



Interakce v pohybu

Vlasta Karásková

Oponent: Mgr. Ing. Ivana Treznerová

Publikace vznikla v rámci řešení projektu „Stimulace profesního potenciálu výchovných pracovníků v Olomouckém kraji CZ.1.07/1.3.13/02.0017“.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

OBSAH

Úvod	4
Rušná cvičení v pohybu.....	5
Rušná cvičení na místě.....	8
Cvičíme spolu.....	10
Cvičíme spolu - zrcadlo.....	14
Cvičíme a přemýšlíme.....	17
Cvičení proti sobě	20
Bystříme smysly.....	22
Uklidňující cvičení.....	25
Příklady cvičení s prádelními kolíčky	28
Příklady cvičení s malou dekou (prachovkou)	30
Příklady cvičení s novinami.....	32

Úvod

V metodické příručce, kterou máte před sebou, jsme se zaměřili na cvičení interakčního charakteru a zvolili jsme pouze příklady cvičení ve dvojicích.

Proč právě cvičení ve dvojicích? Protože intenzivně zprostředkovávají žákům poznávání vlastního těla a vlastních možností, spolužáků, prostoru atd. Nabízejí mnohostranné pohybové dojmy, porovnávání možností, vytvářejí pohybovou zásobu, která zkvalitňuje kontakt s okolním světem zejména v oblasti sociální. Cvičení ve dvojicích přispívají k rozvoji spolupráce žáků, rozvíjí zodpovědnost i toleranci. Evokují přátelské ovzduší, které je výbornou sociální podporou práce ve školních družinách. Ve smyslu fyzického zatížení, prostorových i materiálních požadavků se jedná o cvičení nenáročného charakteru, která je schopen organizovat a řídit každý pedagogický pracovník.

Pro lepší srozumitelnost používáme v textu metodické příručky hovorovou terminologii a text doplňujeme ilustrativními obrázky.

Vzhledem k rozsahu publikace je nabízený soubor pohybových námětů pojat pouze jako inspirace pro výchovné pracovníky, kteří jej mohou aplikovat a upravovat dle konkrétních podmínek pedagogické práce. Zájemci o další informace naleznou další podněty v doporučené literatuře.

Hodně radosti při cvičení!

Autorka

Rušná cvičení v pohybu



1. Stoupneme si vedle sebe, uchopíme se za ruce a půjdeme vpřed. Avšak každý jdeme jiným způsobem, např. jeden koleny k sobě – druhý kolena od sebe, jeden po patách – druhý po špičkách, jeden v předklonu – druhý v záklonu apod.

2. Ve dvojici se postavíme za sebe. První žák se pohybuje chůzí vpřed a přitom střídá rytmus, rychlost a směr chůze, druhý žák se pohybuje těsně za ním a rychle přizpůsobuje (Obr. 1). Chceme-li cvičení ztížit, může první žák přidat k chůzi i pohyby pažemi a druhý opět napodobuje.



Obr. 1

3. Stoupneme si vedle sebe bokem, ale tak, že jeden je otočen čelem vzad. Uchopíme se za lokty a nyní se pohybujeme po prostoru chůzí, jeden čelem vpřed, druhý pozpátku.

4. Dostaneme úkol: Dotýkejte se čelem (nosem, ramenem, kolenem, bokem apod.). Stoupneme si k sobě, dotýkáme se zadanou částí a pohybuje se společně ve dvojici po prostoru, aniž bychom se pustili.



Obr. 2

5. Dva žáci jdou (běží) těsně vedle sebe (šéf a bodugard). První mění rytmus a směr běhu, druhý jej těsně sleduje.

6. Běháme volně ve vázaných dvojicích. Na pokyn učitele se zastavíme a dotkneme se ve dvojici určenou částí těla, např. nosem, kolenem apod. (Obr. 2)

7. Sedneme si vedle sebe a uchopíme se za ruku. Nyní se pokusíme vsedě pohybovat se vpřed po hýždích, ale bez odrážení se rukama od podlahy.

Obměna: Stejně cvičení, tzn. pohyb po podlaze po hýždích ve dvojici, ale s tím rozdílem, že žáci sedí těsně za sebou a zadní žák drží předního v pase (Obr. 3).



Obr. 3

Rušná cvičení na místě



8. Dvojice žáků stojí čelem k sobě, uchopí se za ruce. Provádíme různé druhy poskoků podle pokynů, např. dva poskoky na jedné – jeden na pravé a druhý žák na levé, totéž s unožováním apod.

Obměna: Provádíme poskoky do stoje roznožného a zpět, do stoje rozkročného pravou vpřed, do stoje skřižného a zpět apod.

9. Jeden žák v sedu roznožném, druhý žák stojí před ním čelem vpravo a drží se spolu za ruku. Žák přeskakuje snožmo přes nohy sedícího do středu a vlevo a zpět. Sedící mu rukou pomáhá.

10. Stoupneme si čelem k sobě a uchopíme se za jednu ruku. Nyní se snažíme navzájem se plácnout rukou po zadečku toho druhého.

11. Stoupneme si čelem k sobě a uchopíme se za ruce. Nyní se současně snažíme stoupnout si navzájem na špičky chodidel.

12. Na signál se žáci ve dvojici pokouší vzájemně se dotknout rukou kolen spolužáka. Přitom současně musí chránit svoje kolena.

Cvičíme spolu



13. Jeden žák leží na podlaze a představuje loutku. Druhý stojí nad ním a jakoby tahá za pomyslné drátky, které loutku vedou. Podle toho se ležící žák zvedá a pokládá na podlahu jednotlivé části těla (Obr. 4).



Obr. 4

14. Dvojice žáků stojí (sedí) čelem k sobě. Mimikou, gesty a postojem těla znázorňují prudkou hádku (Obr. 5).



Obr. 5

15. Jeden žák představuje strom ve větru a pohybuje se na místě podle toho, jak na něj druhý žák (větrík) fouká různou silou a z různých směrů.

16. Dva žáci stojí za sebou. První představuje peříčko, za ním stojící je větrík. Větrík se dotýká lehce prsty žáka před sebou, ten se pohybuje ve směru dotyku.

17. Klekneme si čelem k sobě, mezi námi na podlaze leží chomáček vaty (peříčko, kelímek apod.). Oba zkusme současně foukat a snažíme se odfouknout chomáček vaty na stranu „soupeře“.



Obr. 6

18. Lehneme si na záda, hlavami k sobě a uchopíme se za ruce ve vzpažení. Nyní současně zvedneme nohy a nad

svými hlavami se dotkneme chodidly („ťuk“) a zpět položíme nohy na podlahu. Opakujeme, dokud nám síly stačí (Obr. 6).

19. Ve stoji se opřeme zády o sebe, zaklesneme se za předloktí a společně provádíme dřep – stoj.

20. Sedneme si na podlahu čelem k sobě. Nohy mírně pokrčíme, zvedneme nad podlahu a vzájemně se dotýkáme chodidly. Nyní



Obr. 7

střídavě natahujeme a krčíme dolní končetiny, takže pohyb vytváří dojem pohybu kol vláčku (Obr. 7).

21. Spolupráci ve dvojici podporuje i následující cvičení. Jeden žák si sedne na podlahu, opře se dlaněmi za tělem a nazvedne hýždě. Druhý, před ním stojící žák, provede totéž, avšak ruce si položí na nártý spolužáka za sebou. Nyní se oba



Obr. 8

pohybujeme vzad, vpřed (Obr. 8).

22. Stoupneme si za sebe. První žák provede vzpor klečmo, tzn., že si klekne a dlaněmi se opře o podlahu. Druhý žák provede totéž, ale rukama uchopí kotníky spolužáka před sebou. Nyní se společně pohybujeme vpřed jako housenka.

23. Jeden žák ve stoji rozkročném se předkloní a opře se dlaněmi o podlahu. Druhý, za ním stojící, provede totéž, ale rukama uchopí kotníky před ním stojícího spolužáka. Nyní se oba pohybují vpřed (Obr. 9).



Obr. 9

- Obměna: Náročnější na prostor je následující obměna. Oba žáci si lehnou na břicho – za sebou. Zadní žák uchopí předního za kotníky a oba se společně plazí vpřed.

24. Pokud máme k dispozici více prostoru, zkusme toto cvičení: Lehneme si na záda, hlavami k sobě a uchopíme se za ruce ve vzpažení. Nyní zkusíme společně „válet sudy“ (Obr. 10).



Obr. 10

Cvičíme spolu – zrcadlo



25. Dva žáci stojí (sedí) čelem k sobě. Dotýkáme se lehce dlaněmi (jedním prstem) a provádíme pomalu kroužky, nejprve malé, pak větší až velké (Obr. 11).



Obr. 11

26. Dva žáci stojí čelem k sobě.

Jeden vykonává různé pohyby, druhý zrcadlovitě napodobuje (Obr. 12).

27. Dva žáci stojí za sebou. První provádí různé pohyby na místě a druhý žák jako stín napodobuje.



Obr. 12

28. Dvojice si zaujme vzpor klečmo čelem k sobě. Jeden žák se pohybuje ležením (2 kroky) různými směry sem-tam, druhý napodobuje totéž zrcadlovitě (Obr. 13).



Obr. 13

29. Posadíme se do tureckého sedu čelem k sobě a nyní budeme současně tleskat v různých kombinacích podle pokynů. Př. jednou tlesknout, podruhé na svá kolena; jednou tlesknout,

podruhé o dlaně druhého apod.
(Obr. 14).

30. Posadíme se na podlahu proti sobě. Jeden z dvojice bude dělat různé grimasy. Druhý bude napodobovat (zamračit se, mrkat pomalu nebo rychle, mrkat střídavě levým a pravým okem, pohybovat nosem vpravo a vlevo, nafukovat střídavě levou a pravou tvář, vyslovovat střídavě u- a í-, vycenit zuby apod. (Obr. 15).



Obr. 14

31. Dvojice žáků stojí čelem k sobě. Jeden říká libovolná slova, vykřikuje apod., druhý bezprostředně opakuje se stejným způsobem.



Obr. 15

Cvičíme a přemýšlíme



32. Jeden z dvojice žáků předvádí – druhý hádá.
Např. jeden předvádí pojídání jídla – druhý hádá, co jí; jeden předvádí pracovní činnost – druhý hádá povolání apod. (Obr. 16).

33. Jeden žák vyjadřuje gesty a mimikou různé pocity, např. radost, bolest, strach, únavu, zlost, zimu apod., druhý žák hádá, o jaký pocit jde.

34. Jeden z dvojice žáků (samostatně nebo dle pokynů) pohybově vyjadřuje různé slovní obraty, např. vodit někoho za nos, vlézt na záda, vzít nohy na ramena, popadat se za břicho, házet hrách na stěnu apod. Druhý žák hádá.

Obměna: Stejné cvičení, ale jeden žák pohybově vyjadřuje přísloví, např. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá, a druhý žák hádá.

35. Utvoříme dvojice. Jeden žák stojí na místě, druhý mění pozici podle pokynů, např. stoupni si před, vpravo, zády k sobě apod. (Obr. 17).

36. Libovolným způsobem (s doprovodem hudby) se pohybujeme po prostoru cvičební



Obr. 16



Obr. 17

místnosti. Na pokyn vytvoříme dvojice se stejným znakem, např. stejná výška těla, stejná velikost nohy, barva vlasů apod.

37. Nevidíme, máme zavázané oči. Na podlaze se snažíme ze švihadla udělat společně dle pokynu čtverec, kruh, trojúhelník, písmeno, číslici apod .



Obr. 18

38. Jeden žák se vyzuje, druhý mu na chodidlo něco napíše (písmeno, číslici, slovo) a nechá jej hádat, co by bylo na chodidlo napsáno (Obr. 18).

39. Jeden žák zaujme vzpor klečmo, druhý u něj klečí a vytleskává na záda libovolná slova (jména, dny v týdnu, názvy měsíců, vybraná slova apod.) (Obr. 19).



Obr. 19

Cvičení proti sobě



40. Cvičení proti sobě začneme klasickým cvičením – „kohoutími zápasy“. Žáci stojí na jedné noze čelem k sobě, ruce si založí na prsa. Současnými poskoky a narážením na tělo spolužáka se snaží vzájemně se donutit stoupnout na obě nohy.

41. Přetlačování tělem ve dvojici žáků v různých variantách, např. zády k sobě zády, postoj bokem a přetlačování bokem, rukama ve stoji čelem k sobě, v kleku atd. (Obr. 20).



Obr. 20

42. Žáci stojí (sedí) čelem k sobě. Pokrčmo připaží, předloktí před tělem. Ruce mají navzájem v poloze nad sebou, dlaněmi vzhůru. Žák, který má ruce dole rychlými a co nejkratšími vnějšími oblouky se snaží tlesknout do dlaní druhého žáka (Obr. 21).



Obr. 21

43. Dvojice žáků klečí čelem k sobě. Uchopíme se za ramena a snažíme se navzájem povalit na zem (Obr. 22).

44. Jeden žák provede vzpor klečmo. Druhý si klekne z boku a snaží se ho převalit (Obr. 23).

45. Jeden z dvojice žáků předpaží jednu končetinu. Druhý se mu ji snaží ohnout v lokti.

Obměna: Jeden z dvojice žáků skrčí paži, druhý se mu ji snaží natáhnout (Obr. 24).



Obr. 22

46. Dvojice žáků si stoupne čelem těsně k sobě a uchopí se za ruce. Jeden žák se snaží zvednout paže druhého do upažení, ale ten se naopak snaží stlačit jeho paže do připažení (Obr. 25).



Obr. 23

47. Jeden žák si sedne na podlahu a rukama pevně obejmě skrčené nohy. Úkolem druhého žáka je odtrhnout ruce sedícího od sebe.



Obr. 24

48. Nesmíme zapomenout na „páku“. Žáci si lehnou na břicho, čelem k sobě, pokrčí jednu ruku, zapřou se dlaněmi a snaží se položit předloktí druhého na podlahu (Obr. 26).

49. Sedneme si, opřeme se dlaněmi za tělem o podlahu, pokrčíme dolní končetiny a hýždě zvedneme nad podlahu. Naše pozice připomíná kraba. A protože jsme dva krabi a chceme spolu soupeřit, snažíme se navzájem donutit druhého „kraba“, aby se posadil na podlahu. Kdo se dotkne hýžděmi podlahy – prohrál.



Obr. 25



Obr. 26

Bystříme smysly



50. Ve dvojici žáků má jeden žák vyloučenou zrakovou kontrolu, druhý žák (vidící) stojí před ním a vydává určitý zvuk, např. syčí, píská, tleská apod., a pomocí tohoto zvuku vodí nevidícího žáka po prostoru tělocvičny.
51. Dvojice žáků si domluví jedno zvíře. Jeden žák z dvojice jde na druhou stranu cvičební místnosti a vydává zvuk zvířete, druhý žák se zavázanýma očima jde přes plochu po zvuku směrem ke svému spolucvičenci.
52. Jeden z dvojice má vyloučenou zrakovou kontrolu, druhý se lehce dotýká jeho nosu a vodí nevidícího po prostoru.
Obměna: Ztížit můžeme umístěním překážek na ploše.
53. Dva žáci stojí proti sobě, jeden má zavázané oči. Druhý žák se jej dotkne postupně na 3-5 místech. Úkolem nevidícího žáka je místa dotyku vyjmenovat.
Obměna: Jeden z dvojice má zavázané oči. Druhý se jej dotýká na různých místech těla. Úkolem nevidícího je spolužáka chytit.
54. Žáci sedí proti sobě a vyzují se. Nyní se budou snažit navzájem se obout, ale pozor: se zavázanýma očima.

Uklidňující cvičení



55. Jeden žák si lehne na břicho, druhý jej lehce hladí (masíruje) rukama po zádech (Obr. 27).



Obr. 27

56. Jeden žák z dvojice leží pohodlně na břiše a druhý mu maluje prsty na záda obrazce. Ležící žák hádá. Po každém

uhádnutí obrázek „smaže“ (Obr. 28).

Obměna: Stejným způsobem můžeme psát písmena nebo číslice.

57. Žák položí ruku na tělo ležícího spolužáka a ptá se: Kde leží moje ruka? Ležící žák se to pokouší správně pojmenovat (Obr. 29).



Obr. 28

58. Posadíme se zády k sobě a třeme se zády o sebe.

59. Sedneme si proti sobě na podlahu a vyzujeme se. Každý sám se snaží svléknout si ponožky – pouze druhou nohou (Obr. 30). Kdo dřív?

60. Dva žáci stojí čelem k sobě. Jeden žák (větrík) fouká spolužákovi do obličeje. Ten se snaží „nehnout ani brvou“.



Obr. 29

61. Jeden žák z dvojice provede vodorovný předklon (nebo leží na břiše na podlaze). Druhý žák

(stojící bokem) na jeho zádech znázorňuje rukama dění v přírodě (Obr. 31), např. poletování motýlka, chůze medvěda, běh zajíčka, padání deště, vlnění trávy apod.

Obměna: Stejně cvičení, ale záda spolužáka představují pracovní plochu v kuchyni.

Druhý žák - kuchař krájí, hněte, strouhá, naklepává apod.



Obr. 30

62. Jeden ze dvojice žáků leží na zádech na podlaze. Spolužák na něm zkouší test uvolněnosti: zvedáme jeho ruku, třepeme s ní a uvolňujeme. Totéž zopakuje s druhou rukou i nohama.

63. Dvojice sedí čelem k sobě. Střídavě se snaží jeden druhého různými grimasami rozesmát (Obr. 32).



Obr. 31



Obr. 32

Příklady cvičení s prádelními kolíčky



64. Každé z žáků má na zádech na tričku připevněný kolíček. A teď se budeme snažit navzájem zjistit barvu kolíčku svého spolužáka, ale současně nedovolit totéž jemu (Obr. 33).



Obr. 33

65. Jeden žák si lehne na břicho, druhý mu položí na záda 5-10 kolíčků. Ležící se plazí na určitou vzdálenost tak, aby mu kolíčky nespadly.

66. Ve dvojici bokem k sobě si sepne kolíčky (např. 5) části oblečení a pohybujeme se vpřed. Kolíčky nám nesmí spadnout (Obr. 34).

Obměna: Je možno sepnout jen nohavice kalhot.



Obr. 34

67. Z 5 – 10 kolíčků tvoříme řetízek a snažíme se jej přenést na určitou vzdálenost.

68. Jeden ze dvojice drží v předpažení krátké napnuté švihadlo (malou deku), druhý žák na ně zavěšuje kolíčky jako „vlaštovky na drátě“ (Obr. 35).

Obměna: Lze ztížit zavázáním očí.



Obr. 35

69. Jeden z dvojice má zavázané oči, druhý mu připne na oděv určitý počet kolíčků (5 – 8), které „nevidomý“ žák musí najít a odepnout.

Příklady cvičení s malou dekou (prachovkou)



70. Oba z dvojice držíme obouruč napnutou deku mezi sebou a běháme po prostoru. Pozor: Vyhýbáme se a nevrážíme do ostatních párů (Obr. 36)! Přiblíží-li se nějaký jiný pár, vytvoříme tunel, pod kterým mohou ostatní podběhnout.



Obr. 36

71. Vykroučíme dvě deky a držíme je pevně každý v jedné ruce. Teď budeme běhat jako „kočí a kůň“ (Obr. 37).

72. Deku zmuchláme a navzájem si ji házíme (Obr. 38).

Obměna: Každý z dvojice má v ruce klubko deky a hodíme si je současně.



Obr. 37

73. Jeden žák sedí na dece (případně nohy má na druhé dece), druhý žák ho táhne za sebou na gymnastické tyči nebo pomocí švihadla (Obr. 39).

74. Jeden žák sedí na dece a druhý ho tlačí před sebou (Obr. 40).

75. Jeden žák stojí každou nohou na jedné dece (případně oběma na jedné dece). Druhý, před ním stojící žák, ho táhne jako lyžaře na vodních lyžích (Obr. 41).



Obr. 38

76. Dvojice žáků stojí těsně za sebou tak, že oba mají pravou nohu na jedné dece a

levou nohu na druhé dece (Obr. 42). Současně se pohybují vpřed (jako na lyžích s dvojtým vázáním).

77. Na jednu deku si stoupne dvojice žáků. Druhou deku položíme před sebe na podlahu a stoupneme si na ni. Uvolněnou deku opět položíme před sebe atd.



Obr. 39

78. Sedneme si na podlahu proti sobě, chodidla položíme na deku uprostřed a nohama se o ni přetahujeme (Obr. 43).



Obr. 40

79. Každý žák z dvojice má dvě deky, na kterých stojí, a spolu se ve dvojici pokouší za hudebního doprovodu o bruslení „taneční dvojice“.



Obr. 42



Obr. 43



Obr. 41

Příklady cvičení s novinami



80. Stojíme za sebou, ve vzpažení držíme nad hlavami jedny větší noviny. Takto běháme volně po prostoru místnosti (Obr. 44).



Obr. 44

81. Pohybujeme se ve dvojici různým způsobem, ale tak, že noviny máme mezi těly, např. mezi zády, nosy, rameny apod. Pohyb může být podle pokynů, např.: sed - vztyk, chůze, cval stranou apod. (Obr. 45).



Obr. 45

83. Jeden z dvojice drží noviny a různým způsobem s nimi manipuluje, druhý podle toho mění polohu svého těla a jednotlivých částí. Např. žák drží noviny vodorovně - druhý žák leží, první upraví noviny do svislé polohy - druhé žák stojí, první otočí noviny - druhé žák udělá čelem vzad atd. (Obr. 47)

84. Jeden žák si stoupne jednou nohou na noviny a pohybuje s nimi po podlaze, druhý žák se na ně snaží šlápnout (Obr. 48).



Obr. 46

85. Stoupneme si čelem k sobě, držíme se za ruce, noviny leží před námi na podlaze. Vzájemným přetahováním usilujeme donutit

spolužáka, aby šlápl na noviny (Obr. 49).

86. Stočené noviny použijeme jako telefonu, do kterého navzájem hovoříme, zpívají apod. (Obr. 50).

87. Každý žák má jedny noviny. Úkolem je roztrhat je ve stoji bosými nohama na co nejvíce kousků. Soutěžíme, kdo víc (Obr. 51).



Obr. 47



Obr. 48



Obr. 49



Obr. 50



Obr. 51

Doporučená literatura

- Byl, J. (2004). *101 fun warm-up and cool-down games*. Human Kinetics.
- Blahutková, M a kol. (2007). *Psychomotorické hry*. Brno: Masarykova univerzita.
- Caha, M. a kol. (2004). *Hry do kapsy VII*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia.
- Erkert, A. (2004). *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál.
- Gegier, B. (2007). *Aber ich kann doch gar nicht Sport unterrichten!* Iserlohn: Verlag an der Ruhr.
- Gerling, I. E. (2006). *Kinder turnen*. Aachen: Mayer & Mayer.
- Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Jonášová, D., Michálková, J., & Mužík, V. (2006). *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Kubatzki, P. (2005). *Detské hry*. Bratislava: Ikar.
- Marková, Z. (2005). *Pohybové hry do tříd a družin*. Praha: Grada.
- Nelešovská, A. (2004). *Jak se děti učí hrou*. Praha: Grada.
- Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Nitsch, C. (2007). *300 nejoblíbenějších her pro děti každého věku*. Praha: Grada.
- Pelánek, R. (2008). *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál.
- Ried, B. (1996). *Eltern turnen mit dem Kleisten*. Münster: Ökotopia Verlag.
- Smith, E. W. L. (2006). *Tělo v psychoterapii*. Praha: Portál.
- Stein, G. (2006). *Kinder und Eltern turnen*. Aachen: Mayer & Mayer.
- Vetter, M. a kol. (2008). *RisKinds*. Dortmund: Borgmann Publishing.
- Vopel, K. W. (2007). *Skupinové hry pro život 1*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2007). *Skupinové hry pro život 2*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2007). *Skupinové hry pro život 3*. Praha: Portál.
- Vopel, K. W. (2007). *Skupinové hry pro život 4*. Praha: Portál.
- Zelinová, M. (2007). *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. Praha: Portál.
- Vopel, K., W. (2005). *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*. Kielce: Jedenosc.
- Zídková, M., & Holánová, B. (2008). *Hry pro každou příležitost*. Praha: Pohyb je život.

