



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



**Kouzelné noty ve školní
družině**

Miklánková Ludmila

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

Úvodní slovo autorky

1 Židlování

1. 1 Hledám místo
1. 2 Pavučina
1. 3 Židlový tanec I.
1. 4 Židlový tanec II
1. 5 Židlový tanec III
1. 6 Smetákový
1. 7 Tamtamy
1. 8 Zpráva o pokladu
1. 9 Akrobaté

2 U stolu, na koberci...

2. 1 Popletený telegraf
2. 2 Předávaná
2. 3 Jak mi je?
2. 4 Písničkový souboj
2. 5 Hudební skladatel
2. 6 Písničkové hádanky
2. 7 Loutky

3 Zpívánky

3. 1 Slunce za hory ...
3. 2 Otec Abrahám
3. 3 Hlava, ramena, kolena, palce
3. 4 Ptala se Zuzana Kuby
3. 5 Němí zpěváci
3. 6 Hádej, hádej

4 Obratní tanečníci

- 4. 1 Tančící panák
- 4. 2 Žongléři – učedníci
- 4. 3 Žongléři – tovaryši
- 4. 4 Žongléři – mistři

Literatura

1. ŽIDLOVÁNÍ

1. 1 Hledám místo

Organizace:

Obrázek 1



Pomůcky:

židle (počet židlí je o 1 kus menší, než počet hráčů), magnetofon, CD (hudba vhodná pro chůzi)

Popis:

Děti se posadí na židle čelem ven z kruhu. Jeden z nich židli nemá a v rytmu hudby obchází kolem kruhu. Pedagog zastaví hudbu a v té chvíli chodící hráč ukáže prstem na sedícího, před kterým v té chvíli stojí. Ten musí ihned vstát a na tuto volnou židli se původně chodící hráč posadí. V té chvíli vyskočí ze židlí všechny děti a musí si rychle najít novou židli. Pedagog opět pustí hudbu a ten, na koho židli už nezbyla, musí opět podle hudby chodit dokola.

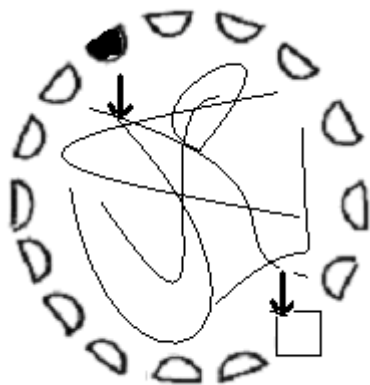
Varianta:

- Chodící hráč musí zavolat jméno toho, kdo mu musí uvolnit židli.

1. 2 Pavučina

Organizace:

Obrázek 2



Pomůcky:

židle (počet židlí je o 1 kus větší, než počet hráčů), magnetofon, CD (hudba v pomalém tempu), 2 tenká lana nebo několik švihadel

Popis:

Židle jsou postaveny do kruhu. Z tenkých lan nebo několika švihadel se vytvoří na podlaze mezi židlemi „pavučina“. Děti se posadí na židle čelem do kruhu. Pedagog určí 1 hráče, pustí hudbu a měří čas (cca 30 sec), poté hudbu zastaví. Určený hráč musí v časovém limitu projít po lanech (švihadlech) – nesmí šlápnout na podlahu a posadit se na volnou židli.

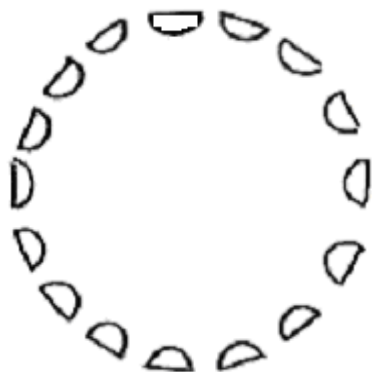
Varianty:

- Židle lze dát do 2 řad proti sobě, každá řada má 2 volné židle. Pavučinu položíme mezi tyto řady a současně vyšleme 2 žáky.
- Pedagog může určit 2 hráče a ti soutěží, kdo dojde k prázdné židli první.
- Místo lan (švihadel) položíme výkresy, kostky (po kterých lze šlapat) apod.

1. 3 Židlový tanec I.

Organizace:

Obrázek 3



Pomůcky:

Každý tanečník má 1 židli, magnetofon, CD (hudba v 4/4 rytmu, ve středním tempu).

Popis:

Židle jsou postaveny do kruhu, děti sedí čelem do kruhu. V rytmu hudby „tančíme vsedě“ motiv vytvořený na 4 takty:

- | | | |
|----------|-------|-------------------------------|
| I. takt | 1 – 2 | 2x potlesk dlaněmi před tělem |
| | 3 – 4 | 2x poklep dlaněmi o stehna |
| II. takt | 1 | vztyk, 1x tlesk před tělem |

	2	sed, 1x poklep dlaněmi o stehna
	3	= 1
	4	= 2
III. takt	1 – 2	2x mávání L rukou u L ramene
	3 – 4	2x mávání P rukou u P ramene
IV.	1	předklon, dotek nártů dlaněmi
	2	dotek kolen dlaněmi
	3	dotek břicha dlaněmi
	4	dotek čela prsty

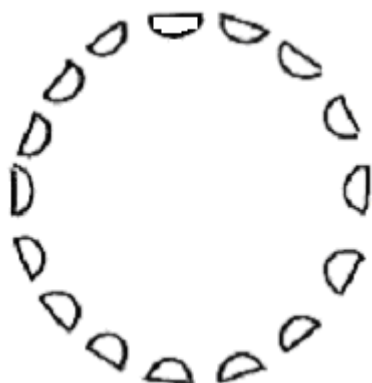
Varianty:

- Postupně přidáváme motivy na další 4 takty.
- Přidáváme další pohyby: poklep pěstí o loket, poklep pěstí o koleno, ťukání na čelo, mávání nad hlavou, pěstí poklep do dlaně, dlaní poklep do ramene atp.

1. 4 Židlový tanec II

Organizace:

Obrázek 4



Pomůcky:

Každý tanečník má 1 židli, magnetofon, CD (hudba v 4/4 rytmu, ve středním tempu).

Popis:

Židle jsou postaveny do kruhu, děti sedí čelem do kruhu. Pedagog pustí hudbu a děti chvíli poslouchají – úkol zní „Vymysli pohyby (s potlesky, podupy, poklepy) na danou hudbu“.

Potom postupně každý z hráčů předvede „svůj“ pohyb na 1 takt a všichni ostatní tento pohyb zopakují. Nakonec v rytmu hudby předvede první hráč „svůj“ pohyb v I. taktu, ostatní sedí a poslouchají. Ve II. taktu ostatní zopakují tento pohyb. Ve III. taktu předvede „svůj“ pohyb druhý hráč a ostatní opět sedí a poslouchají. Ve IV. taktu ostatní zopakují pohyb druhého hráče atd. Postupně se do předvádění pohybů zapojují další hráči v kruhu.

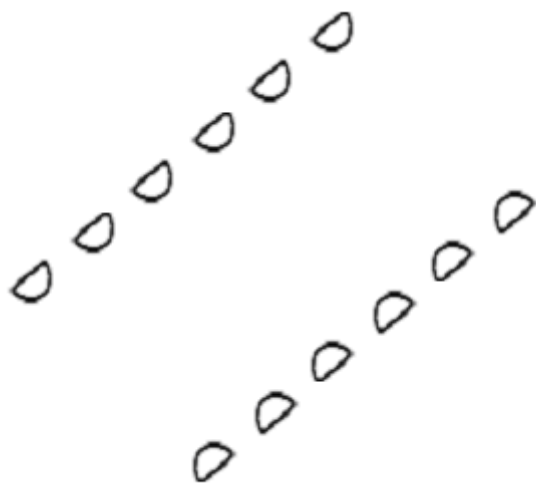
Varianty:

- Všechny děti naučíme 1 společný pohybový motiv na jeden takt. V rytmu hudby začneme všichni společným motivem, poté první hráč předvede „svůj“ pohybový motiv. Nato opět všichni zacvičí společný pohybový motiv a následuje ukázka druhého hráče atp.

2. 5 Židlový tanec III

Organizace:

Obrázek 5



Pomůcky:

Každý tanečník má 1 židli, magnetofon, CD (hudba v 4/4 rytmu, ve středním tempu).

Popis:

Židle jsou postaveny ve dvou řadách, děti sedí čelem k sobě. Pedagog provede losování, která řada zahájí „souboj“ a poté pustí hudbu. Hráči z vylosované řady (řada A) postupně předvádí vymyšlené pohyby (s poklepy, podupy, potlesky) – na každý takt 1 motiv. Všichni hráči z druhé řady (řada B) vždy tento motiv společně zopakují a pak jeden z nich předvede pohybový motiv pro řadu A. Ta musí tento motiv společně zopakovat a opět jeden hráč z této řady (řady A) předvádí další motiv. Vítězí řada, kterou soupeř nedokázal splést (řada s nejmenším počtem chyb).

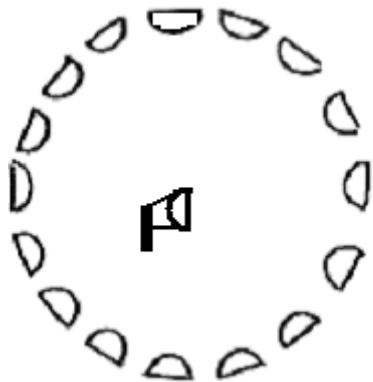
Varianty:

- Dětem mohou využít i slov (citoslovce).

1. 6 Tanec se smetákem

Organizace:

Obrázek 6

**Pomůcky:**

Židle (o 1 kus méně, než je počet hráčů), magnetofon, CD (hudba v pomalém nebo středním tempu), 1 smeták.

Popis:

Jeden hráč tančí se smetákem podle hudby uprostřed kruhu, ostatní sedí na židlích čelem do kruhu. Jakmile hudba přestane znít, položí smeták na zem a musí si rychle sednout na prázdnou židli. Ostatní hráči jakmile hudba přestane znít totiž musí vyskočit ze svých židlí a přemístit se na jinou. Ten, na koho židle nezbude, musí tančit se smetákem.

Varianta:

Děti tančí mezi židlemi v párech, 1 dítě tančí se smetákem (nemá kamaráda k tanci).

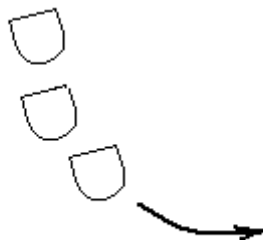
Jakmile hudba přestane znít, položí rychle smeták na zem a hledá si kamaráda k tanci.

Ostatní tanečníci v té chvíli musí pustit svého „spolutanečníka“ a najít si nového. Kdo zůstane sám, tančí se ve druhém kole smetákem.

1. 7 Tamtamy

Organizace:

Obrázek 7



Pomůcky:

židle dle počtu hráčů, magnetofon, CD (hudba v $\frac{3}{4}$ nebo $\frac{4}{4}$ taktu).

Popis:

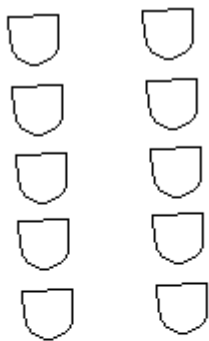
Určené dítě začne podle hudby posílat signál (lehkými poklepy dlaní na záda před ním sedícího, druhého hráče). Tento signál je jen na 1 takt. Druhý hráč posílá signál vpřed – na záda třetího hráče atp. Hra končí, když signál obejde bez chyby celý kruh.

Varianty:

- Signál bude na 2 takty.
- První hráč pošle první signál v I. taktu, ve II. taktu čeká, ve II. taktu pošle další signál atp.

1. 8 Zpráva o pokladu**Organizace:**

Obrázek 8

**Pomůcky:**

2 šátky, magnetofon, CD (hudba 4/4 taktu).

Popis:

Hráči jsou rozděleni do 2 kmenů = 2 řad. Sedí v tureckém sedu čelem k pedagogovi. Ten stojí ve vzdálenosti cca 3 m před nimi, v každé ruce drží 1 šátek a ve své blízkosti má

magnetofon. Hraje hudba. Jakmile pedagog zastaví hudbu, poslední hráč každé řady předá signál formou poklepů na záda spoluhráče (na 1 takt = 4 počítací doby). Jakmile se signál dostane k hráči, který sedí v řadě první, ten vyběhne a snaží se ukořistit šátek z ruky pedagoga dřív, než soupeř = získá poklad.

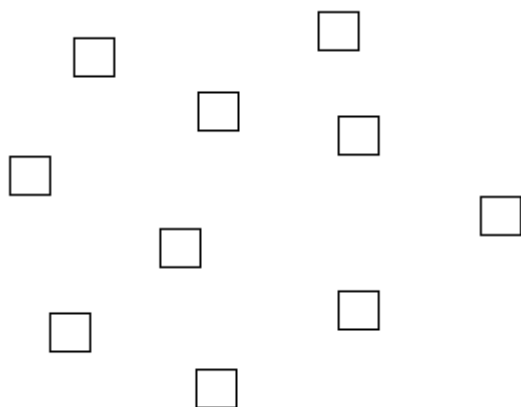
Varianta:

- Děti sedí zády k pedagogovi. Pedagog má k dispozici 3 – 4 předměty (pro každý ze soutěžících zástupů stejné!), které leží na zemi vlevo a vpravo od něj. V každém zástupu se děti předem domluví na signálu pro každý předmět. Pedagog pak zvedne vždy 1 předmět nad hlavu. Děti, které sedí v zástupu poslední, se na pokyn otočí a název předmětu posílají „tamtamem“ na záda před nimi sedícího vpřed. Až se signál donese k prvnímu v zástupu, ten vyskočí, běží k pedagogovi a daný předmět zvedne nad hlavu.

2. 9 Akrobaté

Organizace:

Obrázek 9



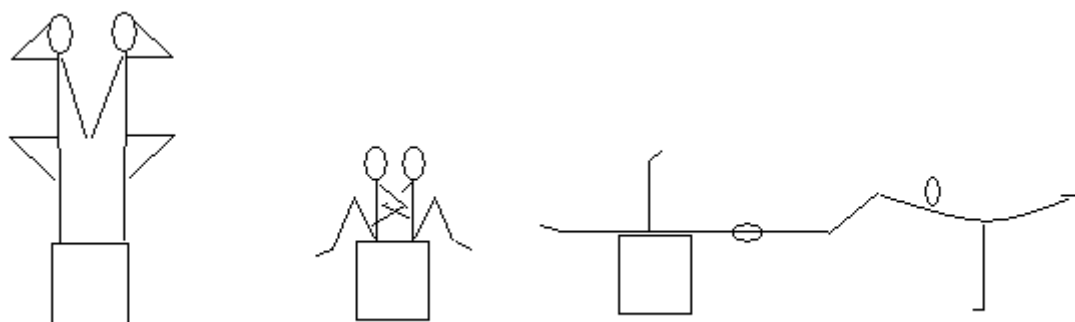
Pomůcky:

Židle (1 kus pro 2 žáky), magnetofon, CD (hudba 4/4 taktu).

Popis:

Hráči jsou rozděleni do dvojic. Pedagog pustí hudbu a dvojice se poskoky, taneční chůzí atp. pohybují mezi židlemi. Jakmile hudba přestane znít, musí dvojice vylézt na kteroukoli židli a provést „akrobatický“ prvek např.:

Obrázek 10



V této pozici musí vydržet 10 sec (pedagog měří čas) a nesmí spadnout.

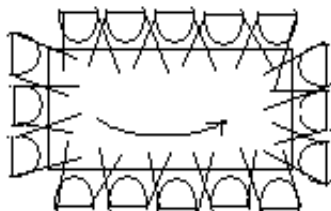
2. U stolu, na koberci...

2.1 Popletený telegraf

Organizace:

Děti sedí kolem stolu, natažené paže leží na stole. Každá paže kříží paži souseda vlevo i vpravo.

Obrázek 11



Pomůcky: magnetofon, CD (hudba $\frac{3}{4}$ taktu, v pomalém tempu s výrazným rytmem)

Popis:

Pedagog určí směr pohybu a první dítě, které provede v rytmu hudby (na 1. dobu taktu) 1x poklep L dlaní do stolu. Poté provede 1x poklep nejbližší dlaň v určeném směru atd. a poklep opakují postupně všechny dlaně na desce stolu. Dítě které udělá chybu (tleskne mimo rytmus; tleskne později nebo dříve než má; tleskne vícekrát než 1x atp.) přestává hrát a vytleskává rytmus hudby.

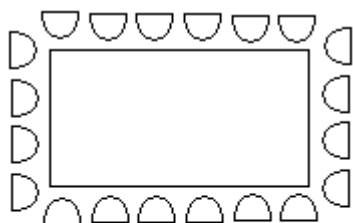
Varianta:

- Poklep dlaněmi o stůl na 2. dobu taktu.
- Totéž lze hrát s podupy nohama (židle v kruhu těsně vedle sebe).
- Totéž lze hrát v lehu na břicho – děti v kruhu.

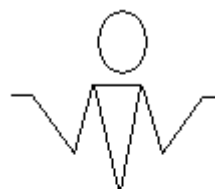
2. 2 Předávaná

Organizace:

Obrázek 12



Obrázek 13



Děti sedí kolem stolu, paže v pozici dle obrázku 13.

Pomůcky: magnetofon, CD (hudba $\frac{3}{4}$ taktu, v pomalém tempu s výrazným rytmem)

Popis:

Pedagog určí směr pohybu a první dítě, které provede v rytmu hudby (na 1. dobu taktu) 1x tlesk L dlaní do P dlaně vlevo sedícího. Ten provede 1x tlesk před tělem (na 2. dobu taktu) a poté L dlaní 1x tlesk do P dlaně vlevo sedícího (na 3. dobu taktu). Takto se potlesk předává

v určeném směru kolem celého stolu. Dítě které udělá chybu (tleskne mimo rytmus; tleskne později nebo dříve než má; tleskne vícekrát než 1x atp.) přestává hrát a vytleskává rytmus hudby.

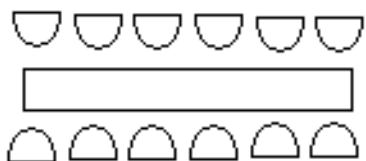
Varianta:

- Poklep oběma dlaněmi o stůl na 2. dobu taktu.

2. 3 Jak ti je?

Organizace:

Obrázek 14



Pomůcky:

magnetofon, CD (hudba v pomalém tempu), tabule nebo flipchart

Popis:

Hudba hraje potichu. Na tabuli (flipchartu) jsou pod sebou nápisy:

RADOST

VZTEK

SMUTEK

NĚHA

BOLEST

NADŠENÍ atp.

Dvojice dětí sedí proti sobě u stolu. Každé dítě položí paže na stůl a uchopí naproti sedícího kamaráda za ruce. Jeden z dvojice si náhodně vybere jednu z emocí a snaží se dotykem dlaní kamarádovi toto slovo vyjádřit. Kamarád hádá, která z emocí to je.

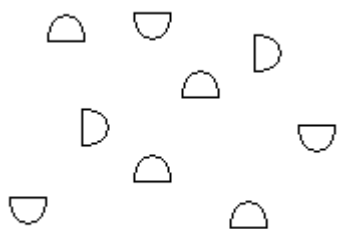
Varianta:

- Děti vyjadřují emoci pomocí poklepů, potlesků do desky stolu a podupů na zem.

2. 4 Písničkový souboj

Organizace:

Obrázek 15



Pomůcky:

0

Popis:

Děti chodí volně v prostoru. Každé z nich si potichu zpívá libovolnou písničku. V chůzi se dotkne některého kamaráda. Ten přestane zpívat svou písničku a musí začít zpívat jeho písničku. Pedagog měří čas – např. 3 min. Vyhrává písnička, kterou v časovém limitu zpívá nejvíce dětí.

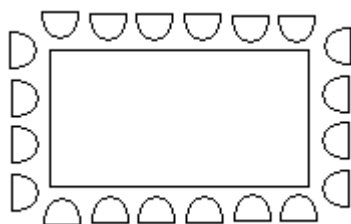
Varianta:

- Každé dítě si vymyslí svou melodii (několik tónů beze slov) a tu předává.

2. 5 Hudební skladatel

Organizace:

Obrázek 16



Pomůcky:

0

Popis:

Děti sedí kolem stolu. Určené dítě si zvolí 1 tón (libovolná výška), ale ten zazpívá kamarádovi vpravo. Ten musí stejný tón předat dalšímu kamarádovi vpravo atp. Mezitím první určené dítě pošle jiný tón opět kamarádovi vpravo a ten ho zase předá dál.

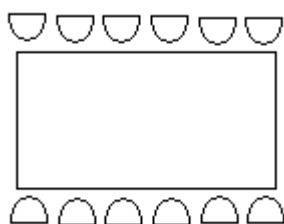
Varianta:

- Děti si předávají např. první 2 takty ze známých písniček.

2. 6 Písničkové hádanky

Organizace:

Obrázek 17



Pomůcky:

0

Popis:

Každá řada dětí si zvolí písničku a nacvičí si její zpívání tak, že každé dítě z řady zazpívá 1 tón. Potom jedna řada takto „rozloženou“ písničku zazpívá dětem z druhé řady a ty musí uhodnout název písně.

Varianty:

Děti mohou soutěžit ve dvojicích

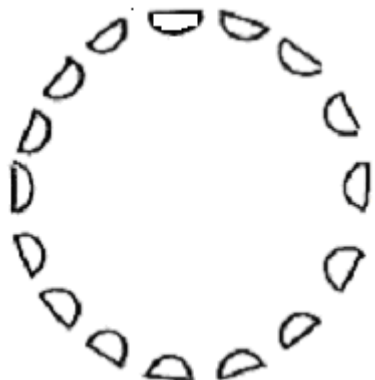
- jedno dítě zazpívá pouze melodii beze slov a druhé dítě hádá název písničky,
- jedno dítě zazpívá pouze melodii beze slov a druhé dítě zazpívá písničku se slovy.

3. Zpívánky

3. 1 Slunce za hory ...

Organizace:

Obrázek 18



Děti jsou v sedu (nebo v tureckém sedu) na zemi v kruhu a uchopí za ramena kamaráda sedícího vlevo a vpravo.

Pomůcky:

0

Popis:

Děti společně zpívají první sloku. Na refrén postupně každé dítě vymyslí konkrétní pohyb, a to tak, aby bylo možné ho zazpívat v refrénu písně. Všechny pohyby zpívané v refrénu písně provádějí všichni současně. Píseň zpíváme několikrát a děti se postupně ve volbě pohybu střídají.

*Slunce za hory zmizelo v dáli,
utichli ptáci, usíná háj.
Sedíme spolu, šero nás halí,
písničko zazni a hudbo hraj.*

Ref.

*2x /: Vlevo a vpravo se kolíbáme,
vlevo a vpravo se kolíbem :/*

mírné úklony vlevo a vpravo

Varianty:

- Náměty pohybů:

*/:Dopředu nazad se kolíbáme,
dopředu nazad se kolíbem:/:*

mírný předklon a mírný záklon

*/:Nahoru dolů se kolíbáme,
nahoru dolů se kolíbem:/:*

vztyk a sed

*/:Dokola kolem se kolíbáme,
dokola kolem se kolíbem:/:*

mírné kruhy trupem

*/:Kreslíme nosem při kolíbání,
kreslíme nosem a kolíbem:/:*

nosem kreslíme „ležatou osmičku“

*/:Kroužíme hlavou při kolíbání,
kroužíme hlavou a kolíbem:/:*

mírné kruhy hlavou

*/:Kroužíme nohou při kolíbání,
kroužíme nohou a kolíbem:/:*

přednožit – malé kruhy libovolnou nohou

Obrázek 19



3. 2 Otec Abrahám

Organizace:

Obrázek 20



Pomůcky:

kytara nebo Orfovy nástroje

Popis:

Děti stojí v kruhu a zpívají písničku. Znázorňují pohyby uváděné vždy v poslední větě písničky.

3x /:Otec Abrahám,

sedm synů měl:/

byli veselí,

stále zpívali

a do taktu si tles-ka-li,

tleskali, tleskali.

4x tlesk dlaněmi před tělem

Varianty:

- Náměty pohybů:

...a do taktu si du-pa-li,

dupali, dupali.

4x podup L(P) nohou vpřed

...a do taktu si ťu-ka-li,

ťukali, ťukali.

4x ťuknout ukazovákem do čela

...a do taktu si mr-ka-li.
mrkali, mrkali.

4x mrknout víčky

...a do taktu si vr-tě-li,
vrtěli, vrtěli.

4x zavrtět zadečkem

...a do taktu si ská-ka-li,
skákali, skákali.

4x poskok snožmo

...a do taktu si ký-va-li,
kývali, kývali.

4x kývnout hlavou

...a do taktu si má-va-li,
mávali, mávali.

2x mávnout L rukou, 2x mávnout P rukou

...a do taktu si dře-pa-li,
dřepali, dřepali.

2x dřep (1 dřep na 2 počítací doby v taktu)

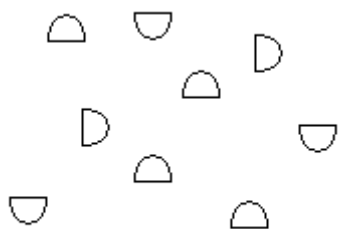
Obrázek 21



3. 3 Hlava, ramena, kolena, palce

Organizace:

Obrázek 22



Pomůcky:

kytara nebo Orfovy nástroje

Popis:

Děti stojí volně v prostoru třídy/herny/tělocvičny. Pedagog hraje na kytaru a všichni společně zpívají písničku:

Hlava, ramena,
3x /:kolena, palce:/
Hlava, ramena,
kolena palce,
oči, uši, pusa, nos.

Děti se postupně dotýkají vyslovených částí těla. Písničku začínáme zpívat v pomalém tempu, při druhém opakování ve středním tempu, při třetím opakování v rychlém tempu.

Varianty:

- Náměty pohybů v poslední větě:

...čelo, uši, břicho, nos...

...břicho, záda, oči, nos...

...uši, kolena, břicho, prst...

...záda, palce, oči, krk...

...oči, prsty, vlasy, nos...

Obrázek 23



3. 4 Ptala se Zuzana Kuby

Organizace:

Obrázek 24



Děti stojí čelem do kruhu, uchopí souseda vpravo a vlevo v pase (vázaný kruh).

Pomůcky:

kytara nebo Orfovy nástroje

Popis:

Děti zpívají písničku ($\frac{2}{4}$ takt) a současně tančí jednoduchý tanec.

*Ptala se Zuzana Kuby, Kuby,
jestli má veverka zuby, zuby.* 8 krátkých zkřížných kroků vlevo (P noha přes L, na 1. dobu I. taktu začínáme křížením)

*Nejsi ty Zuzano hloupá, hloupá,
kdo se jí na zuby kouká.* 8 krátkých zkřížných kroků vpravo (L noha přes P, na 1. dobu IX. taktu začínáme křížením)

Ref.

*Já ne, já ne, to ty, to ty,
zouvala 's mi moje boty;
já ne, já ne, to ty, to ty,
zouvala 's mi je.* zaklesnout se pravým loktem s kamarádem po pravé ruce, 16ti drobnými krůčky zátočka

Zouvala 's mi botičky, zaklesnout se levým loktem, 16ti drobnými krůčky zátočka

*dávala 's mi hubičky.
Já ne, já ne, to ty, to ty,
zouvala 's mi je.*

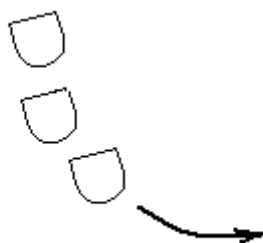
Obrázek 25



3. 5 Tanec Šedého vlka

Organizace:

Obrázek 26



Pomůcky:

Orfovy nástroje

Popis:

Polovina dětí v sedu zkřížmo hraje na Orfovy nástroje ($\frac{2}{4}$ takt, střední tempo). Druhá polovina dětí se pohybuje po kruhu – určené dítě je náčelník Šedý vlk. Náčelník v rytmu hudby předvádí pohyby, poklepy, podupy nebo potlesky. Předvede svůj tanec v rozsahu 2 taktů a ostatní členové kmene ho zopakují. Děti se v roli Šedého vlka střídají.

Varianty:

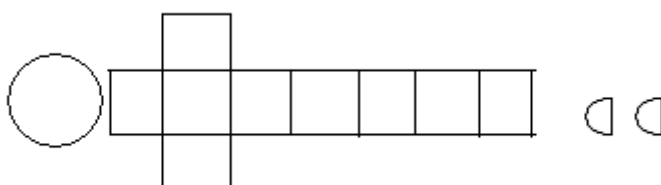
- Tančíme bez Orfových nástrojů.
- Hudbu pustíme z magnetofonu a každé dítě individuálně tančí svůj tanec.
- Tanec lze doplnit citoslovci pronášenými v rytmu pohybu.

4. Obratní tanečníci

4. 1 Tančící panák

Organizace:

Obrázek 27



Pomůcky:

magnetofon, CD (hudba v $\frac{4}{4}$ taktu, střední tempo)

Popis:

První z dvojice skáče „panáka“ v rytmu hudby – na 2 počítací doby 1 skok. Druhý z dvojice počítá chyby – skok mimo rytmus, chybně provedený skok, přešlap atp. (pravidla nutno dohodnout předem). Poté se děti vymění a první počítá chyby druhému.

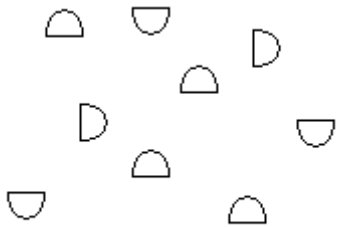
Varianty:

- Skoky provádíme na každou počítací dobu.
- Skáče podle hudby v rychlém tempu nebo naopak podle hudby v pomalém tempu.
- Každý skok doplníme střídavě tlesknutím před tělem a poklepem do stehů.

4. 2 Žongléři - uředníci

Organizace:

Obrázek 31



Pomůcky:

Magnetofon, CD (hudba v 4/4 taktu, střední tempo), míče (1 dítě = 1 míč).

Popis:

Děti stojí volně v prostoru tělocvičny/herny/třídy a každé má 1 míč. V rytmu hudby (např. na každou druhou počítací dobu) musí vyhodit míč obouřuč nad hlavu a chytit ho nebo udělat 1x úder o zem P rukou vpravo nebo provést 2x úder o zem L rukou vlevo nebo udělat úder míčem o zem a otočku o 180°. Pedagog stojí na viditelném místě a předvádí, jaký pohyb s míčem mají děti předvést.

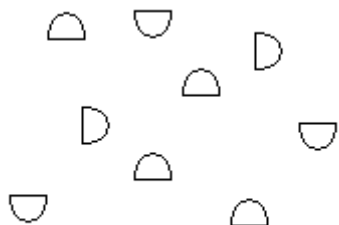
Varianta:

- Děti mohou chodit v kruhu – 1 dítě je uprostřed kruhu a předvádí, jaký pohyb s míčem mají děti předvést. Komu míč spadne, ten vymění prostředního.

4. 3 Žongléři – tovaryši

Organizace:

Obrázek 32



Pomůcky:

Magnetofon, CD (hudba v 4/4 taktu, střední tempo), míče (1 dítě = 1 míč).

Popis:

Děti stojí volně v prostoru tělocvičny/herny/třídy a každé má 1 míč. Pedagog předvede pohybový motiv v rytmu hudby a poté se ho děti snaží napodobit. Pedagog postupně obměňuje nebo přidává způsoby manipulace s míčem.

Př.	I.	1 – 2	vyhod', chyt'
		3 – 4	2x úder o zem (1 doba = 1 úder)
	II.	1 – 2	vyhod', chyt'
		3 – 4	ťukni míčem střídavě o L a P koleno

Varianty:

- Děti mohou cvičit ve dvojicích – první předvede motiv v rozsahu 2 taktů, druhý musí zopakovat bez chyby.

4. 4 Žongléři - mistři

Organizace:

Obrázek 33

**Pomůcky:**

Magnetofon, CD (hudba v 4/4 taktu, ve středním tempu).

Popis:

Děti jsou ve dvojicích čelem k sobě a mají 1 míč. V rytmu hudby (na 2 počítací doby 1 hod) provádějí různé způsoby přihrávky – hod jednoruč, obouruč, hod přes hlavu zády kamarádovi, hod pod kolenem dolní končetiny. Míč nesmí spadnout.

Varianty:

- Hod je na každou počítací dobu.
- Přihrávky jsou určeny (např. 2x jednoruč vrchem, 2x kutálení, 1x hod pod pravým kolenem přednožené P končetiny, 1x přihrávka o zem, 1x hod pod levým kolenem přednožené L končetiny, 1x přihrávka o zem).
- Jedno dítě hází obouruč vrchem, druhé mu zpět kutálí (nebo provede přihrávku odrazem o zem). V každém lichém taktu si činnosti vymění.

Literatura

Balková, K. (2006). *Náměty pro školní družinu*. Praha: Portál.

Böttcher, H. (2009). *Rope skipping*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

- Erkert, A. (2004). *Hry pro usměrňování agresivity*. Praha: Portál.
- Hering, W., & Zachmann, H. (2005). *Musik – und Bewegungsspiele*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Miklánková, L. (2006). *Tělesná výchova na 1.stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miklánková, L. (2009). *Tělesná výchova na 1.stupni základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miklánková, L. (2007). *Hudba jako prostředek iniciace a motivace žáka ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rosenberg, Ch. (2007). *Lieder zum Turnen und Toben*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Šimanovský, Z. (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál.