

Čekatelský lesní kurz CORDA 2016

FITNÍK 2016

soubor fitek účastníků CORDY

Lodě (Akru)

Noc v muzeu (Beňa)

Trojnožka (César)

Indiánské bludiště (Ďura)

Hoňka v kruhu (Henry)

TeamBuilding (Jehlan)

„Hejá“ „Hoddown“ „Hají“ (Jéňa)

Středověk (Jiří K.)

Děvorubci (Kovboj)

Koně a jezdcí (Kubín)

Veverčí ocásky (Kumar)

Capture the flag (Mára)

Král vysílá vojsko do boje (Martin H.)

Pantomima tichou poštou (Model)

Balónková (Mouka)

Vybíjená trochu jinak (Perňa)

Honička u stolu/lana (Radek J.)

Zmatená honička (Rys)

Wágner (Řezník)

Super schovávaná (Shrek)

Anténa (Sonar)

Naskakovaná (Šebby)

Parlament (Štika)

Útěk (Tukan)

Skáču (Tygr)

Vesmírná odysea (Václav K.)

Lovci duchů (Vojtěch J.)

Trojičky (Tulák)

Sumo trošku jinak (Špageta)



Lodě (Akru)

Účel: Při této aktivitě je účelem rozvinutí týmové spolupráce

Místo: Někde, kde je hodně prostoru (louka, hala, apod.)

Délka: 3-5 min jedno kolo

Hráči: 12 a více

Pomůcky: míčky (papírové koule)

Pravidla: Hráči se rozdělí do skupin po trojicích, sestaví se za sebou a dají si ruce na ramena. Každá trojice představuje loď, která má tyto části:

Příd' - vede loď, může chytat a sbírat míč, který poté předá dělu, V případě zásahů přídě je POUZE příd' vyřazena ze hry (odchází z hrací plochy)

Dělo - člověk uprostřed, jako jediný může házet míč (dělovou kouli), ale pouze do boku a tou rukou, na kterou chce házet (pokud chce házet doleva, hází levou), v případě zasažení děla, které je umístěno v boku, nabírá loď vodu - 10 korků celá loď musí dělat kačenky, než je bok opraven. V případě vyřazení přídě se dělo pasuje na příd' a může střílet i před sebe.

Zád'/kormidlo -"Tahoun lodí" (musí tlačit, aby se ti před ním pohnuli :)) Pokud je zasaženo Zád', musí loď 5 sekund stát, než opraví kormidlo.

Loď se vyřadí následovně, tak že dělo zasáhne loď, která je ve stavu:

-má pouze příd' a zád' (pouze dva články lodí)

-trefí loď, která nabírá vodu nebo opravuje kormidlo

Poznámka: Počet míčů je ovlivnitelný jak z počtu lodí, tak i z rychlosti hry, pokud budeš chtít rychlou hru, dej každé lodi míč. Doporučuji dát míče do prostoru polovinu nebo třetinu míčů co je lodí.

Může se hrát na jednodílné lodě, nebo se udělá námořní bitva v týmech, např.

Anglie proti Španělsku

Noc v Muzeu (Beňa)

Účel: Pro zahřátí a na postřeh

Místo: Hřiště, louka, tělocvična

Délka: 10-30 min

Hráči: 5-100

Pomůcky: Žádné

Pravidla: Hra je na motivy filmu „Noc v muzeu“. Nejdříve se vybere hlídač muzea a ostatní jsou exponáty. Hra začíná tím, že si exponát stoupne do řady a zaujme polohu, kterou si musí pamatovat hráč po pravé ruce. Hlídač si je prohlédne a pak řekne noc. Hlídač utíká a exponáty se ho snaží chytit, když je hlídač chycen je den. Každý exponát si teď musí najít místo a zaujmout polohu, ve které byl předtím hráč napravo. Pokud hlídač uvidí, že je někdo jinde, nebo v jiné poloze hlídač s exponátem se prohodí. Pokud se ale někdo pohne, vypadává. Vyhrává poslední exponát.

Trojnožka (César)

Účel: Rychlá energická hra na odreagování a pobavení účastníků.

Místo: Možno hrát kdekoli, není náročná na prostředí (louka).

Délka: 10-30 min

Hráči: 7 a více

Pomůcky: 3 klacky

Pravidla: Klacky opřeme o sebe, aby utvořily pyramidu a zároveň samovolně nepadaly. Hráči utvoří kruh a chytnou se za ruce. Po té se celý kruh začne točit v předem domluveném směru. Zároveň musí hráči zařadit, aby ostatní hráči vypadli (shodili trojnožku). Mohou toho dosáhnout jakkoli, jen se nesmějí pustit. Dva lidi, kteří se pusť, vypadávájí. Vítězí poslední dva hráči.

Indiánské bludiště (Žura)

Účel: Procvičení koordinace pohybů, paměti, reflexů.

Místo: Velké prázdné prostranství (louka, hřiště,....)

Délka: 10-15 min

Hráči: 4 a více

Pomůcky: 1 šátek do dvojice, slova pro navigaci

Pravidla: Jeden z dvojice má zavázané oči šátkem a na začátku hry se musí několikrát otočit, aby neznal směr, kudy dál. Druhý hráč normálně vidí a naviguje. Cílem hry je, aby navigátor dostal slepce do cíle (Prostředek louky brána apod.).

Má to jeden háček, navigátor nesmí používat česká slova, ale slova indiánská, která jsou pro každý tým odlišná (Fantazii se meze nekladou).

Příklad slov pro navigaci:

Rovně	Vlevo	Vpravo
Rutarure	Lamamba	Lotole
Lochten	Drapidy	Skotela
Mafdara	Jochta	Protuso
Graveni	Venera	Krakrus
Jirsanos	Memunoz	Tratec
Tetorec	Krastit	Menita
Davati	Xanak	Opresant
Sarten	Qets	Lopin
Survex	Veneritas	Faristet
Bambabombo	Tratures	Gachka
Lotares	Maturin	Bembo

Hoňka v kruhu (Henry)

Účel: Účelem je rozběhání a odreagování.

Místo: Velký plácek, ideálně louka nebo hřiště.

Délka: 20 min

Hráči: 16-30, ideální sudý počet

Pomůcky: Žádné

Pravidla: Hráči se rozdělí do dvojic. Ve dvojicích si stoupnou do zástupu a dvojice se rozmístí tak, aby dohromady tvořili kruh. Jedna dvojice se rozpojí a z prvního hráče se stává chytač, který se snaží chytit druhého z dvojice. Ten utíká, ale může se zachránit tím, že si vybere jeden ze zástupů v kruhu a stoupne si jako třetí. V tu chvíli se první ze zástupu stává honěným. Pokud chytač chytl honěného, mění si role.

TeamBuilding (Jehlan)

Účel: Účelem je rozvinutí týmové spolupráce a překonání vlastních hranic fyzických sil.

Místo: Někde, kde je hodně prostoru (louka, hala, apod.).

Délka: 20-30 min

Hráči: 4 a více, jsou potřeba dvě skupiny

Pomůcky: Měřič času. Něco na počítání bodů (tabule, kolíky, ...). Další pomůcky záleží na úkolech.

Pravidla: Účastníci této aktivity jsou rozděleni do dvou skupin. Obě tyto skupiny soutěží mezi sebou a mají za úkol získat více bodů než soupeř. Body lze získat za to, kdo rychleji splní úkol. Úkolů je zde několik:

Lidská pyramida – družstvo, které dříve poskládá lidskou pyramidu, vyhrává.

Věž – skupiny mají za úkol postavit, co nejvyšší věž. Skupina s vyšší věží vyhrává.

Footless – nikdo z týmů se nesmí dotýkat nohama země.

Banán – pro tuto úlohu je nutné mít pomůcku a to banán. Hráči si lehnou na zem za sebe, takže nohy prvního se dotýkají ramen od druhého hráče a od druhého hráče se nohy dotýkají ramen třetího apod. Poslednímu hráči je dán mezi chodidla banán a ten má za úkol banán předat hráči za ním. Předání vypadá tak, že hráč musí banán, který je uchopen chodidly, dát mezi chodidla hráče za ním. Když se banán dopraví až nakonec, tak tým vyhrává.

Rotující nádoba – tato hra spočívá v tom, že se účastníci sednou do kruhu (nohama do centra) a nohy zvednou podobně jako při cviku „svíčka“. Na nohy se hráčů položí nádoba plná vody a jejich úkolem je, aby se voda v latoru nevyllila. Tato hra jde obohatit o to, že se počet nohou redukuje. Je nutné mít nádobu s vodou.

Aktivita může být obohacena o další podobné úlohy. Iniciativě se meze nekladou.

„Hejá“ „Hoddown“ „Hají“!!! (Jéňa)

Účel: Účelem hry je ostatní trochu energicky rozhýbat, rozpohybovat a naučit je trochu na sebe reagovat.

Místo: Kdekoliv, kde na člověka nebudou nadávat, že se projevuje hlasitěji, než je zdrávo.

Délka: 5-15 min

Hráči: 10 lidí ve skupině (je-li nás více, tak je snadné se rozdělit na více skupinek)

Pomůcky: Lidi.

Pravidla: Na začátku si všichni hráči stoupnou okolo sebe do kroužku a seznámí se s třemi „pohyby“ potřebnými k vykonání této hry. Pomocí těchto pohybů se předává pomyslná „štafeta“ či „energie“ z osoby na osobu po směru kruhu. Prvním pohybem je „Hejá!“. Pohyb se vykonává rukou a může se k němu přidat i tělo. Dlaň začíná na straně od které jsem dostal „štafetu“ (nebo na jaké chci pokud jsem začínající hráč) a udělá oblouk nad hlavou a pak se přesune dolů a tím předá „štafetu“ dalšímu. S tímto pohybem zařve ten, kdo ho vykonává „Hejá!“. Potom tu je pohyb „Hodddown“. Spočívá ve vztyčení rukou a kolene do vzduchu a následně se ruce prudkým pohybem dají dolů, jako bychom chtěli zařvat „Yes!“, jen s tím rozdílem že zařveme „Hodddown!“ a směr „štafety“ se tímto pohybem otočí zpět na toho, kdo „štafetu“ poslal. Posledním pohybem je „Hajjí!“. Tento pohyb spočívá k přiložení konce ukazováčku a palce k sobě a vzniklá oka si dát před oči jako brýle a klidným hlasem pronést „Hajjí!“, což způsobí, že se ve směru „štafety“ jeden člověk vynechá a pokračuje ten za ním. Pohyby lze používat libovolně dle chuti, ovšem tak, aby si hru užili všichni (neměli by se vedle sebe vyskytnout dva jedinci, kteří budou pořád používat „Hodddown“, aby se štafeta nedostala nikam jinam). Pokud někdo něco zkazí, tak se nic nedělá. Dotyčný dostává další šanci a měl by se mnohem více soustředit na své kamarády, se kterými hru hraje. Hru lze ztížit postupným zrychlováním.

Středověk (Jiří K.)

Účel: Souboj dvou týmů, kde je důležitá týmová spolupráce.

Místo: Kdekoliv venku.

Délka: 5-20 min

Hráči: 4 a více (dvě skupiny – sudý počet)

Pomůcky: 3 míče.

Pravidla: Každý tým si tajně určí svého krále, ostatní se stávají rytíři. Cílem hry je zasáhnout míčem nepřátelského krále a zneškodnit tak celý jeho tým. Král a rytíři se mohou s míčem libovolně pohybovat, bít či přihrávat. Pokud je zasažen král, jeho tým prohrál. Pokud je zasažen rytíř, klekne si a čeká, až mu některý z jeho spoluhráčů přihraje míč a tím ho vrátí do hry.

Dřevorubci (Kovboj)

Účel: Běhací hra na zklidnění a vybytí energie.

Místo: Nejlépe v lese nebo někde, kde jsou stromy.

Délka: 10-20 min

Hráči: 4 a více

Pomůcky: Každý, aby měl šátek.

Pravidla: Přítomní se rozdělí na 2 či více týmů, záleží na počtu. Ve hře budou 2 role hráčů. Zhruba 80% týmu budou tvořit dřevorubci, a 20% zloději dřeva.

Každý tým má vlastní základnu, která se zvolí a označí před začátkem hry a ve které jsou všichni členové v bezpečí. Hrací pole bude tvořit plocha, kde jsou stromy, které se budou kácet. Základny týmů budou na okraji hrací plochy. Každý hráč má na hlavě šátek. Dřevorubec má za úkol pokácet strom a donést jej na základnu, a to tak, že jej 5 krát oběhne a doběhne k základně. Poté si buď zapíše, nebo zapamatuje, že má jeden strom. Není omezeno, kolikrát může být jeden strom pokácený, ale v jednu chvíli může jeden strom kácet jenom jeden dřevorubec.

Zloději jednoduše strhávají šátky dřevorubcům a zlodějům z protějšího týmu. Pokud je kdokoliv tímto způsobem chycen, musí jít na vytyčené místo. Kde se hraje na třetího. Hra na třetího znamená, že všichni vyřazení ze hry chodí na jedno místo a tam se shromažďují. Když tam budou čekat 2 lidé a přijde třetí, ten kdo tam čeká ze všech nejdéle, odchází zpátky do hry.

Ten kdo je na dřevorubecké základně svého týmu, nemůže být vyřazen. Pokud ten kdo je chycen má u sebe strom/ dřevo, musí jej odevzdat. Dřevorubci šátky nestrhávají. Tým, který má dohromady nejvíce stromů vyhrává.

Koně a jezdci (Kubín)

Účel: Fyzická, sblížovací hra, na rychlost.

Místo: Na zelené louce, na rovném terénu.

Délka: 10-20 min (záleží na počtu lidí)

Hráči: ideálně 20-30 lidí (ideální sudý počet)

Pomůcky: Žádné.

Pravidla: Hra se hraje po dvojicích. Jeden z dvojice je kůň, druhý jezdec. Jestliže jsou dvojice rozděleny náhodně, hra získá na zábavnosti.

Jezdci vytvoří kruh, kolem nich vytvoří další kruh koně. Jsou tedy dva soustředné kruhy, jezdci jsou vně. Organizátor oznámí začátek a oba kruhy, jezdecký i koňský, začnou obíhat dokola, jezdci v opačném směru než koně. Tak běhají, dokud organizátor nedá signál. Až se tak stane, úkolem každého jezdce je najít svého koně a naopak. Po shledání pak musí jezdec co možná nejrychleji vyskočit na záda svého koně, který ho musí udržet. Jezdec, který se poslední dostal na svého koně, vypadává. Takto se proces opakuje, než zbydou poslední tři dvojice, které se stávají vítězi.

Na začátek je volitelně možno umístit libovolný počet zahřívacích kol, aby všichni vše pochopili.

Veverčí ocásky (Kumar)

Účel: Pohyb a odreagování.

Místo: Kdekoliv venku s dostatkem prostoru.

Délka: 5 min na kolo

Hráči: ideálně 5-30 (může být i 1000)

Pomůcky: Ocásky (šátek, kus látky, ..)

Pravidla: Hráči se rozmístí po prostoru a zastrčí si ocásek zezadu za kalhoty. Ten musí vyset po kolena. Po zahájení hry je cílem hráčů získat co nejvíce ocásků protivníkům a ubránit ten svůj. Komu je ocásek odcizen, vypadává ze hry a jde stranou. Výhercem je přeživší. Krvavá veverka je člověk s nejvíce ocáskama.

Capture the flag (Mára)

Účel: Je to bojovka vhodná pro „vyblbnutí“ před důležitou částí programu.

Místo: Ideální je les, který rozděluje cesta.

Délka: 30 min

Hráči: 2 týmy stejně silné

Pomůcky: Záleží dle varianty. Každý tričko (šátek).

Pravidla: Hráči se rozdělí na 2 vyrovnané týmy a na své pülce hřístě ukryjí vlajku tak, aby byla vidět ze vzdálenosti alespoň 15 metrů. Nyní je na vás, jaký způsob boje si vyberete. Buď hráči hrají „šiškovanou“ nebo má každý hráč zezadu v kalhotách strčené tričko(šátek). Pokud vyberete „šiškovanou“ tak po zásahu

odchází hráč do neutrální zóny (za hranice hřiště), tam počká 60 sekund a může se zapojit zpět do hry. Cílem hry je donést vlajku soupeře ke své vlajce. Když vyberete tříčka, symbolizující život, tak pokud je hráči symbol vytrhnut, odchází do neutrální zóny (zde hra pokračuje stejně bez ohledu na volbu boje). Hraje se na herním území cca 100x100 metrů.

Král vysílá vojsko do boje (Martin H.)

Účel: na spolupráci, pro pobavení.

Místo: Jakýkoliv volný plácek venku (louka, ...)

Délka: 15-20 min

Hráči: 2 týmy stejně silné

Pomůcky: Žádné.

Pravidla: Hráči rozdělení do skupin se seřadí do dvou řad vzdálených od sebe úměrně velikosti plácku (cca 10—15 metrů), na kterém hra probíhá. Hráči se pevně chytanou za ruce, představují dvě nepřátelská vojska. Vždy na začátku kola je z vojska vyslán jeden hráč, který se snaží rozeběhnoutím se proti druhé řadě prolomit protější linii, když se mu to podaří, odvede si libovolného jednoho hráče z nepřítelova týmu, pokud linii neprolomí, stává se členem nepřítelova týmu. Cílem hry je získat početní převahu.

Pantomima tichou poštou (Model)

Účel: týmová hra na pobavení rozvíjející představivost a kreativnost.

Místo: venku – louka, hřiště

Délka: 10-15 min

Hráči: Hraje se více týmech po maximálně 7 lidech.

Pomůcky: Připravené slova na předvádění.

Pravidla: Pro každý tým: hráči stojí v řadě a mají mezi sebou 3m rozestupy. Poslední hráči ze všech družstev stojí u vedoucího a ten jim řekne SLOVO, které budou předvádět. Na povel, vyběhnou k nejbližšímu hráči a začnou předvádět, pokud si hráč myslí, že ví, běží k dalšímu. Takto to jde až k prvnímu hráči v řadě, který se hned přihlásí, jakmile ví (ten už nepředvádí). Pokud odpoví špatně, nemá možnost v tomto kole opravy a je na řadě skupina, jejíž první člen se přihlásil jako

druhý, a tak dále. Na konci kola se všechny družstva točí (jen první jde dozadu k vedoucímu, ostatní se už posunuli, při předvádění pantomimy).

Balónková (Mouka)

Účel: Pobavení, odreagování, zlepšení postřehu.

Místo: venku (louka, hřiště)

Délka: 10-15 min

Hráči: 2 a více.

Pomůcky: Vodní balónky, voda.

Pravidla: Hráči se rozdělí na dva týmy. Každý tým si stoupne do kruhu a předává si balonek naplněný vodou, vždycky když balónek obejde kolo, hráči udělají krok dozadu. Kruh se tak zvětšuje a zvětšuje, až si hráči musí s balónkem házet. Vyhrává tým, kterému balónek oběhne víc kol, aniž by prasknul.

Vybíjená trochu jinak (Perňa)

Účel: Pohybová hra na odreagování.

Místo: venku (louka, hřiště)

Délka: 10-20 min

Hráči: 5 a více.

Pomůcky: Míč na vybíjenou.

Pravidla: Na začátku probíhá vše jako normální vybíka. Po zásahu míče se zasažená osoba stává např. pes a musí chodit po čtyřech a vybíjená pokračuje dál psi i lidé společně. Aby se pes mohl zase stát člověkem a zapojit se tak do vybíjené musí buď počkat, až je jeho vrah také vybit nebo se snaží dotknout, nebo chytit, jiného hráče. Pokud se mu povede chytit jiného hráče, vymění se s ním (a chycený druhý pes se vrací zpět do hry, pokud chytne kohokoliv, protože nikdo ho nevybil) a vše pokračuje dále. Tato hra je nekonečná, a hraje se, dokud to děti nepřestane bavit.

Honička u stolu/lana (Radek J.)

Účel: Vyblbnutí se.

Místo: Uvnitř/ v lese.

Délka: 5-15 min

Hráči: 4 a více.

Pomůcky: Šátek, lana.

Pravidla: Hra je odvozena z družinové hry „honička okolo stolu“, při které se musí všichni dotýkat stolu (jakoukoliv částí těla a klidně i zespodu stolu) a ten, který honí, má zavázané oči. Kdo se pustí stolu nebo je chycen, je buď vyřazen, nebo se stává honícím.

V případě většího počtu lidí se dá honička přesunout ven, namotat lana okolo stromů (a to nejen do kruhu, ale i všelijak proplést, aby vzniklo více cestiček), honících může být i více. Jinak má hra stejná pravidla, honící má zavázané oči a všichni se musí jakoukoliv částí svého těla dotýkat lana.

Zmatená honička (Rys)

Účel: Trénink rychlosti, vytrvalosti a přehledu.

Místo: Louka.

Délka: 3 min jedno kolo (přibližně 5,6 kol)

Hráči: Dva týmy o stejném počtu.

Pomůcky: Měřič času, píšťalka.

Pravidla: Hráči se rozdělí do dvou stejně silných družstev, viditelně rozdělených. Před zahájením se všichni shromáždí uprostřed louky. Vytvoří kruh, ve kterém stojí střídavě hráči družstva A a družstva B. Každý se podívá nejdřív na souseda po své levé ruce – před ním bude utíkat. Potom na souseda vpravo - toho bude honit. Oba si zapamatuje, aby nezpůsobil zmatek. Když rozhodčí pískne, rozprchnou se hráči na všechny strany. Na druhé hvízdnutí začíná honička, při které je každý současně chytačem i pronásledovaným. Kdo dostane babu, Odchází za hranice území a dál už jen přihlíží. Po třech minutách se ozve ukončovací signál. Vítězí družstvo, kterému zůstalo ve hře víc členů.

Wágner (Řezník)

Účel: Hra s násilnými prvky pro fyzické vybití.

Místo: Louka, hřiště.

Délka: 3 min jedno kolo.

Hráči: 5 a více.

Pomůcky: 4-5 metrů dlouhé lano, spacák (jiná měkká věc)

Pravidla: Na začátku zvolíme dobrovolníka (bijce), který dostane měkkou věc na konci lana (říkejme tomu biják). Jeho úkolem je točit bijákem nad hlavou a zasahovat ostatní hráče. Ti jsou po zásahu vyřazeni. Poslední přeživší je vítězem. Dá se hrát i tak že se bijci střídají po jednom či více zásazích (předchozí bijce již nehraje). V této variantě je hra dynamičtější (bijce je vždy plný energie).

Super schovávaná (Shrek)

Účel: Jak již vyplývá z názvy, jedná se o modifikovanou verzi hry na schovávanou, která slouží k odreagování.

Místo: Prostranství, kde se nachází překážky, za které se dá schovat. Čím víc překážek, tím lépe.

Délka: 5-10 min jedno kolo.

Hráči: 4 a více (3 pykající – 20 zbytku)

Pomůcky: Ke hře je třeba pouze o jeden kus větší množství nedefinovaný předmět více, než je počet pykajících – tzn. pokud jsou 2 pykající, jsou třeba 3 předměty. Může se jednat téměř o cokoliv, ale rozumných rozměrů – např. tenisáky nebo zrovna nenošené boty.

Pravidla: Určíme tolik míst, kolik je herních předmětů – v pravidlech to budou dále míčky. Každý míček umístíme na jedno z oněch určených míst, ale důležité je, aby z jednoho určeného místa na jiné nebylo vidět. Každé z míst je zároveň 1 pikolou. Potom se hra tradičně zahájí - schovávající se se schovají, zatímco pykající pykají - každý na jiné pikole. Cílem schovávajících se je spojit 2 míčky dohromady, ale množství, které je třeba spojit, se dá eventuelně změnit - odvíjí se od toho obtížnost. Pykající se snaží jim v tom zabránit tím, že je zapykávají. Jakmile je někdo zapykán, jde na smlouvané místo, kde počká do konce kola. Pokud nese míček, tak ho vrátí zpět na to určené místo, ze kterého ho vzal.

V této hře ve velké míře platí heslo – Jaké si to uděláš, takové to máš. Jestliže budou totiž pykající jen stát u míčku, tak to celé ztrácí smysl.

Anténa (Sonar)

Účel: Rozvoj motoriky, síly, spolupráce, pohybu a logiky.

Místo: Venku v lese (nebo na louce, kde jsou nějaké stromy, ideálně alespoň tolik, co skupin)

Délka: 10-15 min

Hráči: libovolný počet skupin po 3-5 lidech

Pomůcky: Metr, špendlík na korkovou tabuli (co největší hlavičku).

Pravidla: Hráči se rozdělí na skupiny, cílem hry je umístit špendlík co nejvýše na kmen stromu, je povoleno používat pouze vlastní tělo. Samozřejmě je možné po sobě jakkoli lézt. Vítězství se ověří metrem (samozřejmě pokud není, je možno od oka).

Symbolický rámeček: Letadlo, kterým jste všichni letěli, spadlo v džungli. Zůstala vám pouze vysílačka, která má ovšem v hustém lese špatný signál, proto je třeba umístit napínák na anténu co nejvýš.

Naskakovaná (Šebby)

Účel: Trochu se „zničit“, dokázat nemožné a hlavně se bavit.

Místo: Venku, nejlépe na plácku s trávou bez kamenů, rozhodně ne na betonovém hřišti.

Délka: 10 min

Hráči: Ideálně 8 lidí v týmu. Týmů může být víc ale vždy jsou ve hře současně jen dva. Případně více her nezávisle na sobě. !!! Ve všech týmech musí být stejně hráčů !!!

Pomůcky: Žádné.

Pravidla: Skupiny si určí, kdo bude první skákat a na koho bude naskakováno. Skupina, na kterou se bude naskakovat, utvoří ze všech svých členů co nejmenší kroužek tak, že mají hlavy u sebe, ve kterém se o sebe pevně zapřou, trochu se předkloní a hlavy sklopí dolů, budou se koukat do země.

Jakmile je skupina připravena, tak druhá, ta která naskakuje, začne postupně naskakovat. První hráč si vybere jednoho člověka z kroužku a z druhé strany (tj. poběží mu do čela), se rozeběhne směrem na skupinu. Jeho úkolem je se efektivně odrazit, klidně od hráče v kruhu, celou skupinku přeletět, chytout svou oběť na druhé straně za boky kolem pasu a pokud možno ho vytrhnout z kruhu. Když se mu to povede, skupina, která naskakovala, vyhrává. Pokud se však hráč, na kterého se skáče, udrží v kroužku, naskakující hráč je nucen se udržet v pozici, do které přistál (Ta vypadá tak, že se naskakující drží za boky své oběti, hlavu má mezi jeho nohama a kouká směrem nahoru. Nesmí se dotýkat zadkem země, jinak skupina prohrála. Jen na nohou.) do doby, než celá jeho naskakující skupina stejným způsobem jako on, nenaskáče na kruh. Pokud se hráč z tohoto držení během naskakování zbytku týmu neudrží a pustí se, vyhrála skupina v kruhu. Jakmile výše zmíněným postupem naskáče postupně celá skupina, tým v kruhu třikrát vyskočí i s lidmi na sobě. Pokud nikdo, kdo naskakoval, nespadne, vyhrává skupina, která naskakuje. Pokud se někdo pustí, vyhrává skupina v kruhu. Pak se skupiny točí.

Poznámka: Nikdy nejde o výhru, vždy jen spíš o to se opravdu pobavit. Jelikož je to opravdu drsná hra, spíše pro rovery, je nutná zvýšená opatrnost a hrát nejlépe bez bot. Hráči v kruhu by měli mít hlavy sklopené dolů, aby se chránily obličejem.

Parlament (Štika)

Účel: Klidná hra, která ve skupině lidí, kteří se znají jen krátce, může způsobit nevíтанé vedlejší účinky v podobě popletení přezdivek

Místo: Kdekoliv.

Délka: 20 min (závisí na schopnostech jedinců)

Hráči: Sudý počet, max. 20 (při 30 hráčích doporučuji dvě samostatné skupiny)

Pomůcky: Tužka a papír.

Pravidla: Každý hráč na začátku hry napíše své jméno na kousek papíru, tyto papírky se poté promíchají a náhodně rozdělí zpět mezi hráče, ti si sesednou do kruhu a na přeskáčku se rozdělí do 2 týmů tak, aby vedle sebe nesesedli 2 ze stejného týmu. Určí se 4 privilegovaná místa jakožto parlament. Hráč sedící v parlamentu nejvíce vpravo bude mít na začátku hry volné místo, a proto řekne „chci vedle sebe....“, a doplní nějaké jméno, hráč, který má toto jméno na papírku si sedne vedle něj a tito 2 hráči si poté vymění své papírky se jmény. Hráč, po jehož pravici se uvolnilo místo, nyní zve dalšího hráče k sobě (nesmí však k sobě vyzvat jméno, které od něj odešlo!). Cílem hry je zaplnit celý parlament hráči svého týmu.

Útěk z koncentráku (Tukan)

Účel: Hra posiluje kreativní myšlení a utužuje tým.

Místo: Venku v lese.

Délka: 20 min

Hráči: 10 a více

Pomůcky: Provázek, celta, tyč (alespoň 2 m).

Pravidla: Mezi dva stromy se natáhne provázek ve výši ramen, přes něj se položí celta. (Ideální je, když vystačí přes celou délku provázku a dosáhne až na zem.) Úkolem celého týmu je dostat se společně přes elektrický plot symbolizovaný celtou. Jediná jejich povolená pomůcka je tyč. Dotykem celtou dojde k probití proudem a smrti. Tým vyhrává pouze, pokud se dostane přes plot celý. Pokud byf jediný člověk zemře nebo zůstane na původní straně, pokládá se to za neúspěch. Je samozřejmě více způsobů řešení.

Skáču (Tygr)

Účel: Zaplnění volného času.

Místo: Kdekoliv

Délka: 10-20 min

Hráči: 10-40

Pomůcky: Žádné.

Pravidla: Hra začíná tak, že každý z hráčů vloží jednu nohu doprostřed kruhu, který sami tvoří. Potom se zařve "skáču" a všichni uskočí směrem ven z kruhu (co nejdál od sebe). Na řadě je potom ten, kdo doskočil nejdál. Jeho úkolem je jedním skokem skočit na nohu někoho jiného, který může jednou uhnout. Když se mu to nepodaří, předává slovo někomu dalšímu, koho si sám vybere, ale podařili se mu skočit někomu na nohu, napadený hráč vypadá a slovo předává on. A hra pokračuje dál, dokud nezbude jen jeden.

Vesmírná odysea (Václav K.)

Účel: Zahájení schůzky rozběháním, zlepšení taktického uvažování hráčů.

Místo: Na volném prostoru, ideálně rovný povrch terénu.

Délka: 10-20 min

Hráči: 2-3 skupiny se stejným počtem hráčů.

Pomůcky: 12 uzlovaček, kartičky tří různých barev (min. 45 od každé barvy).

Pravidla: Hra na týmy na volném prostranství. Každý tým má na začátku svůj kruh. V něm mají 30-45 označených kartiček (v závislosti na počtu týmů). Na hracím poli jsou další 2-3 neobsazené kruhy (v závislosti na počtu týmů). Hráči nosí vždy 1 kartičku do dalších kruhů. Mohou je během hry přemísťovat z jednoho kruhu do dalšího, aby tak získaly většinu v daném kruhu. Když se dva hráči chytí, dají si kámen nůžky papír. Ten, který vyhrál, si bere kartičku od druhého. Po cca 20ti minutách se hra ukončí. Vyhrává ten, kdo má ve větším počtu kruhů většinový počet kartiček.

Lovci duchů (Vojtěch J.)

Účel: Pohybová hra částečně založená na taktice.

Místo: Venku, ideálně rovný povrch.

Délka: 5-15 min (záleží na bludišti)

Hráči: 4 a více

Pomůcky: Dlouhá lana.

Pravidla: Na rovném prostranství se nachystá bludiště z lan – čím více hráčů, tím větší. Jeden z hráčů je duch, ostatní jsou lovci duchů. Duch straší v bludišti a lovci se ho pokoušejí chytit, duch má ale tu výhodu, že se umí volně pohybovat skrz zdi bludiště, lovci to samozřejmě neumějí. Hra se hraje na několik kol, po každém kole se duch vystřídá – vyhraje ten, který jako duch vydržel nejdéle.

Trojičky (Tulák)

Místo: Kdekoliv

Délka: 5-30 min

Hráči: 2 - 100

Pomůcky: Kartičky

Pravidla: Na hrací plochu vyskládáme lícem nahoru 16 kartiček, popř. víc a hráč musí najít buď 3 kartičky, které nemají nic společného (počet, tvar, výplň, barvu), anebo 3 kartičky které mají všechno společné až na 1 vlastnost z těchto 4. po tom co si trojičku vezme k sobě, se doloží 3 kartičky z balíčku a tak dokud se nepoužijí všechny.

Poznámka: Na kartičce je vždy jeden ze 3 tvarů např. kolečko, trojúhelník, čtverec a to 1x, 2x nebo 3x ve 3 různých barvách a se 3 různými výplněmi tak aby žádná kartička nebyla nikdy stejná.

Sumo trochu jinak (Liščák)

Účel: Hra posiluje odhodlání, vynalézavost a vychytralost

Místo: Kdekoliv

Délka: 15-20 min

Hráči: ve dvojicích

Pomůcky: věci na ušpinění, rovná plocha

Pravidla: Proti sobě se postaví hráči tak aby každý měl někoho, s kým by se utkal, hráči začínají hru v kleče a s dlaněmi opřenými o sobě, na povel se hráči snaží protivníka vyvést z rovnováhy a povalit na zem nebo alespoň ho posadit na paty. Poté co všechny dvojice dobojují, tak se jedna řada posune o jedno stanoviště do prava, hra trvá, dokud se všichni nevrátí ke svému prvnímu soupeři.