

Obsah

Úvod	11
Širší souvislosti	12
Děti a pohyb	12
Každý hledá svou parketu	13
Individuální hodnocení	13
Základní pohybový fond člověka	15
Rozvoj koordinačních schopností	16
Jak se v knize orientovat	18
Pohybové hříčky	19
<i>Labyrint</i>	20
<i>Slepovaná</i>	21
<i>Neposedná tkanička</i>	21
<i>Strážní věž</i>	22
<i>Koordinace</i>	22
<i>Honička s kukátkem</i>	23
<i>Orloj</i>	23
<i>Sobí tažení</i>	24
<i>Tichošlápci</i>	25
<i>Medvědí brloh</i>	26
<i>Nebezpečný trojúhelník</i>	27
<i>Kolenochůze</i>	27
<i>Netradiční rozcvička</i>	28
<i>Kuželkové mistrovství</i>	29
<i>Věž</i>	29
<i>UFO</i>	30
<i>Plazivka</i>	30
<i>Souboj siláků</i>	31
<i>Vládoucí vrstva</i>	32
<i>Dítě štěstěny</i>	33
<i>V rytmu bubnů</i>	33
<i>Zásilka</i>	34

<i>Neklidná papírová koule</i>	34
<i>Skokani</i>	35
<i>Dirigentské cvičení</i>	36
<i>Hamoun</i>	37
<i>Legrácky s „hakysakem“</i>	37
<i>Procházení kruhem</i>	38
<i>Nožní autogramiáda</i>	38
<i>Písaři</i>	39
<i>Driblink tenisákem</i>	39
<i>Souhra končetin</i>	40
<i>Stolní rytmy</i>	41
<i>Tyčová ekvilibristika</i>	41
<i>Pistolníci</i>	42
<i>Rychlé oči</i>	43
<i>Asoko</i>	43
<i>Laponský tanec</i>	44
<i>Kuličkový bowling</i>	44
<i>Metronom</i>	45
<i>Jmeniny</i>	46
<i>Hbité ruce</i>	46
<i>Chodící špalíky</i>	47
<i>Hadí stezka</i>	48
<i>Jojo</i>	49
<i>Neklidná špejle</i>	49
<i>Fakír</i>	50
<i>Provlékání</i>	50
<i>Maorský tanec</i>	51
<i>Jen počkej, zajíci</i>	51
<i>Hovnivál</i>	52
<i>Obrova chůze</i>	53
<i>Slepý střelec</i>	54
<i>Rukonožka</i>	54
<i>Trpělivé cvičení</i>	55
<i>Bramborová trefa</i>	55
<i>Jsi ohebný?</i>	56
<i>Tleskání do chodidel</i>	56
<i>Propletenec</i>	57
<i>Viadukt</i>	57
<i>Bublíny</i>	58
<i>Komplikovaná trefa</i>	58
<i>Křížovatky</i>	59
<i>Chodící lyže</i>	60
<i>Potopa</i>	61
<i>Raz, dva, tři, hop</i>	61

Přebírání	62
Přechod bažiny	63
Schované lano	64
Slepá straka	65
Přesuň předmět	66
Souhra nohou	66
Rafan	67
Žirafa	67
Udrž rovnováhu	68
Kuzma Kuzmič	69
Tleskni si	69
Křehký balonek	70
Chůze po Měsíci	70
Rychle vstaň	71
Primabalerína	71
Balanční desky	72
Vrtule	73
Semafor	73
Zvedni, chytňi	74
Oběžník	74
Atletické hříčky	75
Chůze	76
Vláček	77
Provazochodec	77
Hindská žena	78
Tváře chůze	78
Běh	79
Běžecská setkání	80
Hra s během	81
Běh s přenášením předmětů	81
Odhad tempa i času	82
Běhání a hledání – orientační běh	83
Běh do hvězdice	83
Korále víly Amálky	84
Biatlon	84
Štafetový biatlon	85
Meditativní běhání	86
Rychlé běhy	87
Běh s čísly	87
Sprinty	88
Kočka a myš	89
Magická kostka	89

Rychlý úsek	90
Kameníci	90
Běh bokem	91
Rychlé hledání	91
Rychlý míč	92
Překážkový běh	93
<i>Kdo rychleji</i>	93
<i>Parkúr</i>	94
<i>Sprinteri versus překážkáři</i>	94
Skoky	95
<i>Skok daleký do vymezeného místa</i>	95
<i>Přeskoč sám sebe</i>	96
<i>Skok vysokodaleký</i>	96
<i>Skoky přes krabice</i>	97
<i>Skákaná</i>	98
<i>Skok z vozíku</i>	99
Skok do dálky	100
<i>Skokanské cvičiště</i>	100
<i>Klokani čtverec</i>	100
<i>Skákání na body</i>	101
<i>Skokanská zaháněná</i>	101
Skok do výšky	102
<i>Dosáhneš nejvýš?</i>	102
<i>Skok na žíněnku</i>	102
<i>Přeskoč, jak můžeš</i>	103
<i>Skok vysoký z místa</i>	103
Skok o tyči	104
<i>Skok o tyči z místa</i>	104
<i>Rovnováha na tyči</i>	104
Házení	105
<i>Padající míč</i>	105
<i>Nezvyklý cíl</i>	105
<i>Atak</i>	106
<i>Správná trefa</i>	106
<i>Černý Petr</i>	107
<i>Drápky</i>	108
<i>Létající papírová koule</i>	109
<i>Listonoš</i>	109
<i>Ostřelovač</i>	110
<i>Létající tácek</i>	110
<i>Zásah</i>	111
Hod oštěpem	112
<i>Hod oštěpem na cíl</i>	112
<i>Desateré házení</i>	113

Hod diskem	113
<i>Hod na přesnost</i>	114
<i>Hod na dálku</i>	114
Hod kladivem	114
<i>Odhod míče s poutkem</i>	115
<i>Sestřelím aspoň jednu?</i>	115
Vrhání	116
<i>Vrh špalkem</i>	116
<i>Přehazování předmětů</i>	116
<i>Poraž kůl</i>	117
<i>Hod a vrh břemenem</i>	117
Štafety	118
<i>Skokanská štafeta</i>	118
<i>Čtyřúhelníková štafeta</i>	119
<i>Vrhačská štafeta</i>	119
<i>Kruhová štafeta</i>	120
<i>Štafeta přes překážky</i>	120
<i>Štafeta se zavazováním tkaničky</i>	121
<i>Kosí štafeta</i>	121
<i>Stevardi</i>	122
Víceboje	123
<i>Školní šestiboj</i>	123
<i>Bleskový víceboj</i>	125
<i>Pravá a levá</i>	125
Poznámky k bezpečnosti při atletických hříčkách	126
Atletika pro radost	127
Atletika pro všechny děti	127
Fun in Athletics	128
<i>Běžecské soutěže</i>	129
<i>Skokanské soutěže</i>	129
<i>Test rovnováhy</i>	130
<i>Hody a vrhy</i>	130
Dětská atletika IAAF	131
<i>Disciplíny</i>	132
Projekt Kinderiáda	133
Projekty pro školu i volný čas	134
<i>Aprílový desetiboj</i>	134
<i>Vá-noční šmoulování školou</i>	136
<i>Běh do schodů</i>	137
<i>Závod duší</i>	138
<i>Vánoční laťka</i>	139

<i>Silácké olympijské hry</i>	139
Silové soutěže a disciplíny	140
<i>Vychylovaná</i>	140
<i>Babská pře</i>	140
<i>Kohoutí zápasy</i>	141
<i>Souboj Titánů</i>	141
<i>Síla lidu</i>	141
<i>Beranidlo</i>	141
<i>Šlapáci</i>	141
<i>Demonstrace</i>	142
<i>Jeřábník</i>	142
<i>Síla stisku</i>	142
<i>Pivovarská revue</i>	142
<i>Mlynáři</i>	142
<i>Bucifalova rozcvička</i>	142
<i>Rodičovský víceboj</i>	143
<i>Hod-ný den</i>	144
Atletika pro děti v literatuře	145
Literatura	147