to je nejdůležitější na celé hře - hodně řvát) a potom druhý tým a potom zas první tým a potom... a to tak dlouho dokud rozhodčí nepískne. Když rozhodčí pískne, musí si družstva navzájem vyměnit pozice, přičemž se pohybují po směru hodinových ručiček. Družstvu, které dosedne později, vypadává poslední člen. Ti, co vypadnou, fandí dále svým týmům (hlavně hodně nahlas)...

**Poznámka:** Motivace: V Anglii se každoročně koná závod osmiveslic mezi dvěma slavnými univerzitami. Právě se chystá další ročník. Kdo vyhraje letos? Oxford či Cambridge?

## **Pašeráci (Prachy)**

**Účel:** běhačka

**Místo:** louka/les

**Délka:** 10 a více minut

**Hráči:** 7 a více

**Pomůcky:** papírky nebo něco, co se bude pašovat

**Pravidla:** Skupina se rozdělí na dva týmy, jeden z nich představuje pohraniční stráž, druhý pašeráky. Stráž obsadí státní hranici – vhodný pruh lesa o šířce 4-6 metrů, délka závisí na počtu lidí. Dobrý je i třeba úsek nějaké širší cesty. Jinak v lese je dobré hranice označit fáborky na stromech. Pašeráci se přesunou na jednu stranu hranice. Jejich úkolem je přenést na druhou stranu co nejvíce zboží (po jednom), aniž by byli chyceni stráží. Stačí dotyk – pak musí pašerák zboží odevzdat a vrátit se pro nové. Zbožím jsou papírky nebo cokoliv co je po ruce.

## **Plácaná (Prachy)**

**Účel:** běhačka

**Místo:** louka

**Délka:** 10 a více minut

**Hráči:** 10 a více hráčů rozdělených na dvě stejně velké skupiny

**Pomůcky:** žádné

**Pravidla:** Oba týmy se postaví proti sobě do lajny asi 20 metrů od sebe. Jeden tým dá ruce před sebe dlaněmi nahoru. Z druhého týmu vyběhne jeden člověk k druhému týmu a vybere si kohokoliv z té lajny a toho plácne obě rukama přes obě ruce. Poté se snaží co nejrychleji utíkat zpět ke svému týmu a člověk, kterého plácl, se ho snaží chyťit. Pokud ho nechytí, tak ten co chytal, jde k druhému

týmu. Pokud ho chytí, tak ten co utíkal, jde do týmu, který ho chytil. Takhle se týmy pořád střídají, dokud v jednom týmu nejsou všichni hráči, nebo dokud to neukončíme...

## **Ponorky (Michal)**

**Účel:** Pohybová hra na rozvoj důvěry, komunikace a na odreagování.

**Místo:** Větší louka nebo hřiště s rovným povrchem (bez překážek).

**Délka:** Do 30 minut (5 minut/1 kolo).

**Hráči:** Je třeba utvořit skupiny po 4-7 hráčích. Čím víc hráčů a skupin, tím lépe. (Minimálně však 12 hráčů...)

**Pomůcky:** Šátek pro každého.

**Pravidla:** Vytvoří se skupiny hráčů (4-7 lidí), kteří si stoupnou za sebe do řady, zaváží si oči šátky a chytí se rukama za pas. Tím vytvoří ponorku. Poslední má ale oči rozvázané, je to kormidelník celé ponorky.

Všichni kromě kormidelníka jsou torpéda ponorky a nikdo z členů ponorky nesmí během hry mluvit. Před hrou je třeba domluvit si signály (typu bouchnutí do zad, ramene, poklepání na hlavu...), kterými se bude ponorka pohybovat a vysílat torpéda. Signály přicházejí od kormidelníka a postupně se šíří dopředu až k prvnímu torpédu. Vyslané torpédo běží rovně před sebe a snaží se narazit do jiné ponorky. Nesmí zahrnout.

V praxi jde tedy o zasažení (dotykem) co největšího počtu ponorek, aby naše ponorka zůstala jako poslední. Konec nastává, pokud byly všechny ponorky kromě jedné zasaženy nebo si vyplývaly všechna torpéda... Pokud je to nerozhodně - zbývají 2 ponorky s 1 členem, vyhrává ta, která sestřelila předtím větší počet ponorek.

Členové ponorky, která byla zasažena si sundají šátky a zůstávají stát, tím se promění ve vrak a funkční ponorky do nich mohou narazit a tím se také zničit.

**Poznámky:** Je dobré, aby někdo z lidí, kteří na hru dohlíží, dával pozor na vystřelená torpéda, aby nenarazila do stromu nebo překážek a neublížila si. Stačí na něj zavolat nebo ho zastavit.

## **Proti všem (Mici)**

**Účel a typ:** Je to jednoduchá aktivita, jejímž cílem je vyzkoušet si svou důvěru k ostatním a samozřejmě se i pobavit.

**Místo:** Volná rovná plocha, nejlépe travnatá, bez překážek a nerovností. Minimálně 50\*15 metrů. Ideální je, když za řadou „chytačů“ (viz níže) stojí například budova, zeď, les, nebo něco podobného.

**Délka:** Minimálně 15 minut.

**Hráči:** 30 +/-5

**Pomůcky:** Pouze jeden šátek na zavázání očí.

**Pravidla:** Hráče rozdělíme do dvou, nebo tří skupin, skupiny se rozestaví ve dvou, nebo třech řadách podél kratší strany hrací plochy. Potom z hráčů vybereme dobrovolníka, kterému zavážeme oči a postavíme ho asi 40 metrů od ostatních. Dobrovolníka nasměrujeme kolmo na řady zbývajících hráčů. Na pokyn se dobrovolník rozběhne před sebe a cílem ostatních je běžce zachytit a zastavit. Po každém běžci pořadí řad měníme a běžce vybíráme pokaždé z jiné skupiny.

**Poznámka:** Hra nemá nic společného s dílem Aloise Jiráska.

## Nápojový lístek (BonO)

**Účel:** procvičit pozornost a hbitost, pobavit se

**Místo:** kdekoliv (i v přírodě bez elektřiny)

**Délka:** od 1 minuty do zblbnutí

**Hráči:** libovolný (nejméně 3)

**Pomůcky:** žádné

**Pravidla:** Pohybově interaktivní hra, v níž se hráči pokouší překonat hrací pole, aniž by byli viděni v pohybu pikajícím. Jeho úkolem je zády k hracímu poli pomalu a zřetelně vyřknout heslo "cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum", počemž se otáčí a snaží se odhalit ty, kterým se po závěrečném "bum" nepodařilo uvést všechny části svého těla do stavu naprosté nehybnosti. V opačném případě je dopadený vykázan zpět na startovní čáru, a může startovat znovu. Cílem hráčů je dosáhnout závěrečné mety, v podobě dotknutí se samotného pikajícího a následně jeho vystřídání sebou. Zde může začít nová etapa hry.

## Král vysílá do boje (Nataša)

**Účel:** přetáhnout nepřítele na svou stranu

**Místo:** volné prostranství (louka)

**Délka:** asi pod 25 minut

**Hráči:** 2 vyrovnané skupiny zhruba po 10 lidech

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do dvou skupin, ideálně systémem kdy si 2 kapitáni (králové) vybírají po jednom hráči. Králové si losem zvolí, kdo začíná. Když jsou hráči vybráni, stoupnou si týmy do řady proti sobě, tak aby mezi družstvy byla asi dvacetimetrová mezera. Potom král, který začíná, určí jednoho z týmu. Ten se vydá k druhému družstvu. Hráči druhého týmu mezitím nastaví pravou ruku dlaní vzhůru a tak aby se loktem dotýkala trupu, levou ruku si nastaví tak že se dotýká stehna. Když hráč dojde k nepřátelskému družstvu, má za úkol se pokusit přetáhnout jednoho protivníka na svou stranu. To se dělá tak, že třikrát udeří do nastavených dlaní, jakmile udeří pořetí, utíká zpátky ke svému týmu. A ten,

kterého se dotkl jako třetího, se ho snaží dohonit. Pokud ho ten, kterého udeřil napotřetí, dohoní dřív, než doběhne ke svému týmu, útočník propadá týmu, na který před chvílí útočil. Pokud ho ale protihráč nedohoní, přidává se k útočícímu týmu. Hra končí tehdy, až v jednom týmu nezůstane žádný hráč.

## Slovní molekuly (Medvěd)

**Účel:** Tato běhací hra na ven je ideální pro spolupráci v týmu i jednotlivce.

**Místo:** Ideální je na ven. Na větší prostor.

**Délka:** je možné ji hrát deset minut, ale klidně i 60.

**Hráči:** Ideální počet není, ale čím větší skupina, tím větší legrace. Je dobré, aby v každé skupině bylo alespoň šest, sedm hráčů a kolik skupin, tolik vedoucích.

**Pomůcky:** Je potřeba vyznačit na louce dvě čáry (lano, hadry, mikiny apod.)

**Pravidla:** Všichni hráči se rozdělí do skupin. V tuto chvíli, než se začnou vysvětlovat pravidla, se jim rozdají A4 papíry s pokynem, aby si každý zvolil jaké je písmenko a připevnil si ho na triko, tak aby bylo vidět. Co chcete být, si zvolíte sami, nicméně již teď spolupracujete s lidmi ve skupinách. Nevíte, co se bude hrát, ale můžete taktizovat. Až si všichni zvolí písmenko a připevní si ho.

Nyní se začnou vysvětlovat pravidla. Týmy se postaví za čáru. Mezi nimi je volné pole a za druhou čárou stojí vedoucí. Ke každému týmu náleží jeden. Účelem hry je nasbírat co nejvíce bodů. Kdo hru vede, zavelí například: „české kapely“. A každý se snaží s těmi ostatními složit název nějaké české kapely. Nejvýhodnější je slovo složit z písmenek, které máte v týmu, protože každý kdo stihne být v nějakém slovu před vypršením limitu, má bod. Který tým získá nejvíce bodů, vyhrál. Území jsou tam proto, že vy složíte v území písmenek slovo, pak se musíte seřadit, chytnout za ruce a běžet na druhou stranu ke svému vedoucímu, který vám to zkontroluje a toto kolo pro vás končí a započítáte si body. Toť vše.

## Tak trochu jiný softball (Bohr)

**Účel:** sportovní, dovednostní

**Místo:** venku, na louce, volné prostranství

**Délka:** záleží na počtu kol

**Hráči:** dostatek hráčů na utvoření 2 družstev

**Pomůcky:** pálka (může být i klacek, co se najde v lese), míček

**Pravidla:** Nejdříve se vyznačí odpalovací meta a naproti ní meta nadhazovací. Určí se, jaké družstvo bude na pálce a jaké v poli. Družstvo, které je na pálce, si vybere nadhazovače, ostatní si dají pořadí na pálce. Odpalující hráč má vždy 4 pokusy na zasáhnutí míčku, pokud neodpálí do 4 platných pokusů, je „out“ a družstvo za něj nezíská ani bod. Pokud se hráči podaří míček odpálit, běhá mezi odpalištěm a nadhazovací metou a počítá si, kolikrát stihl uběhnout tuto

vzdálenost (vzdálenost mezi odpalištěm a nadhazovací metou je jeden bod), dokud se ho míček nedotkne, nebo dokud se profihráč nedotkne jedné z met. Na pálce se vystřídají všichni hráči kromě nadhazovače. Poté se družstva vymění.

Druhé družstvo, které je rozptýleno v poli, má za úkol co nejrychleji chytit míček a „vyoutovat“ hráče, který míček odpálil. Tito hráči musí být rozptýleni pouze za hranicí nadhazovací mety. Pokud hráč v poli chytí odražený míček do ruky bez spadnutí na zem, tak odpalující hráč je „out“ a nezíská žádný bod.

## Trojnožka (Sagi)

**Pravidla:** Z tří tyčí sestojte trojnožku, pokud možno takovou, aby alespoň trochu držela pohromadě. Hráči se chytí za ruce a vytvoří kruh okolo trojnožky. Na start hry se kruh začne točit dokola (v předem dohodnutém směru). Každý může deformovat kruh libovolným způsobem, skákat, postupovat dopředu a dozadu (za současného točivého pohybu), tahat spoluhráče. Kdo způsobí rozpad trojnožky, jde z kola ven. Totéž platí o dvou hráčích, kteří se pustí. Vždy, když někdo vypadne, hra se přeruší, trojnožka se znovu postaví a následuje nové kolo.

## Třináctkrát (Roy)

**Účel:** zlepšit týmovou spolupráci, zábava

**Místo:** jakýkoliv volný prostor, nejlépe louka či hřiště

**Délka:** do cca 15 min. (hry se stihnou podle toho, jak je dobrá spolupráce)

**Hráči:** 2 týmy (pokud možno stejně silné a v sudém počtu)

**Pomůcky:** basketbalový nebo fotbalový míč

**Pravidla:** úkolem každého týmu je si 13x přihrát míč aniž by spadl na zem nebo se ho hráč druhého týmu dotkl. Družstvo, které zrovna míč nemá, se snaží ho chytit, když si nahrává druhý tým nebo když jim míč spadne. Hráč, který právě má míč, nesmí s ním udělat víc jak tři kroky. Tým, který si jako první 13x přihraje, vyhrává a hraje se od začátku. Do míče se kopat nesmí!

**Poznámka:** na začátku hry je dobré připomenout hráčům, že to není rugby a ať si své přihrávky nezapomenou počítat nebo lépe ať si zvolí rozhodčího, který přihrávky počítá.

## Umění rovnováhy (Paris)

**Účel:** vyzkoušet si týmovou práci, rovnováhu a nápaditost

**Místo:** libovolné suché místo

**Hráči:** 2 a více družstev s pěti členy

**Pomůcky:** nejsou

**Pravidla:** Hráči se rozdělí do týmů a určí se, jaké části těla se smí dotýkat země a v jakém počtu. (Například se určí, že se země budou dotýkat 3 ruce, 2 nohy a 1 hlava). Vítězem se stává skupina, která se jako první zvládne udržet po dobu pěti sekund udržet jenom na určených částech těla.

**Poznámka:** Je zajímavé zajít až do extrémů, dokonce je proveditelné v pětičlenné skupině udržet se na pěti rukách.

## **Zombie I (Petr)**

**Účel a typ:** Proměň zásahem všechny hráče na Zombie

**Místo:** Volný prostor, bez překážek

**Délka:** délka hry se odvíjí od celkové aktivity, je možné že se ani nedohraje, jinak cca 15min

**Hráči:** neomezeně

**Pomůcky:** tenisový míček

**Pravidla:** Hra funguje na principu obyčejné vybíjené, s menšími úpravami. Máme zde lidi a zombie.

Na začátku hry jsou všichni lidé, úkolem každého hráče je vyběít všechny okolo. Jakmile je někdo zasáhnout stává se z něho zombie. Jako postava zombie má stále možnost dostat se zpět do hry a to tím způsobem že se pokusí nechat se znovu od někoho zasáhnout, tak že se bude stále pokoušet stavět před lidi, tím jim pomůže se chránit a pro sebe možnost stát se zase člověkem. Jinak zombie je rozlišen tím, že drží ruce před sebe. Hra končí, až ve hře zůstanou pouze 2 lidé.

## **Zombie II (Miky)**

**Účel:** další modifikace vybíjené všichni proti všem

**Místo:** volné prostranství

**Délka:** prakticky neomezená

**Hráči:** téměř neomezený

**Pomůcky:** 1-2 míče (nejlépe volejbalové)

**Pravidla:** ve vytyčeném prostoru probíhá vybíjená všech proti všem s tím rozdílem, že trefený hráč neodchází z pole, ale předvádí zombii (ruce před sebe, zvuky atd.) nebije a snaží se být vybit znovu, aby se vrátil do hry. Teoreticky hra končí, když jsou všichni kromě jednoho zombie, ale málokdy se to povede.

## **Zaraž kůl (Tomket)**

**Účel:** bojovka, taktika, rozhodování, schopnost maskování

**Místo:** les, louka, tábořiště

**Délka:** jedno kolo cca 30 min., záleží na schopnostech hráčů

**Hráči:** přibližně 5 strážců a relativně neomezený počet hráčů, nejlépe kolem 20

**Pomůcky:** kolík (vlaječka)

**Pravidla:** Hraje se na jednotlivce, ale spolupráce není vyloučena. Úkolem je, zarazit svůj kolík co nejbližší určenému místu (stožár, sloup, strom...) a nenechat se při tom poznat – chytající musí zavolat na dotyčného jménem.

Postavy: *strážci* – přibližně 5, mají baterky, poznávají hráče, *hráči* – snaží se dostat svůj kolík co nejbližší určenému místu

Průběh hry: Nejprve se vymezí herní území (okruh asi 100 m) a místo, kam se mají hráči dostat. Vhodné je hrát po setmění, klidně i jako noční hru, když vytáhneme dotyčné ze spacáku a oni rozespalí musí hrát a přemýšlet. Dále je nutné jen nechat dobývající rozmístit podél hranic a hra může začít. Důležité je, aby každý hráč měl svůj kolík označen, aby potom nevznikly dohady o tom, kdo byl blíž.

Dále je třeba zmínit, že kolík se dá zarazit jen 1x a je jen na uvážení hráče kde to bude. Jestli se mu vyplatí risk a zkusí vsadit kolík akčním způsobem 1m od cíle, nebo nebude riskovat a zarazí ho s jistotou 5m daleko.

**Poznámky:** Hra se dá ztížit i „obílením“ tváře moukou, nebo zjednodušit uvázání fáborků kolem hlavy, takže strážci stačí poznat jen barvu

## Žížalky (Šotek)

**Účel:** Nakrmit co nejlépe své milované ptáčátka. Tzn. Dopravit co nejvíce žížalek na místo určené.

**Místo:** Jakékoliv. (Podmínkou je normální gravitace)

**Délka:** 10 – 20 min. Záleží na počtu žížalek.

**Hráči:** Rozdělení do skupin po 3 – 5 borcích. Počet skupin závisí na počtu žížalek.

**Pomůcky:** Kyselé žížalky, kolíčky a něco na co lze žížalky umístit.

**Pravidla:** Hráči jsou rozdělení do 2 – x skupin. Každému hráči je přidělen kolíček = zobáček. Seřadí se do řady a první vybíhá s kolíčkem v puse pro žížalky, které jsou umístěné na předem určeném místě, zvlášť pro každou skupinu. Hráč nesmí při nabírání žížalek použít ruce, ale pouze svůj „zobáček“. S žížalkou (klidně se dvěma) běží ke svému spoluhráči a předává mu ji do jeho „zobáčku“. Ten pak běží do svého hnízdečka (taky předem určené místo), kde své žížalky upouští. Když přiběhne zpět ke svým spoluhráčům, vybíhá další borec. Vyhrává ten, kdo po skončení limitu má nejvíce žížalek v hnízdečku, nebo kdo první dopravil do hnízdečka všechny své žížalky.

V elektronické podobě bude fitník ke stažení na webových stránkách kurzu – [www.corda.cz](http://www.corda.cz). Stáhnout si také můžeš fitníky z předchozích ročníků Cordy.

Ze zaslaných fitek jednotlivých frekventantů sestavil Frantáre.