

## **Fond her**

**MLSNÁ MAŘENA**  
**MLSNÁ MAŘENA S POHYBEM**  
**LÁKÁNÍ LANĚ**  
**MRAZÍK**  
**TOALEŤÁK**  
**SEŘAZOVÁNÍ PODLE...**  
**STRÍLENÍ JMEN**  
**BOMBA A ŠTÍT**  
**DEKA**  
**OCÁSCI**  
**UPÍR**  
**PŘEDVÁDĚCÍ ROZCVIČKA**  
**CHYTÁNÍ PRSTŮ**  
**VLÁČEK**  
**VYMĚNÍ SE VŠICHNI TI**  
**CUKR KÁVA LIMONÁDA**  
**MARSHMALLOW CHALLENGE**  
**PŘEDÁVÁNÍ DÁRKU**  
**POČÍTÁNÍ VŠECH**  
**ZRCADLOVÁ ROZCVIČKA**  
**ZAŠLAPÁVÁNÍ BALONKŮ**  
**2 PRAVDY A JEDEN SEN**  
**OVEČKY A VLCI**  
**VLCI A BAČOVÉ**  
**VAJÍČKO A SPERMIE**  
**PROVÁZKOVÁ ROZCVIČKA**  
**MINUTOVÉ RANDE**  
**CO MÁME VŠICHNI SPOLEČNÉHO**

## **Mlsná Mařena**

Potřeby: -

Průběh aktivity: účastníci se posadí do kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Jejich úkolem bude vymyslet si přízvisko, které začíná na stejné písmeno, jako jejich jméno, např. energická Eliška, dálkymilující Dalimil apod. Účastník, který začíná jako první, řekne své jméno společně s přízviskem, dále pokračuje po směru hodin účastník sedící vedle něj - než řekne své jméno a

přízvisko, musí zopakovat přízvisko a jméno předchozího účastníka/níků. Takto se postupně kupí opakování jmen a přízvisek, až poslední účastník zopakuje jména a přízviska všech předchozích účastníků.

## **Mlsná Mařena s pohybem**

Potřeby: -

Průběh: účastníci se postaví do kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Jejich úkolem bude postupně po řadě říct své jméno společně s libovolně zvoleným pohybem. Jakmile se představí všichni účastníci v kruhu, vyzve je organizátor ke skupinovému představování jména a pohybu všem účastníkům - též po řadě. Účastník, jehož pohyb a jméno se předvádí, však spolu s ostatními pohyb nepředvádí - úkolem je vzpomenout si na pohyb a jméno všech účastníků.

## **Lákání laně**

Potřeby: -

Průběh: Účastníci jsou seřazeni do dvou dvou řad stojících naproti sobě - vytvoří tak dvojice, které se na sebe dívají (nejlépe tak, aby proti sobě stály lidé, kteří se ještě neznají). Organizátor vždy určí jednu z řad, která bude začínat - lovce. Úkolem lovců účastníků v začínající řadě je ptát se na libovolné otázky ano/ne jedince stojícího před nimi - laně (Máš bratra? Jíš maso? Studuješ? Je tvoje oblíbená barva červená?). Pokud je odpověď ano, udělá člověk ve dvojici krok směrem k tázajícímu, pokud ne, udělá krok zpět. Úkolem lovců je přilákání laně k sobě - jakmile budou stát všichni hráči těsně naproti sobě, role se prohodí - z lovců se stanou laně, a lákání pokračuje nanovo.

## **Mrazík**

Potřeby: -

Průběh: Hra začíná jako klasická honěná, jeden z účastníků je vždy zvolen jako honič. Honič honí ostatní účastníky ve vymezeném poli. Jakmile je dotkne jiného účastníka, daný účastník zkamení a setrvá "zamrzlý". Aby se mohl vrátit zpět do hry, musí jiný z účastníků říct nahlas jeho jméno.  
Upgrade: lze místo říkání jména zvolit prolézání mezi nohama - lépe až jako druhou variantu hry, kdy se účastníci znají lépe jmény. A opět - jakmile jiný hráč podleze pod nohama zamrzlého hráče, vrací se zamrzlík zpět do hry.

## **Toalet'ák**

Potřeby: jedna role toaletního papíru

Průběh: účastníci sedí v kruhu na podložkách na zemi. Vedoucí má v rukou toaletní papír. Následně vyzve účastníky, aby si každý odtrhl tolik dílků papíru, kolik si myslí, že bude potřebovat na jeden den tábora (akce). Papír se posílá po kruhu a účastníci si trhají kousky. Jakmile mají všichni kousky papíru v rukou, organizátor začne, a řekne o sobě právě tolik informací, kolik má v rukou kousku papíru (např. co ho baví, kolik má sourozenců, jaké je jeho oblíbené jídlo, zvíře apod). Jede se po kruhu, postupně se představují všichni účastníci.

## **Seřazování podle jména/výšky/délky vlasů**

Potřeby: šátek

Průběh: účastníci jsou vyzváni, aby se bez použití slov seřadili dle určitého kritéria - prvního písmena ve jméně dle abecedy (pokud se již znají dost dobře jmény), dle výšky apod.

Upgrade je seřazování dle délky vlasů beze slov a se zavázanýma očima.

## **Střílení jmen**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Jeden z účastníků je v roli střelce - postaví se doprostřed kruhu, namíří rukama jako pistolí na vybraného hráče a řekne jeho jméno. Vybraný hráč si dřepne, přičemž hráč po jeho pravici a levici mají za úkol říct co nejdříve jméno toho druhého - kdo řekne jméno dřív, vyhrál, kdo později nebo vůbec, stává se střelcem.

## **Bomba a štít**

Potřeby: -

Průběh: běhačka - hráči jsou vyzváni, aby zvolili jednoho z ostatních hráčů jako svůj štít a svou bombu. Jména vybrané bomby a štítu ovšem nikomu nesdělují. Na pokyn organizátora se začnou pohybovat po prostoru tak, aby měli před mezi svou bombou stále svůj štít - bomba totiž může

kdykoliv vybuchnout. Jakmile organizátor řekne stop, bomba vybuchla - ti, co měli před svou bombou svůj štít, jsou zachráněni, ti, co ne, prohráli.

## **Deka**

Potřeby: deka či jiná široká látka

Průběh: účastníci jsou rozděleni na dvě stejně velké skupiny (1,2). Dva organizátoři natáhnou mezi skupinky deku v dostatečné výšce a šířce tak, aby si za ni mohl účastník dřepnout. Každá ze skupin vždy vybere jednoho člena, který si dřepne před deku. Organizátoři odpočítávají čas, kdy pustí deku na zem - vybraní členové skupinek se uvidí, přičemž cílem je zakřičet jméno člena druhé skupiny. Kdo to zvládne jako první, vítězí.

Obě skupiny si mohou zvolit jména, postupně se přičítají body, vyhrává skupina s vyšším počtem bodů. Členy skupin, kteří si půjdou dřepnout před deku, vybírá skupina sama - mohou se tedy i opakovat, pokud má někdo z nich hůře zapamatovatelné jméno.

## **Ocásci**

Potřeby: šátek pro každé dítě

Průběh: všechny děti budou vyzvány, aby si za lem kalhot zastrčily šátek tak, aby trčel u všech dětí ven v přibližně stejné délce. Jakmile dá organizátor pokyn, začínají se ocásci pohybovat ve vymezeném prostoru - cílem je ukrást co nejvíce cizích "ocásků", a přitom zachránit ocásek vlastní - není tedy jeden vybraný honič, všichni jsou honiči a sběrači ocásků. Vítězí hráč s nejvyšším počtem ulovených ocásků (často ten, který také zůstává poslední ve hře - to ovšem není pravidlem).

## **Upír**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí v kruhu vedle sebe, jeden účastník stojí uprostřed kruhu. Tento účastník představuje upíra - upír pomalu chodí v kruhu s rukama nataženýma před sebe a vybírá si svou oběť - zaměří se na jednoho z účastníků, upřeně se na něj dívá a pohybuje se směrem k němu. Upírova oběť si vybere jednoho z účastníků stojících v kruhu a snaží se s ním navázat oční kontakt. Daný člověk musí říct jméno oběti dřív, než se jí dotkne upír - pokud se tak nestane, stává se oběť upírem. Pokud však stihne vybraný člověk říct jméno oběti dřív, než se jí upír dotkne, je zachráněna a upír si musí zvolit jinou oběť.

Poznámka: důležité je dodržet pomalou chůzi upíra, ať stihnou účastníci včas reagovat.

## **Předváděcí rozcvička**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí v kruhu. Organizátor je vyzve, aby si každý připravil pohyb, který budou představovat ostatním (jumping jacks, dřepy, otočka na místě, cokoliv). Poté se jede po kruhu, každý účastník nejprve představí svůj pohyb, ostatní účastníci jej napodobí a několikrát zopakují. Takto představí svůj pohyb postupně všichni účastníci.

Poznámka: hru lze využít kdykoliv při pauze mezi programy, k protáhnutí se, aktivizaci.

## **Chytání prstů**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí v kruhu vedle sebe. Levou ruku poté natáhnou před sebe dlaní nahoru, pravou ruku také umístí před sebe, dlaní dolů, dolů natáhnou též ukazováček. Všichni účastníci tedy budou mít svůj ukazováček položený na dlani účastníka stojícího vedle nich po pravé straně, a na jejich levé dlani bude ležet ukazováček účastníka stojícího po jejich levé straně. Na povel organizátora (3, 2, 1) bude úkolem účastníků chytit cizí prst na své dlani a zároveň uniknout chycení prstu vlastního.

Poznámky: postřehová hra. Pozor na natažení dlaně - připomenout účastníkům před začátkem hry.

## **Vláček**

Potřeby: případně přehrávač hudby pro povzbuzení účastník

Průběh: účastníci budou rozděleni na dvě skupiny (1, 2). Na počátku hry si sednou za sebe do tzv. vláčku - všichni budou mít roztažené nohy, mezi nimiž bude sedět další účastník. Vlak se pohybuje tak, že účastník, který sedí ve vlaku jako poslední, vyběhne, a posadí se na první místo. Jakmile dosedne, vyběhne opět poslední účastník. Organizátor ukáže účastníkům trasu, kterou vlak pojede - vítězí vlak, který dosáhne cíle jako první.

## **Vymění se všichni ti**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí v kruhu vedle sebe, uprostřed kruhu stojí jeden z účastníků. Ten vždy řekne: "Vymění se všichni ti, kteří mají (např. rádi Iron Mana)." Věta musí být pravdivá pro člověka,

který ji pronáší, pravdivá. Poté si vymění místa on a všichni ti, pro které tvrzení platí také. Místa v kruhu jsou o všem limitovaná, a poslední člověk, který se nestihl vyměnit, v kruhu zůstává, a vymýšlí nové tvrzení.

Poznámky: při hře s dospělými účastníky pozor na věty typu: “Vymění se všichni ti, kdo měli v minulém týdnu sex apod.”

### **Cukr káva limonáda**

Potřeby: -

Průběh: jeden z účastníků bude vybraný jako člověk, který bude říkat “Cukr káva...”. Ten stojí otočený zády k ostatním účastníkům kteří stojí v řadě za ním. Mezi ním a ostatními účastníky je prostor, který musí ostatní účastníci překonat. Vybraný člověk se postaví zády k účastníkům, a co nejrychleji říká: “Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!” Účastníci mezitím běží směrem k němu. V momentě, kdy člověk větu dokončí, se účastníci musí zastavit a zůstat stát na místě bez hnutí. Člověk, který říkal “Cukr,...”, sleduje, jestli se někdo nepohnul. Pokud ano, pošle jej zpět na start, pokud ne, otočí se zpět a znovu říká “Cukr..”. Účastníci mezitím opět běží k němu. Takto se hra opakuje, dokud se někdo z účastníků nedotkne člověka, který říkal “Cukr...”, v takovém případě se role prohazují a hra začíná od začátku.

### **Marshmallow challenge**

Potřeby: 4x balení špaget, 4x balení marshmallow

Průběh: hráči jsou rozděleni do 4 skupin (dle libosti, 1, 2, 3, 4 apod). Každá skupina dostane jeden balíček špaget a jedno balení marshmallownů. Úkolem skupiny je ve vymezeném čase postavit z mashmallows a špaget co nejvyšší věž. O zbývajícím čase je skupina průběžně informována. Vítězí ta skupina, která má po skončení časového limitu nejvyšší věž - věž se však nesmí přidržovat rukama, musí stát sama o sobě.

### **Předávání dárku**

Potřeby: -

Průběh: hráči stojí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Organizátor sehraje s jiným organizátorem scénku (není nutné), kdy si pantomimicky vymění dárek. Úkolem účastníků bude vymyslet si dárek, který by chtěli někomu darovat, a tento dárek ztvárnit pantomimou. Podstatu dárku, ani jeho ztvárnění však nikomu do pokynu organizátora nesdělují. Jakmile mají všichni účastníci představu o svém dárku, začnou si dárky pantomimicky navzájem předávat. Po obdržení cizího dárku předává účastník dárek, který dostal, nikoliv dárek původní.

Hra probíhá po dobu několika minut, poté organizátor hru zastaví. Účastníci se poté opět postaví do kruhu a nasdílí si, který dárek jim zůstal jako poslední. Tuto představu dárku srovnávají s původní podstatou dárků, jeho původního majitele.

### **Počítání všech**

Potřeby: -

Průběh: princip hry je velmi jednoduchý - účastníci stojí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Jejich úkolem je spočítat všechny účastníky - počítá probíhá tak, že se jmenují čísla od 1 do konečného počtu účastníků. Organizátor začíná, říká číslo 1. Poté pokračují účastníci. Následující číslo však musí zaznít jen jednou, každý účastník může také říct číslo jen jednou za kolo. Pokud je dané následující číslo řečeno více účastníky zároveň, hra začíná nanovo. Hra se hraje tak dlouho, dokud nezazní počet všech účastníků stojících v kruhu.

Poznámky: funguje dobře jako hra na zklidnění a soustředění

### **Zrcadlová rozcvička**

Potřeby: -

Průběh: účastníci stojí na volném prostranství s dostatkem prostoru. Rozdělí se či budou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice bude předvádět pohyby, druhý bude jeho zrcadlem, a bude se je snažit co nejpřesněji napodobit. Poté se účastníci vymění.

Poznámky: vhodné jako rozcvička

### **Zašlapávání balonků**

Potřeby: provázek a nafukovací balónek pro každého účastníka

Průběh: hraje se obdobně jako Ocásci - každý účastník si nafoukne balónek, zaváže jej, a následně přiváže na dlouhý provázek tak, aby jej obtočil kolem pasu. Jakmile k sobě budou mít všichni účastníci balonky připoutané, zahájí organizátor hru - principem je zašlápnout balónek ostatních účastníků tak, aby praskl, a přitom zachovat svůj vlastní. Vítězí účastník, jehož balónek zůstane jako poslední nafouknutý.

### **2 pravdy a jeden sen**

Potřeby: papír formátu A5, desky či podložka pro každého účastníka, propiska

Průběh: hra se odehrává nejlépe v interiéru, všichni účastníci sedí zpočátku v kruhu na židlích tak, aby na sebe viděli. Následně budou vyzváni, aby na papír napsali 2 pravdy o sobě a jeden sen tak, aby nebylo na první pohled jasné, co je sen, a co jsou pravdy. (Další variantou jsou 2 pravdy a jedna lež).

Jakmile mají všichni účastníci své pravdy a sen napsaný, obchází postupně všechny ostatní účastníky s cílem získat jejich názor na to, co si myslí, že je sen, a co jsou pravdy; současně jim dávají feedback na jejich pravdy a sen. Po uskutečnění všech feedbacků se účastníci posadí zpět do kruhu a sdílí výsledky své ankety - při tomto sdílení současně prozradí, které tvrzení bylo snem, a které byly pravdy (a proč).

## **Ovečky a vlci**

Potřeby: -

Průběh: jeden z účastníků je zvolen jako vlk, ostatní účastníci představují ovečky. Vlk a ovečky stojí naproti sobě, je mezi nimi dostatečná vzdálenost na rozběhnutí. Na pokyn organizátora se vlk rozběhne naproti ovečkám - úkolem obou skupin je vyměnit si pozice. Vlk se ovšem za běhu dotýká oveček, ta ovečka, které se vlk dotkl, se stává také vlkem. Vlk se ovšem nevrací a neběží zpět za ovečkami, ovečky i vlci mohou kličkovat, ovšem neběhají zpátky na výchozí pozice. Vlci se chytí poté chytí za ruce a opět na pokyn začínají honit ovečky. Vlci postupně přibývají a tvoří tak lidský řetěz. Hra se hraje do té doby, dokud nejsou všechny ovečky pochytané.

Poznámky: hra je místy známá jako "Rybičky a rybáři", princip však zůstává stejný, jen "rybáři" při honění rybiček začínají slovy: "Rybičky rybičky, rybáři jedou!"

## **Vlci a bačové**

Potřeby: papírové koule, nastříhané bílé papírové čtverečky

Průběh: účastníci budou rozděleni na dvě skupiny - vlky a bače. Bačové mají za úkol bránit ovečky, vlci ovečky krást.

Na vymezeném prostranství jsou rozprostřeny papírky symbolizující ovečky. Bačové jsou vybaveni papírovými koulemi, kterými brání ovečky před vlky. Vlci po zahájení hry vybíhají z předem určeného stanoviště (lesa), a vydávají se krást ovečky. Ovečky ukradnou tak, že se zmocní jednoho z papírků, a odnesou jej zpět do lesa. Pokud však bača vlka zasáhne míčkem, vlk musí ovečku položit na místo, kde byl zasažený - dle uzpůsobení hry buď ve hře přímo pokračuje, či se musí jít oživit do lesa.

Hra se hraje tak dlouho, dokud vlci neukradnou všechny ovečky, či se hraje v rámci časového limitu - po jeho skončení se spočtou ovečky - podle toho, zda budou mít větší počet bačové či vlci, se vyhlásí vítězná skupina. Po skončení hry se role otočí - vlci se stanou bači a bačové vlky.



## **Vajíčko a spermie**

Potřeby: -

Průběh: hra simuluje snahu spermie proniknout do vajíčka. Před započítím hry bude jeden z účastníků vybrán jako spermie. Ostatní účastníci se postaví do těsného kruhu, vzájemně se drží kolem pasu či ramen a představují vajíčko. Úkolem spermie je proniknout dovnitř vajíčka, tedy dostat se do středu kruhu - tomu mohou účastníci v roli vajíčka bránit pomocí ucpávání děr mezi nohama apod. Spermie **nesmí** přeskočit účastníky vrchem, smí se do vajíčka dostat pouze mezi nohama či těly ostatních účastníků.

Hra končí tehdy, pokud se spermie dostane do vajíčka, či pokud není po delší dobu schopna se do vajíčka dostat.

Poznámky: může se zvrhnout v drsné orvo.

## **Provázková kolečka - rozcvička**

Potřeby: dva kruhy z provázků přiměřené velikosti

Průběh: účastníci stojí s kruhu, drží se za ruce. Dva naproti sobě stojící účastníci si na sebe navléknou kruh z provázků, pověsí si jej jako šerpu přes rameno, poté se opět chytí za ruce s ostatními účastníky. Cílem hry je dohonit protější provázkový kruh - účastníci se nesmí rozpojit, ale musí se za pomoci ostatních provlékat kruhem tak, aby postupoval co nejrychleji; hra končí, jakmile jeden kruh dohoní druhý.

Poznámka: účastníky lze rozdělit na dva týmy, dvě poloviny kruhu, z nichž každá polovina bude zastoupena jedním provázkovým kruhem.

## **Hutututu**

Potřeby: lano

Průběh: účastníci jsou rozděleni na dvě skupiny (1,2 - podle síly, rovnoměrně muži/ženy). Skupiny si stoupnou do řady naproti sobě, mezi nimi je natažené lano. Pomocí losu (kámen, nůžky...) je vybrána skupina, která začíná hru jako první. Skupina si zvolí zastupujícího člena, který ji bude reprezentovat - jeho úkolem je překročit lano, přejít na stranu druhé skupiny, a dotknout se co největšího počtu jejích členů a dostat se zpět za lano na svou stranu ke své skupině. Při tom musí neustále opakovat "hutututututu" - je však možné jen na jeden nádech, podruhé se nesmí nadechnout. Druhá skupina se jej snaží udržet na své polovině do té doby, než mu dojde dech, a přestane opakovat "hututututu". Pokud se mu však podaří dostat se za lano do doby, než mu dojde dech, stávají se všichni členové druhé skupiny, kterých se dotkl, členy jeho skupiny.

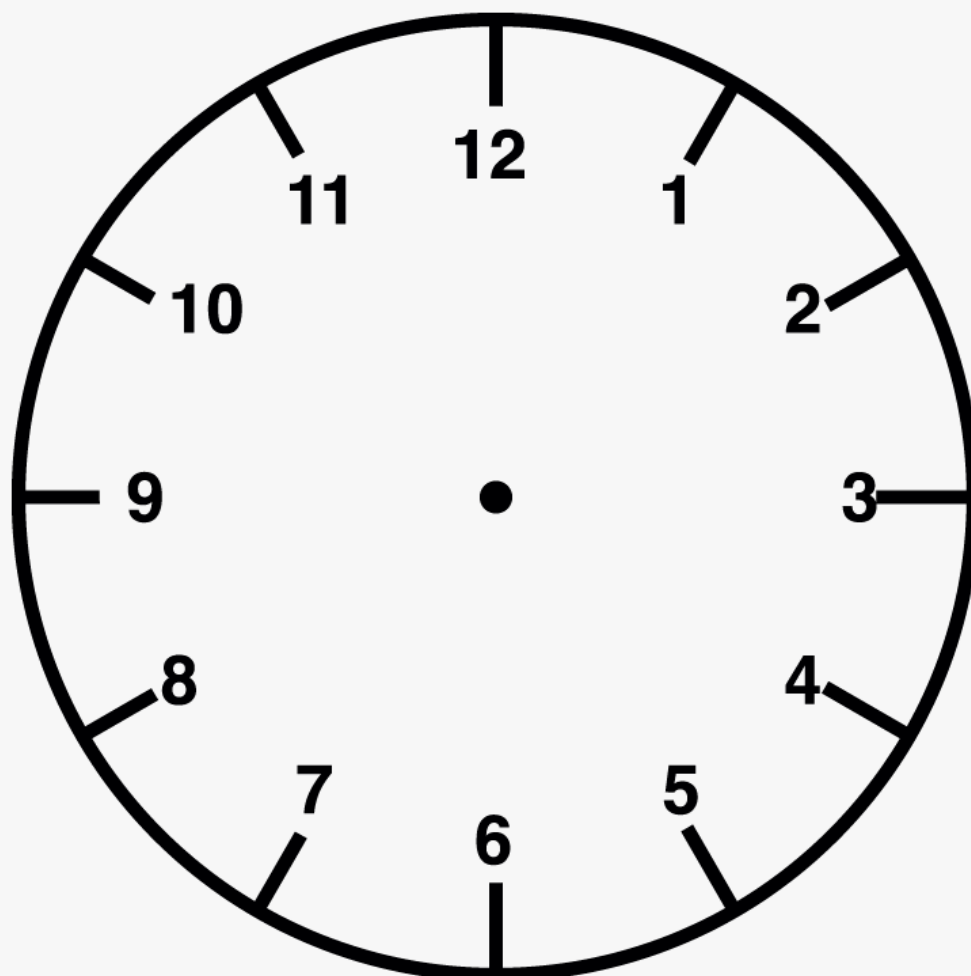
### **Minutové rande - speed dating**

Potřeby: tužka, obrázek prázdných hodin

Průběh: všichni účastníci obdrží po jednom obrázku prázdných hodin a tužce (viz níže). Jejich úkolem bude domluvit si na každou hodinu rande s jiným účastníkem - oba si zapíšou svá jména do svých hodin.

Jakmile budou mít všichni účastníci rande udána, organizátor je vyzve, aby se setkali s partnerem na 1 hodinu. Na každou hodinu je stanoveno jiné téma (aby rande nebylo trapné, a nebylo o čem mluvit), o němž budou účastníci navzájem vyprávět - nejdříve jeden, a poté druhý. Každý má na vyprávění o tématu právě jednu minutu. Na každou hodinu je stanoveno jiné téma - témata mohou být přizpůsobena tématu akce, obecně lze jako příklad využít následující otázky:

1. Nejhezčí zážitek
2. Místo, kam bych se chtěl podívat
3. Největší trapas
4. Nejlepší dárek, co jsem kdy dostal, apod.



### **Kreslení příběhu - věta/příběh**

Potřeby: proužky papíru, propisky

Průběh: účastníci sedí u stolu, každý obdrží proužek papíru a propisku. Následně jsou vyzváni, aby na vršek papíru napsali jednu větu, počátek příběhu. Poté papír zahnou tak, aby věta nebyla vidět, a pošlou ji účastníkovi po pravé straně. Účastníci příchozí papír rozbalí, větu si přečtou, a její obsah graficky znázorní formou jednoduché kresby tak, aby co nejdříve zachytili její obsah. Poté obrázek opět přehnou a pošlou znovu účastníkovi po pravé straně. Následně účastník papírek rozbalí, podívá se na obrázek, a podle vzhledu kresby napíše větu, která nejlépe obrázek vystihuje. Takto se střídá kreslení s psaním do doby, než se prvnímu účastníkovi zaplní papírek - poslední záznam by však měla být věta. Finální papírek účastníci rozbalí, a s jeho obsahem postupně seznámí ostatní účastníky; zajímavé je srovnat počáteční a závěrečnou větu.

## **Co máme všichni společného - tvoření kruhu**

Potřeby: -

Průběh: organizátor se postaví před účastníky, mírně rozpaží ruce a řekne něco, co má rád (procházení se v přírodě). Ostatní účastníci stojí proti němu. V případě, že se tvrzení orga týká také jich, rozběhnou se k němu (všichni ti, kterých se týká), a snaží se jej chytit za ruku - podaří se to však jen jednomu. Poté org říká jinou věc (např. rád dlouho spí), a opět se jej chytí účastník, na něhož tvrzení platí, a který se chytí ruky jako první. Poté říkají účastníci (střídají se), a opět se jich chytí jiní účastníci. Hraje se tak dlouho, než se postupně přichytí všichni ostatní účastníci, až se vytvoří kruh - všichni máme něco společného. :)