

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>Vládnoucí vrstva</i>	32
<i>Dítě štěstěny</i>	33
<i>V rytmu bubnů</i>	33
<i>Zásilka</i>	34

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

<i>Přebírání</i>	62
<i>Přechod bažiny</i>	63
<i>Schované lano</i>	64
<i>Slepá straka</i>	65
<i>Přesuň předmět</i>	66
<i>Souhra nohou</i>	66
<i>Rafan</i>	67
<i>Žirafa</i>	67
<i>Udrž rovnováhu</i>	68
<i>Kuzma Kuzmič</i>	69
<i>Tleskni si</i>	69
<i>Křehký balonek</i>	70
<i>Chůze po Měsíci</i>	70
<i>Rychle vstaň</i>	71
<i>Primabalerína</i>	71
<i>Balanční desky</i>	72
<i>Vrtule</i>	73
<i>Semafor</i>	73
<i>Zvedni, chytňi</i>	74
<i>Oběžník</i>	74

Atletické hříčky 75

<i>Chůze</i>	76
<i>Vláček</i>	77
<i>Provazochodec</i>	77
<i>Hindská žena</i>	78
<i>Tváře chůze</i>	78
<i>Běh</i>	79
<i>Běžecká setkání</i>	80
<i>Hra s během</i>	81
<i>Běh s přenášením předmětů</i>	81
<i>Odhad tempa i času</i>	82
<i>Běhání a hledání – orientační běh</i>	83
<i>Běh do hvězdice</i>	83
<i>Korále víly Amálky</i>	84
<i>Biatlon</i>	84
<i>Štafetový biatlon</i>	85
<i>Meditativní běhání</i>	86
<i>Rychlé běhy</i>	87
<i>Běh s čísly</i>	87
<i>Sprinty</i>	88
<i>Kočka a myš</i>	89
<i>Magická kostka</i>	89

Rychlý úsek	90
Kameníci	90
Běh bokem	91
Rychlé hledání	91
Rychlý míč	92
Překážkový běh	93
Kdo rychleji	93
Parkúr	94
Sprinteri versus překážkáři	94
Skoky	95
Skok daleký do vymezeného místa	95
Přeskoč sám sebe	96
Skok vysokodaleký	96
Skoky přes krabice	97
Skákaná	98
Skok z vozíku	99
Skok do dálky	100
Skokanské cvičiště	100
Klokani čtverec	100
Skákání na body	101
Skokanská zaháněná	101
Skok do výšky	102
Dosáhneš nejvýš?	102
Skok na žínětku	102
Přeskoč, jak můžeš	103
Skok vysoký z místa	103
Skok o tyči	104
Skok o tyči z místa	104
Rovnováha na tyči	104
Házení	105
Padající míč	105
Nezvyklý cíl	105
Atak	106
Správná trefa	106
Černý Petr	107
Drápky	108
Létající papírová koule	109
Listonoš	109
Ostřelovač	110
Létající tácek	110
Zásah	111
Hod oštěpem	112
Hod oštěpem na cíl	112
Desateré házení	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>Poráž 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>Jeřábek</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 na dětském táboře	145
Atletika pro děti v literatuře	152

Literatura 156