

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>Pisaři</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

<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
Chůze	76
<i>Vláček</i>	77
<i>Provazochodec</i>	77
<i>Hindská žena</i>	78
<i>Tváře chůze</i>	78
Běh	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
Běhání a hledání – orientační běh	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
Rychlé běhy	87
<i>Běh s čísly</i>	87
<i>Sprinty</i>	88
<i>Kočka a myš</i>	89
<i>Magická kostka</i>	89

<i>Rychlý úsek</i>	90
<i>Kameníci</i>	90
<i>Běh bokem</i>	91
<i>Rychlé hledání</i>	91
<i>Rychlý míč</i>	92
Překážkový běh	93
<i>Kdo rychleji</i>	93
<i>Parkúr</i>	94
<i>Sprinteři 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>Klokání 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>Běžecké 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