

Soutěž III.: sportovní krůčky – RUGBY

Na první sportovní krůčky využijeme jakékoliv hřiště.

Za špatného počasí lze úkoly splnit i doma. Tím si je můžeme rozdělit do více dnů.

S sebou míč.

Kdo by co mohl zvládnout dle věku?

2 roky: Zkusíme náznaky jednotlivých úkolů.
Netlačíme nijak na pilu, úkoly případně přeskakujeme.

3 roky: Zkusíme si vše. Něco se povede a něco třeba nepůjde vůbec.

4 až 6 let: Zkusíme vše. Dle šikovnosti některé výzvy rozvineme více, některé méně.

7 a více let: Děti by měly zvládnout vše.

Trochu se zahřejeme

Běžíme po obvodu hřiště na rozehrátí.

- První rovinka – klasický běh
- Druhá rovinka – běh, při kterém zvedáme kolena do výše (ideálně) kyčlí
- Třetí rovinka – zakopávání (kopeme se paty do hýždí)
- Čtvrtá rovinka – skoky do výšky nebo do dálky

Rovinky klidně rozdělíme mezi ostatními cviky. Počet opakování volíme dle věku dítěte.
U malých dětí nám stačí náznaky pohybů.

Nahrávky

V rugby je dovoleno přihrávat pouze směrem dozadu.

Tyto nahrávky si zkusíme tak, že nejprve vyběhne dítě s míčem v rukou a my za ním po jednom metru. Na náš jakýkoliv povel:

- Malé dítě se zastaví, otočí se a hodí nám míč a my běžíme dál.
- Větší děti zkusí hodit míč v běhu.

Poté si vyměníme role, tedy rodič běží první a nahrává dítěti, které pak ještě chvíli běží.

Pokud nám nahrávky jdou, zkusíme si nahrávky vrátit. Tedy dítě, které vyběhlo první hází míč rodiči. Rodič následně zrychlí a předběhne dítě, ab mohlo nahrát dítěti. Opakujeme kolikrát chceme.

Mlýn

Jedná se o seskupení hráčů obou mužstev (tzv. roje). Slouží ke znovuzahájení hry pro menším přestupku.

Kde: Přelouč, ...

Mlýn vyžaduje od hráčů nejen velkou sílu ale i rovnováhu. To si potrénujeme hrou **Kohoutí zápasy**.

Budťo dvě děti (ideálně stejně velké a silné) nebo dítě a rodič stojí ve dvojici čelem proti sobě, ruce si vzájemně opírají o dlaně a snaží se navzájem vychýlit z rovnováhy. Dlaně jsou neustále v kontaktu.

Nejprve stojíme na obou nohách, ti starší si zkusí stát na jedné noze.

Kdo je odvážný a dá na všechny pozor, zkusí následující. Rodič se postaví, přiměřeně roztáhne nohy a zapře se „do země“. Dítě strčí hlavu mezi nohy a pozvolna zabere, jako by chtělo rodiče odtlačit. Pozor, zkuste jen s malými dětmi, větší už mají sílu a povalili by Vás. Případně se něčeho přidržujte (kliky, ...).

Pětka (Položení)

Pokud hráč položí míč do soupeřova brankoviště, je dosaženo pětky.

Na hřišti / doma si určíme čáru, která pro nás bude představovat soupeřovo brankoviště. Na signál dítě vyběhne a zkusí co nejrychleji položit míč za tuto čáru. Vzdálenost běhu volíme dle věku dítěte.



Autové vhazování

Vhazování z autu zahajuje hru poté, co jedno mužstvo dostalo míč za pomezí čáru.

Děti se postaví a zkusí hodit míč tak, že jej má nad hlavou. Zkusíme si dle možností hodit co největší vzdálenost. Případně zkusíme hody na přesnost.





Kde: Přelouč, ...

Trestný nebo volný kop

tyto kopy jsou přiznány mužstvu, které se neprovinilo hrou proti pravidlům. Trestný kop je nařizován za závažnější prohřešky a smí se kopat na branku.

My si tuto situaci zkusíme klasickou střelou na bránu. Opakujeme dle libosti.



Složení, skládka

Jedná se o dovolený způsob zastavení soupeře nesoucího míč. Skládat je dovoleno od ramen dolů, a to pouze hráče nesoucího míč.

To si raději zkuset nebudeme. Ale zahrajeme si hru **Celníci**.

Dvojice (dítě x rodič nebo dítě x dítě) stojí proti sobě na opačné straně čáry a drží se za ruce. Navzájem se snaží jeden druhého vtáhnout na svoji stranu.

V případě, že tuto hru hrají 2 děti, dbáme na bezpečnost, aby silnější dítě nešetrně strhlo slabší na zem nebo jiný předmět v okolí.

Zkusíme obměny:

- Dvojce se drží za ruce a snaží se navzájem plácnout přes zadní stranu stehna a zároveň nebýt plácnut.
- Dvojce se drží za ruce a snaží se šlápnout soupeři na nohu.

Hotovo!

Zkusíme si s dětmi různé vítězné pokřiky a