

Hrajeme si s padákem

návod k použití

Hra s padákem

- Je veselá, napínavá a novým způsobem motivovaná sportovní aktivita. Motorika a stimulace je důležitý faktor při zlepšování učebního procesu.
- Vyvíjí a tvoří důvěru mezi dospělými účastníky a dětmi, zároveň upevňuje osobní a kolektivní vztahy. V tomto návodě najdete důležité rady při hře s padákem. Avšak možností využití padáku je mnohem více, dejte proto volný průběh své fantazii. Nechte se také inspirovat nadšením dětí.

Upozornění

- Padák je vyroben z lehkého, barevného polyesteru s pevnými úchyty po obvodu.
- Dále je vybaven na vnějším okraji 10mm silným provázkem.
- Maximální zatížení padáku je 10kg.
- Padák udržujte v bezpečné vzdálenosti od veškerých tepelných zdrojů.
- K čištění padáku se doporučuje pouze ruční praní, pomalé sušení a v žádném případě ždímání v pračce.

Start obr.1

- Děti ať uchopí okraj padáku za našitá ucha.
- Padákem mávejte nahoru a dolů, zkuste přitom počítat do taktu.
- Nechte děti vychutnat, jak se padák nadouvá a plní vzduchem.
- Mávání padákem proveďte vícekrát. Ať si děti vyzkouší možnosti pohybu s padákem.
- Hru s padákem můžete zpestřit hudbou.

Nezapomeňte přizpůsobit tempo a obtížnost hry s padákem k věku zúčastněných dětí.

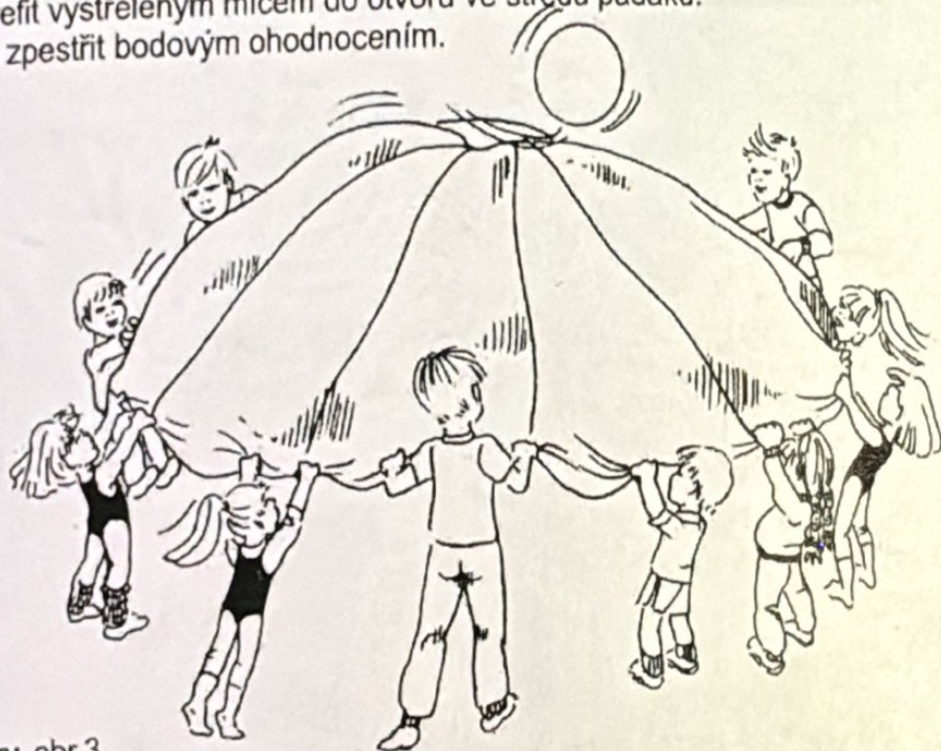
obr.1



Návod pro hru s padákem a míčem obr.2

- A
- Provázek ve středu padáku pevně zatáhněte.
 - Do středu padáku vložte míč (vhodný je míč z pěnové hmoty).
 - Děti ať nechají kutálet míč kolem dokola uvnitř padáku.
 - Obtížnost hry lze zvýšit střídavým vyvoláváním jmen dětí, kdy míč musí skupina společným úsilím dokutálet k jmenovanému dítěti.
- B
- Provázek ve středu padáku uvolněte - otvor má být o něco větší než průměr míče.
 - Míč švihem padáku vyhodte směrem nahoru ke stropu.
 - Musíte se trefit vystřeleným míčem do otvoru ve středu padáku.
 - Hru můžete zpestřit bodovým ohodnocením.

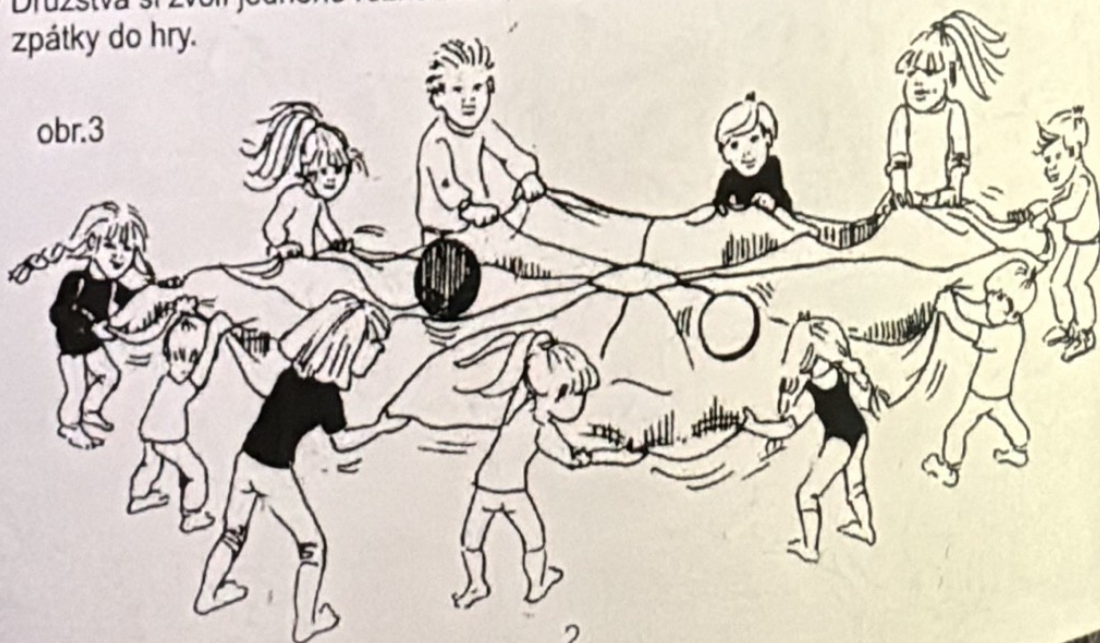
obr.2



Skupinové hry obr.3

- Skupina se rozdělí na dvě družstva.
- Každé družstvo obdrží jinou barvu míče.
- Otvor ve středu padáku se ještě o něco zvětší.
- Obě družstva se postaví střídavě kolem padáku.
- Děti dělají malé krátké vlnové pohyby s padákem.
- Nejvíce bodů docílí družstvo, kterého míč propadne otvorem uvnitř padáku.
- Za každý propadlý míč je připsán jeden bod.
- Družstva si zvolí jednoho rozhodčího, který sčítá body a zároveň vrací vypadlý míč zpátky do hry.

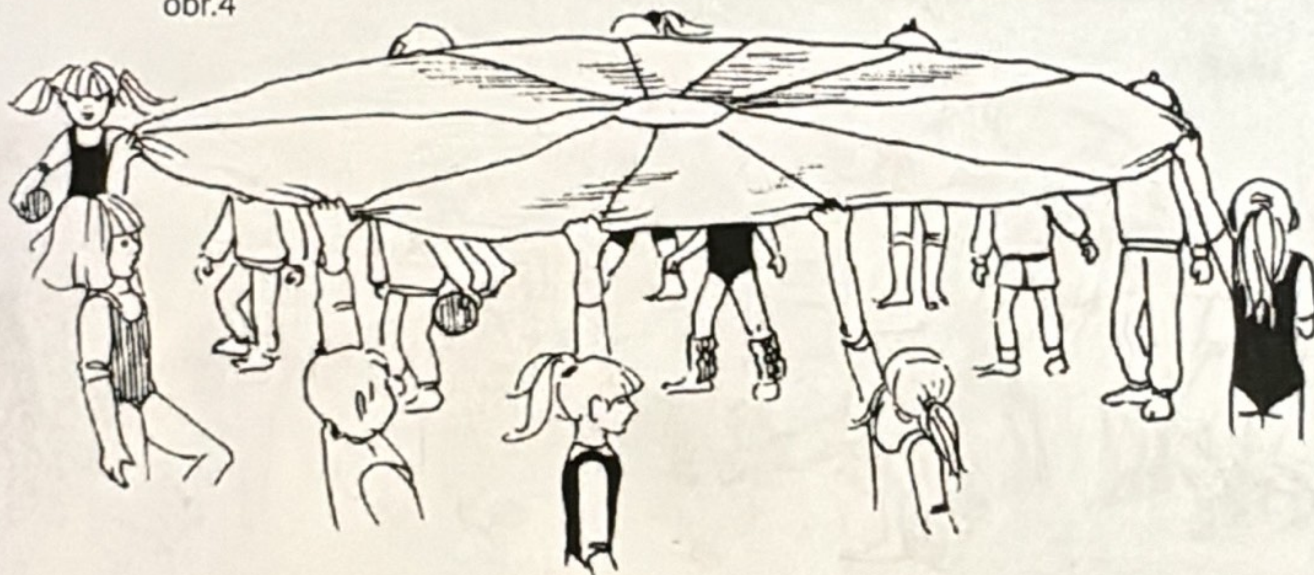
obr.3



Skupinové hry obr.4

- Skupina se rozdělí podle velikosti na dvě družstva.
- Malé děti zaujmou pozici pod padákem, větší děti na jeho okraji.
- Družstvo dětí na okraji padáku uchopí jeho okraj levou rukou a zvednou ho do výše.
- Každému družstvu je přidělena jiná barva míčů. Počet míčů může být libovolný.
- Děti pod padákem chytají míče svého družstva, které propadnou otvorem uprostřed padáku a podávají je svým členům družstva na okraji padáku. Ty se pokouší míče jednou rukou uchopit a házet je zpět vrchem do středu padáku.
- Nezapomeňte si zvolit podavače zakutálených míčů.
- Pokud tomu výška dětí dovoluje, prostřídejte jejich pozice.

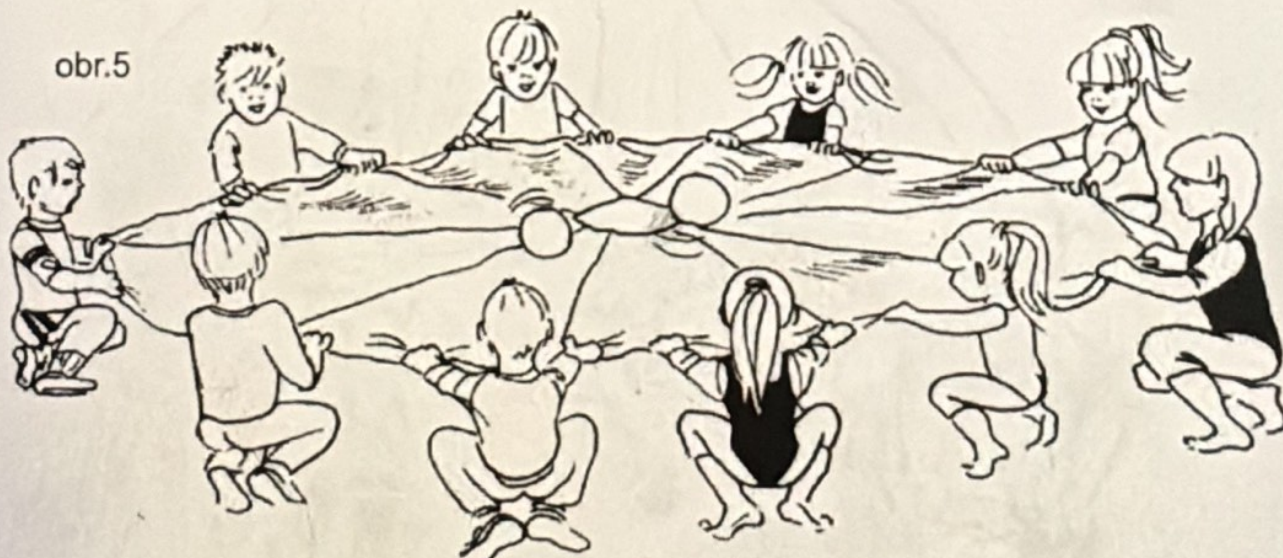
obr.4



Skupinové hry obr.5

- Skupina se rozdělí na dvě družstva, třeba dívky proti chlapcům.
- Rozestoupí se kolem padáku tak, že každá skupina obsadí jednu polovinu padáku.
- Děti se v podřepu chytanou za okraj padáku.
- Dva různě barevné míče položte na okraj padáku.
- Obě družstva se střídají v pohybech nahoru a dolů, čímž rozhýbou míče na padáku.
- Bodového ohodnocení se docílí spadnutím protivníkovy míče z padáku.
- Vy jste rozhodčí a zároveň podavač míčů.

obr.5



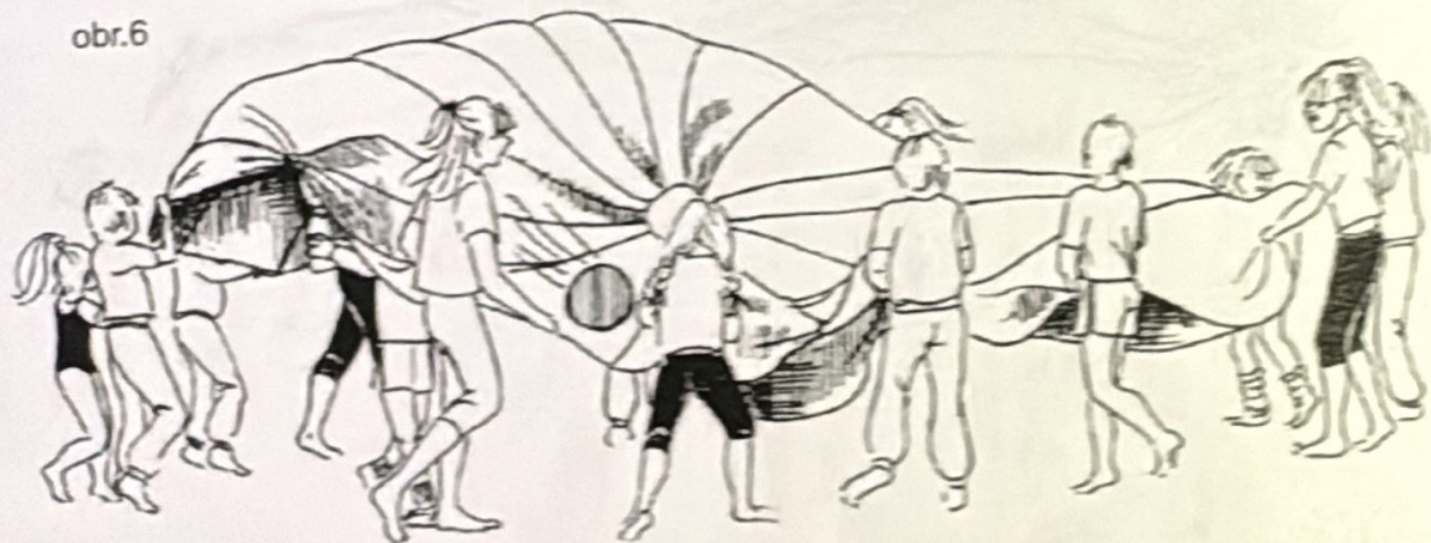
Odfukování míče

- Uchopte všichni padák kolem dokola a zvedněte ho na úroveň brady.
- Na padák položte jeden nebo více míčků na stolní tenis.
- Míčky libovolně odfukujte sem a tam po padáku.
- Hru můžete zpestřit dvěma různě barevnými míčky a snažit se prostřednictvím svého míčku zasáhnout soupeřův míček.

Kolem dokola obr.6

- Děti se rozestoupí kolem padáku, uchopí ho za okraj a vlnitými pohyby padáku se snaží rozpohybovat míč po jeho obvodě od jednoho k druhému.
- Rychlost míče můžete na určený signál pomalu zvyšovat nebo snižovat.
- Padák při této hře vytváří hezké vlny a barevné dojmy.

obr.6



Malá cvičení pro začátečníky obr.7

- Děti se rozdělí na dvě poloviny.
- Polovina dětí zaujme podřep okolo padáku a uchopí ho oběma rukama za okraj.
- Druhá polovina dětí se schová pod padák.
- Na povel všichni najednou vstanou a natáhnou ruce do výše.
- Při tomto pohybu se naplní padák vzduchem a vznikne pěkná střecha nad dětmi.

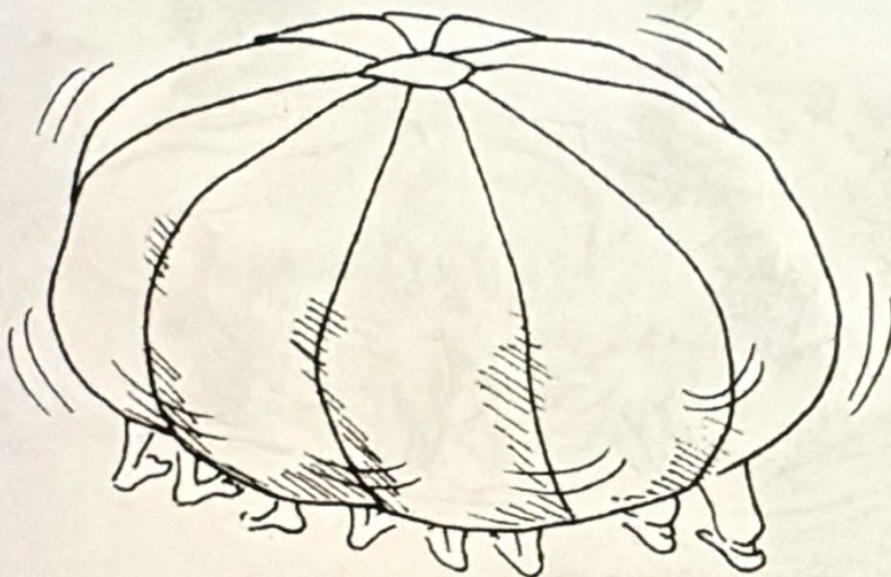
obr.7



Malá cvičení pro začátečníky obr.8

- Děti zaujmou podřep okolo padáku a uchopí ho oběma rukama za okraj.
- Na povel všichni najednou vstanou a natáhnou ruce do výše jako u předchozího cvičení (střecha).
- Při tomto pohybu se naplní padák vzduchem.
- Když je padák úplně nahoře, udělejte několik kroků směrem ke středu.
- Přetáhněte padák přes hlavu a sedněte si na jeho okraj uvnitř vzniklé jeskyně.
- Jsou-li děti zcela malé, postačí když běžít jen ke středu padáku, kde si sednou a vzniklá jeskyně nad nimi pomalu klesá.

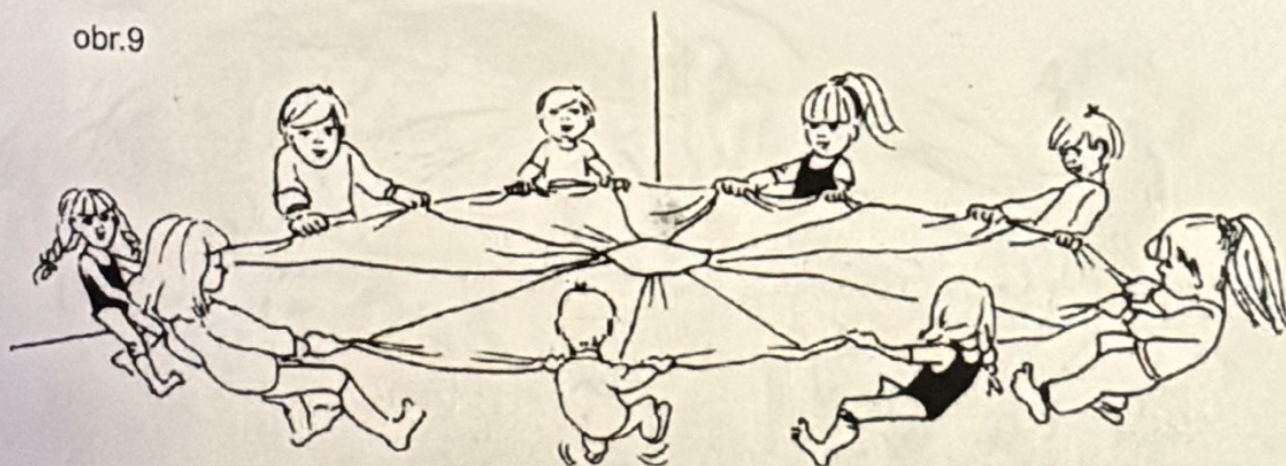
obr.8



Malá cvičení pro začátečníky obr.9

- Děti se postaví okolo padáku a uchopí ho oběma rukama za okraj.
- Padák se mezi dětmi napne, čímž vznikne rovná napnutá plocha.
- Po několika seznamovacích pokusech s padákem, až vznikne mezi dětmi důvěra, můžete celý padák rozhýbat ze strany na stranu.
- Nebo vypnutým padákem, malými cupitavými krůčky pomalu otáčet kolem dokola.

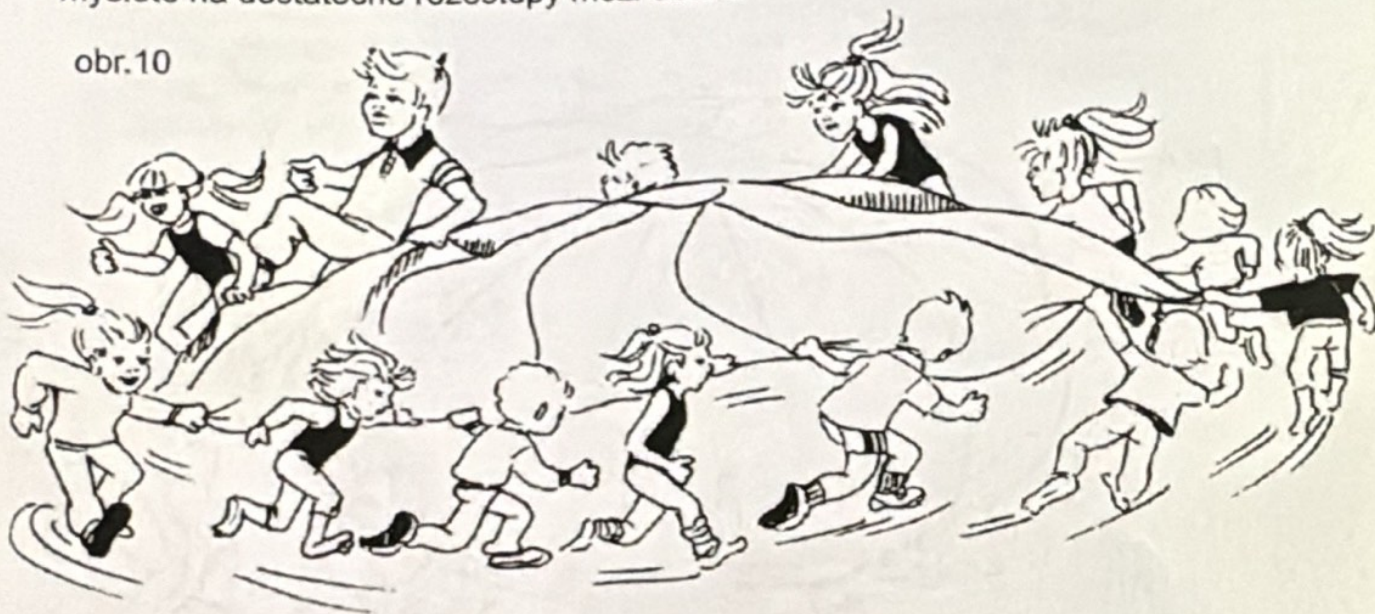
obr.9



Pozor při rychlosti obr.10

- Děti se postaví okolo padáku.
- Uchopí okraj padáku levou rukou.
- Na povel se všichni rozběhnou, nebo vyjdou stejným směrem.
- Rychlost můžete určovat sami nebo rytmem hudby.
- Můžete vyměnit levou ruku za pravou a změnit tak směr otáčení.
- Také se můžete postavit obličejem ke středu padáku, chytit ho oběma rukama a postranními krůčky běžet kolem dokola.
- Myslete na dostatečné rozestupy mezi dětmi.

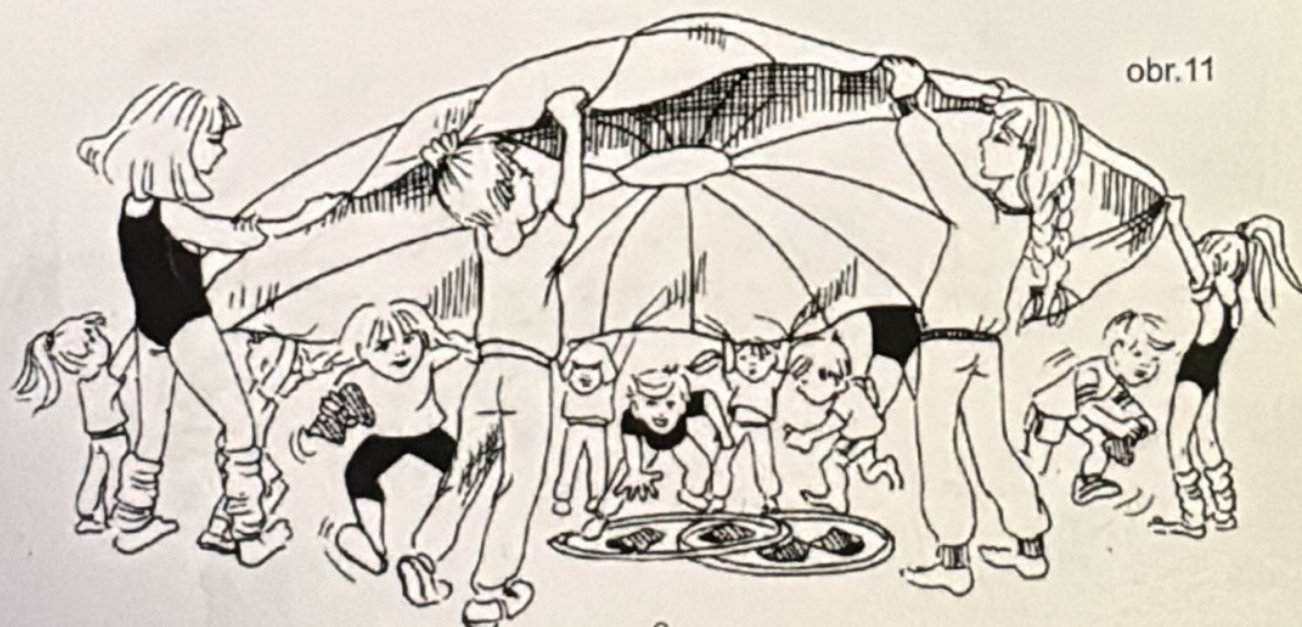
obr.10



Využití padáku s jiným náčiním obr.11

Vaší fantazii se meze nekladou.

- Pod padák vložte několik barevných gymnastických kruhů.
- Ve stejných barvách jako kruhy dejte na jednu hromadu mimo padák třeba míče, kostky, hračky atd.
- Děti se rozdělí do dvou družstev - první družstvo zvedá a spouští padák, druhé družstvo postupně vkládá připravené předměty do kruhů podle barev.
- Tříděním a pokládáním předmětů na správné místo, se u dětí rozvíjí cit pro barvy a tvary. Začínajte s menším počtem barev a tvarů.



obr.11

Jiné využití padáku obr.12

- Cvičení s padákem můžete doplnit o hudební doprovod.
- Nechte se inspirovat vaší nebo dětskou fantazií.
- Zkuste lehké baletní cviky při hudbě.

obr.12

