

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>Písaři</i>	39
<i>Driblínek 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>Bubliny</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, chytň</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>Běžecská 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 žíněnku	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
Hod na přesnost	114
Hod na dálku	114
Hod kladivem	114
Odhod míče s poutkem	115
Sestřelím aspoň jednu?	115
Vrhání	116
Vrh špalkem	116
Přehazování předmětů	116
Poraz kůl	117
Hod a vrh břemenem	117
Štafety	118
Skokanská štafeta	118
Čtyřúhelníková štafeta	119
Vrhačská štafeta	119
Kruhová štafeta	120
Štafeta přes překážky	120
Štafeta se zavazováním tkaničky	121
Kosi štafeta	121
Stevardi	122
Víceboje	123
Školní šestiboj	123
Bleskový víceboj	125
Pravá a levá	125
Poznámky k bezpečnosti při atletických hříčkách	126

Atletika pro radost	127
Atletika pro všechny děti	127
Fun in Athletics	128
Běžecské soutěže	129
Skokanské soutěže	129
Test rovnováhy	130
Hody a vrhy	130
Dětská atletika IAAF	131
Disciplíny	132
Projekt Kinderiáda	133

Projekty pro školu i volný čas	134
Aprílový desetiboj	134
Vá-noční šmoulování školou	136
Běh do schodů	137
Závod duší	138
Vánoční latka	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 rozvíčka</i>	142
<i>Rodičovský víceboj</i>	143
<i>Hod-ný den</i>	144
Atletika pro děti v literatuře	145

Literatura	147
-------------------------	-----