

## Příloha ke kompetenci č. 24

### **Hry k metodice plaveckého výcviku**

#### ***Hry pro seznámení s vodou***

##### **Kačenky**

Děti se potopí až po ramena, skrčí paže upažmo a pohybují jimi vzhůru a dolů, aby voda vířila a stříkala.

##### **Husy**

Děti pohybují napjatými pažemi obdobně jako u kačenek. Můžeme přidat i přískoky a napodobit husy, které se chtějí vznést z hladiny.

##### **Boj jezdců**

Děti utvoří dvojice, jeden si sedne rozkročmo na ramena druhého. Na znamení se snaží jezdcí navzájem srazit z ramen do vody. Nesmějí se však chytat, nýbrž jen strkat napjatými pažemi. Kdo zůstane nejdéle "v sedle", vítězí.

##### **Mořský příboj**

Všechny děti si stoupnou podél bazénu a oběma rukama se drží okraje (žlábků) bazénu. Na znamení se všichni současně přitahují a odtahují od stěny a tím vytvářejí vlny, do kterých se na znamení vrhnou.

##### **Gejzír**

Děti utvoří kruh, navzájem se spojí v loktech a potopí se až po krk do vody. Na znamení se současně vynořují a ponořují a tím vytvářejí vlny, které se ve středu kruhu srážejí a tvoří pěnivý sloup vody.

##### **Kosení obilí**

Děti stojí v kruhu nebo jsou volně rozptýleny kolem vedoucího, který se otáčí dokola a napjatou paží nebo tyčí "pokosí" vše, co se neschová pod hladinu.

##### **Máchání prádla**

Hraje se v pěticích. Jeden se položí naznak na hladinu a roztáhne paže i nohy. Ostatní čtyři jej uchopí každý za jednu končetinu a volně jej tahají po hladině sem a tam.

##### **Hoblík**

Hraje se stejně jako máchání prádla, ale ležícím pohybujeme pouze vpřed a vzad, přičemž v krajních polohách mu dáváme "hobla" o vodu.

##### **Buchar**

Hraje se stejně jako máchání prádla, ale ležícího zdviháme vzhůru a pak spouštíme na hladinu.

##### **Pěší pólo**

Hrají dvě stejně početná družstva (4-8 členná) ve vodě po pás. Úkolem každého družstva je položit míč - nikoliv hodit - na určené místo na straně soupeře. Soupeř se snaží zmocnit míče chycením ze vzduchu nebo vytržením přímo z držení soupeře. Hráče s míčem může protihráč i potopit. Bez míče se ovšem hráči potápět nesmějí. Útočící mužstvo předává míč hozením nebo přímo předáním do rukou spoluhráče. Vítězí mužstvo, které položí míč víckrát na vymezenou metu.

##### **Kolik vidíš prstů**

Dvě děti stojí proti sobě. Jeden z nich ponoří ruku sevřenou pěst pod hladinu a tam napne několik prstů. Druhý má za úkol se potopit a podívat se, kolik prstů druhý ukázal.

##### **Lovení předmětů**

Do vody hluboké asi po prsa hodíme dobře viditelný předmět, který se děti snaží vylovit. Můžeme hrát o závod, kdo jich vyloví víc.

#### ***Hry pro nácvik dýchání***

### **Horká polévka**

Děti nabírají do spojených dlaní vodu, kterou pak vyfukují. Závodíme, kdo "sní" v určeném čase více "talířů polévek".

### **Horká kaše**

Děti se potopí až po bradu a foukáním do vody chladí "horkou kaši".

### **Zaháněná foukáním**

Děti nabírají do dlaní vodu, vyfukují ji do obličeje druhého a tak se snaží navzájem zahnat.

### **Zaháněná lehkých míčků**

Před každého dáme pingpongový míček, který se snaží děti foukáním zahnat co nejdále (možno hrát též o závod).

### **Siréna**

Děti se nad hladinou nadechnou a foukáním do hladiny napodobují zvuk sirény.

### **Horké vřídlo**

Skupina těsně u sebe stojících dětí se ponoří pod hladinu a všichni současně vypouštějí vzduch z úst. Ten tvoří na hladině "horké vřídlo"

### **Žebříček**

Dvě řady dětí stojí proti sobě v těsném rozestupu. Vždy dva proti sobě stojící se uchopí za ruce, nechávají je ležet na hladině a vytvoří tak "žebříček". Děti jeden po druhém potopením podlézají příčky žebříčku. Před každým potopením se nadechnou a ve vodě vydechují. Aby se mohli lépe potopit, opřou se na chvíli oběma rukama o spojené paže.

### **Pumpy**

Dvě děti stojí proti sobě, vzájemně se drží za ruce a střídavě se potápějí a vydechují pod hladinou.

### ***Hry pro nácvik splývání.***

#### **Rybičky ve trojicích**

Tři děti utvoří vázaný kruh čelem dovnitř. Jeden se odrazí od dna a dva jej postrčí vpřed přes své spojené paže.

#### **Hvězdice**

Sudý počet dětí utvoří vázaný kruh. Sudí se volně položí naznak, přičemž nesmějí zaklánět hlavu a boky musí mít u hladiny. Liší mohou mít napjaté paže a spojené ruce stále nad hladinou. Později mohou sudí přidat kraulové pohyby nohama a liší mohou točit celým kruhem.

#### **Dvojitý mlýnek**

Vytvoříme dva soustředné vázané kruhy, každý s osmi dětmi. Děti vnitřního kruhu si sednou na spojené paže vnějšího kruhu, nohama se zaklesnou za spodní stranu stehen dvou sousedů, pustí se a položí na záda, čímž vytvoří zajímavý obrazec.

#### **Medúza**

Plavající se nadechne a položí se na hladinu v poloze na prsou, paže i nohy svěsí volně ke dnu.

#### **Mrtvola**

Obdobné cvičení jako medúza, ale plavající vydechuje všechn vzduch a pomalu klesá ke dnu.

#### **Hříbek**

Dítě se mohutně nadechne, udělá dřep, skloní hlavu a rukama se uchopí za nártý skrčených nohou. Vztlak vody jej vynese na hladinu, kde se objeví část ohnutých zad připomínající hlavu hříbu.

#### **Spadlá hvězda**

Děti stojí v těsném kruhu čelem ven a vzpaží. Na povel se zhluboka nadechnou, zvolna padají nataženi vpřed na hladinu a splývají od středu.

### **Raketa**

Dvě řady dětí utvoří uličku, do níž se položí jeden z nich v poloze na prsou nebo nznak. Ostatní jej uchopením za ruce a nohy posunují vpřed.

### **Vytahování kotevního lana**

Podobné cvičení jako raketa. Splývajícího, který je právě tažen, uchopí za nohy další, který si rovněž lehne na hladinu a tak se postupně utvoří kotevní lano, které se stále vytahuje vpřed.

### **Delfíní skoky**

Dítě se nadechne a odrazí ode dna šikmo vzhůru. Ihned po odrazu však skloní hlavu, svěsí paže a vysadí, takže změni směr pohybu pod hladinu. Pak se prohne, zdvihne paže a hlavu a po vlnovce se opět dostává nad hladinu.

### **Torpédo**

Dvojice dětí se postaví asi 5m od břehu, který představuje bitevní loď. První, kteří představují torpéda, se položí v poloze na prsou na hladinu. Druzí se k nim postaví z boku, uchopí je paží bližší ke břehu pod kolena, druhou rukou je tlačí do pat a vyšlou torpédo směrem k bitevní lodi.

### **Podplouvání**

Děti utvoří dvojice. První stojí těsně u břehu, druzí ve stoji rozkročném zády k prvním ve vzdálenosti asi 2 m. První se odrazí od stěny a pod hladinou podplouvají stojící. Ti je uchopí za boky a postaví je před sebe.

Hru lze provádět i v družstvech o závod. Družstvo stojí v zástupu ve stoji rozkročném. Poslední se odrazí od stěny a podplave celý zástup. Povinností prvního je v zástupu zachytit podplouvajícího, zdvihnout jej na hladinu a postavit před sebe. Vítězí družstvo, v němž se všichni členové nejdříve vystřídají v podplouvání. (Provádí se vždy ve směru od hloubky na mělčinu).

## ***Hry pro získání orientace ve vodě***

### **Kachní ponor**

Dítě vzpaží a mocným odrazem ode dna se snaží dostat vysoko nad hladinu. V nejvyšším bodě prudce skloní hlavu, svěsí paže a celé tělo zlomí v pase. Pak vyhodí nohy nad hladinu a současně se ponoří do vody kolmo ke dnu.

### **Stoj na ruce**

Nacvičujeme nejlépe ve dvojicích. První položí ruce na dno a zášvihem se snaží udělat stoj na ruce. Druhý jej zachytí a upraví jeho polohu. Později cvičí všichni bez dopomoci a snaží se vydržet ve stoji co nejdéle.

### **Překot ve trojicích**

Dva proti sobě stojící uchopí třetího, každý za jednu paži. Střední se prudce odrazí ode dna, přitlačí hlavu na hrud, a co nejvíce skrčí nohy. Krajiní mu pomohou překot dotočit. Podobně se cvičí i překot nazad, při němž je důležité zaklonit hlavu a přitáhnout kolena k bradě. Při obou překotech vniká velmi snadno voda do nosu. Proto se děti musí snažit během celé fáze otáčení vydechovat nosem do vody.

### **Vyhazování ze třmene ve trojicích**

Dva se uchopí pevně za ruce, třetí si na ně stoupne. Aby neztratil rovnováhu, opře se rukama o hlavy krajiníků. Na třetí zhoupnutí vymrští krajiníci třetího vzhůru. Ten skrčí nohy ve vzduchu, popř. může provést překot.

## ***Bojové hry***

### **Zastavte ho**

Hraje se ve vodě do pasu. Útočníci se postaví na břehu do řady, obránci se rozptýlí v úzkém pruhu. Na pokyn se první útočník co nejrychleji snaží dostat na druhou stranu pásma. Obránci se snaží jeho

postup zpomalit, stříkají mu vodu do tváří, pletou se mu do cesty, ale nesmějí použít násilí. Po doběhnutí do cíle startuje další. Družstvu se změří celkový čas. Pak se role vymění. Při malém počtu je možno hodnotit časy jednotlivců.

### **Vodní boj**

Dvě stejně početná družstva se postaví proti sobě do řad asi 5 m od sebe. Na znamení začnou obě strany na sebe stříkat vodu a zvolna postupují proti sobě. Každý, kdo se otočí k soupeři zády nebo si skryje dlaněmi obličej, je vyřazen. Vítězí družstvo, které své soupeře vyřadí nebo zažene na břeh. Mohou hrát i jednotlivci např. jako turnaj.

### **Vybíjená ve vodě**

Různé druhy vybíjených (družstva, každý proti každému) je možné hrát i ve vodě po pás hluboké. Ideální je míč na vodní pólo nebo pingpongové míčky či jiný lehký míč.

### **Přetlačování klády**

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev, postaví se na opačné konce klády a snaží se vytlačit soupeře za vyznačené místo. Hrát můžeme v mělké i hluboké vodě.

### **Jezdecké souboje**

Ve vodě po pás se hráči rozdělí do dvojic, první vysedne druhému na ramena a začne boj všech proti všem. Klesne-li kůň pod jezdcem nebo je jezdec svržen, vymění si role. Pokud je postihne stejný osud ještě jednou, jsou vyřazeni ze hry.

### **Potápěcí souboj**

Dva soupeři ve vodě po prsa se snaží potopit soupeřovi hlavu pod vodu. Komu se to podaří, snaží se co nejrychleji dostat na břeh, než ho dostihne soupeř. Pokud se mu to nepodaří, boj pokračuje.

### **Přenášení předmětů přes vodu**

Soutěžit mohou jednotlivci i družstva v hluboké i mělké vodě a snaží se přenést v co nejkratším čase nějaký předmět (např. rozsvícenou svíčku, suché noviny, svoje oblečení atd.). Hru lze použít i jako součást nějakého delšího pochodu.

### **Vodní štafety**

Stejně jako na suchu lze hrát štafety ve vodě, např. brodění, plavání, podplouvání, štafety s míčem atd.

### **Lovení předmětů**

Hráči se potápějí pro různé předměty a soutěží přitom např. kdo přinese stanovené věci na menší počet potopení, kdo vyloví co nejvíce věcí na jedno potopení, kdo vyloví věci nejrychleji.

### **Lovení špalíčků**

Hrají dvě stejně silné skupiny. Obránci střeží prostor, na kterém plavou špalíčky a útočníci se snaží vynést některý špalíček na břeh, aniž by se jich obránce dotkl. Jsou-li chyceni, odevzdají špalíček obránci a musí na břehu čekat stanovený čas nebo splnit úkol aby mohl znovu nastoupit do hry. Po uplynutí hrací doby se spočítají získané špalíčky a úlohy se vymění.

### **Plovoucí polínka**

Na tekoucí řece se vyznačí pomyslná čára (např. mezi stromy na březích a družstva nebo jednotlivci se postaví pod linii. Na březích nad linií stojí vedoucí a házejí do vody polínka. Hráči mají za úkol vylovit co nejvíce polínek, nesmějí překročit čáru proti proudu.

### **Vodní pólo**

Hrajeme buď ve vodě po pás hluboké, nebo na hloubce, kdy mají hráči plovací vesty. Dvě družstva se snaží dopravit míč do soupeřovy branky. Branku může tvořit např. břeh nebo se postaví z tyčí či pádel, na stranách opatřených bójkami a zakotvených. Pádlo či tyč pak tvoří brankovou čáru a branka platí pouze při dotyku míče pádla (tyče).

### **Honičky ve vodě**

### **Kachní honička**

Pronásledovaný se zachrání tím, že strčí hlavu pod vodu.

#### **Potápěčská honička**

Baba se nesmí dát hráči, který je celý pod vodou.

#### **Honička se stříkáním**

Pronásledovaný může na babu stříkat vodu a tím ji zdržovat.

#### **Honička u břehu**

Hraje se na hluboké vodě. Hráči smějí vylézt na břeh, kde však mohou udělat pouze tři kroky a pak musí zpět do vody.

#### **Růžek**

Hraje se v rohu bazénu s hlubokou vodou. Hráči na břehu se smějí pohybovat pouze ve vymezených prostorech od rohu bazénu a nesmějí utíkat "za roh" (do vody musí vstoupit či skočit z té strany bazénu, kde vylézali a nemohou růžek oběhnout). Ani baba se nesmí předat "přes roh", i když na hráče dosáhne. Pronásledovaný nemůže dostat babu, když je celý pod vodou nebo ve vzduchu (při skoku do vody).