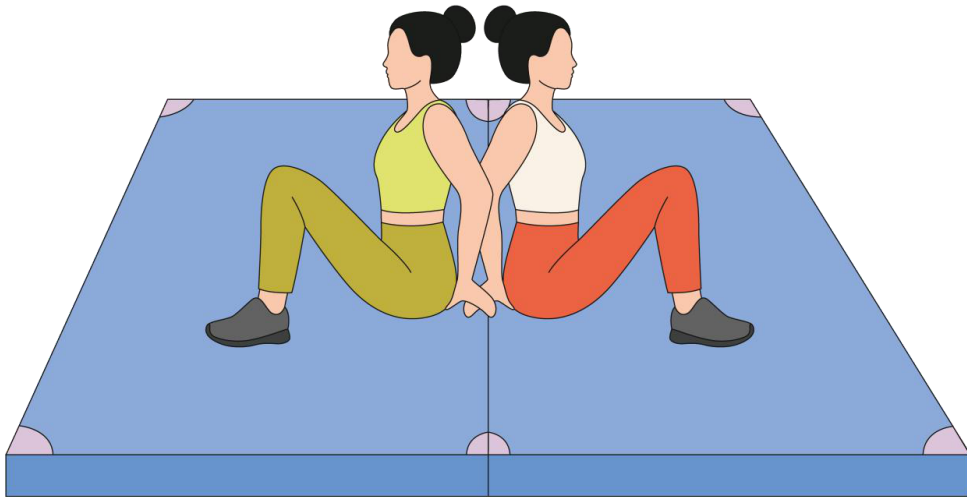




Zády k sobě



Začátek

Sedněte si zády k sobě.

Cíl

Bod získá ten, kdo jako první vytlačí druhého ze žíněnký.

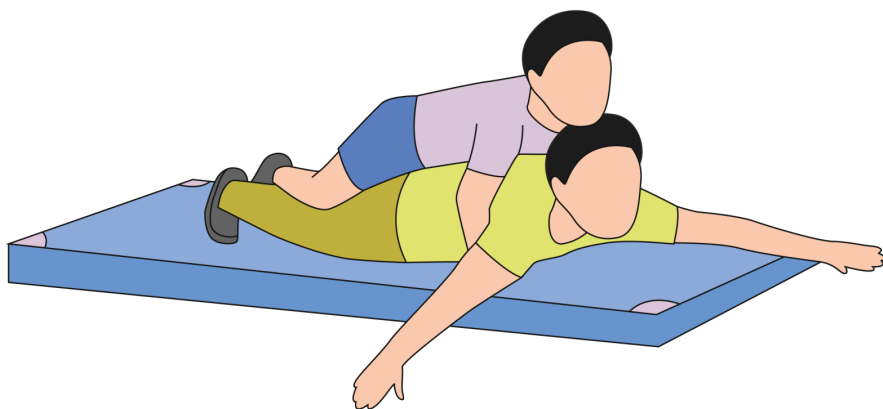
Pravidlo

Počítá se každá část těla, která se dotýká země.

Pomůcky a příprava

Dvě malé žíněnký položené vedle sebe do čtverce.

Past na myš

**Začátek**

Jeden z vás leží na žíněnce. Druhý leží přes něj a snaží se v této poloze udržet.

Cíl

Pokud se hráč dole dokáže vyprostit, získá bod.

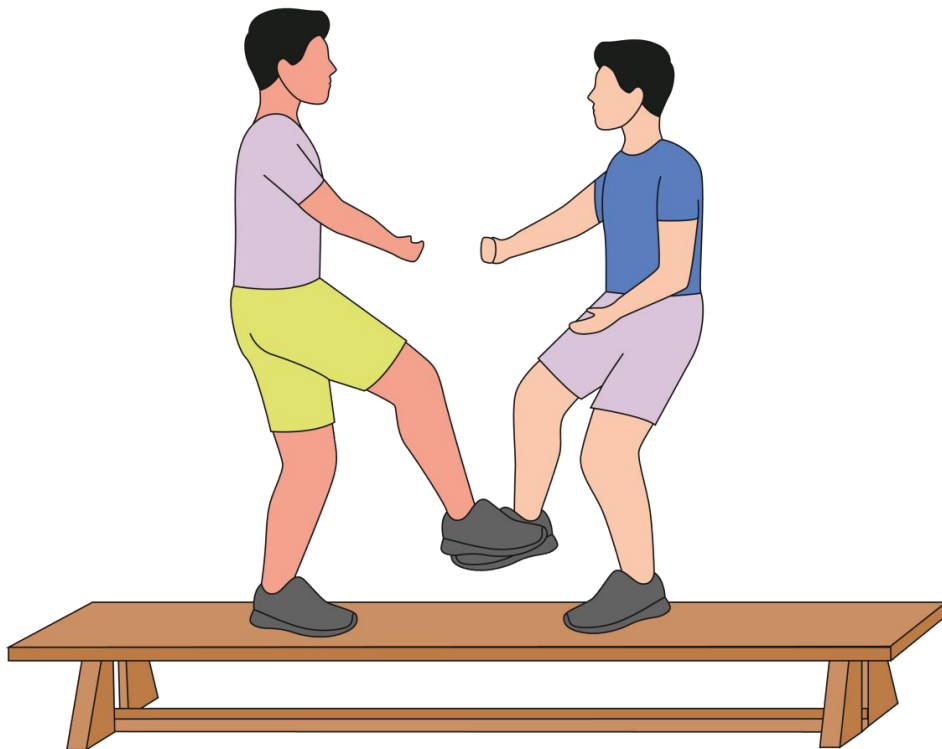
Pravidlo

Nesmíte vstávat.

Pomůcky a příprava

Dvě malé žíněнки položené vedle sebe do čtverce.

Úzká stezka



Začátek

Postavte se proti sobě na obrácenou tělocvičnou lavičku.

Cíl

Jakmile jeden z vás opustí lavičku, druhý získá bod.

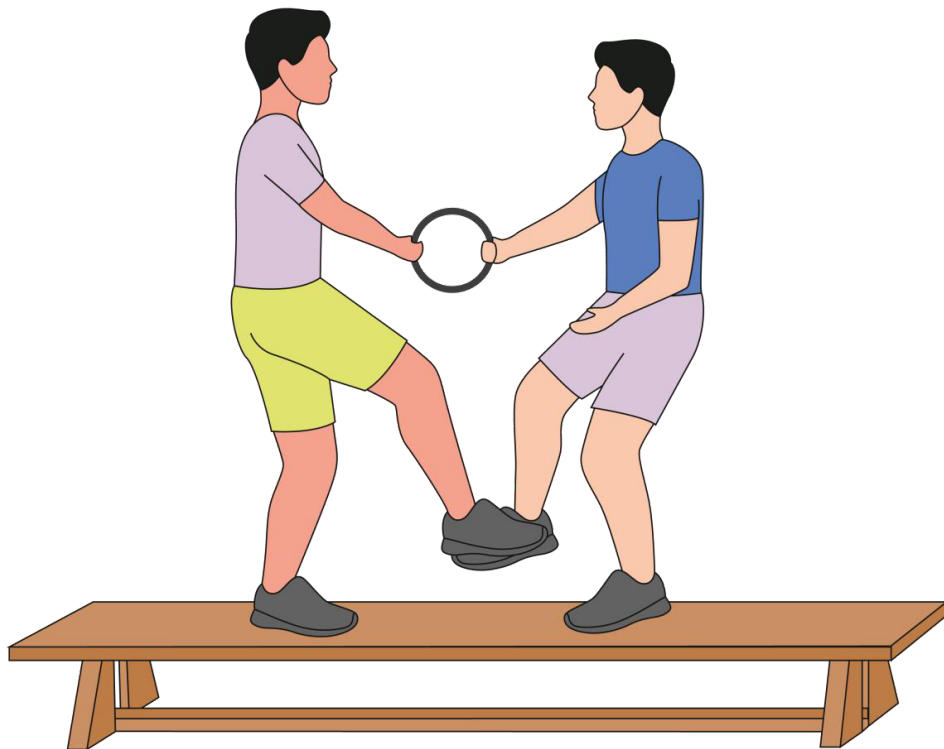
Pravidlo

Nesmíte do sebe strkat.

Pomůcky a příprava

Jedna obrácená tělocvičná lavička.

Přetahování na lavičce



Začátek

Postavte se proti sobě na obrácenou tělocvičnou lavičku. Oba držte obruč nebo rozlišovací stuhu.

Cíl

Jakmile jeden z vás opustí lavičku, druhý získá bod.

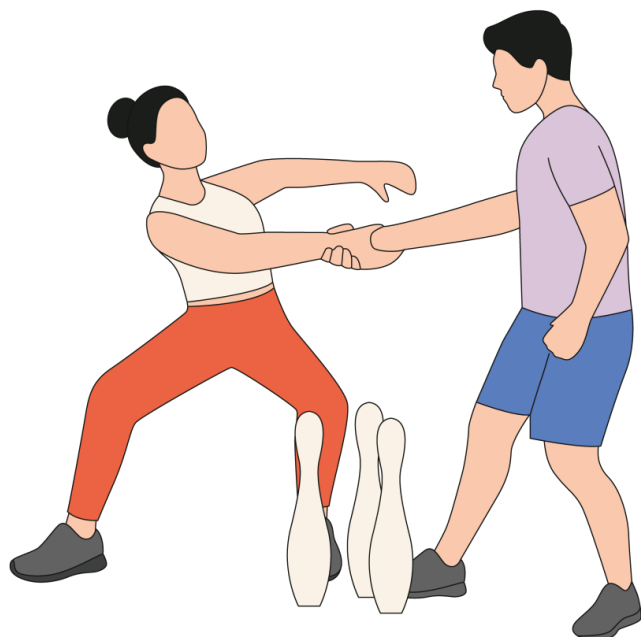
Pravidlo

Obruč ani stuhu nesmíte pustit.

Pomůcky a příprava

Jedna obrácená tělocvičná lavička a obruč nebo rozlišovací stuha.

Shazování kuželů

**Začátek**

Postavte se proti sobě a chytěte se za ruce. Mezi vámi stojí kužely.

Cíl

Bod získá ten, kdo přiměje druhého shodit kužel.

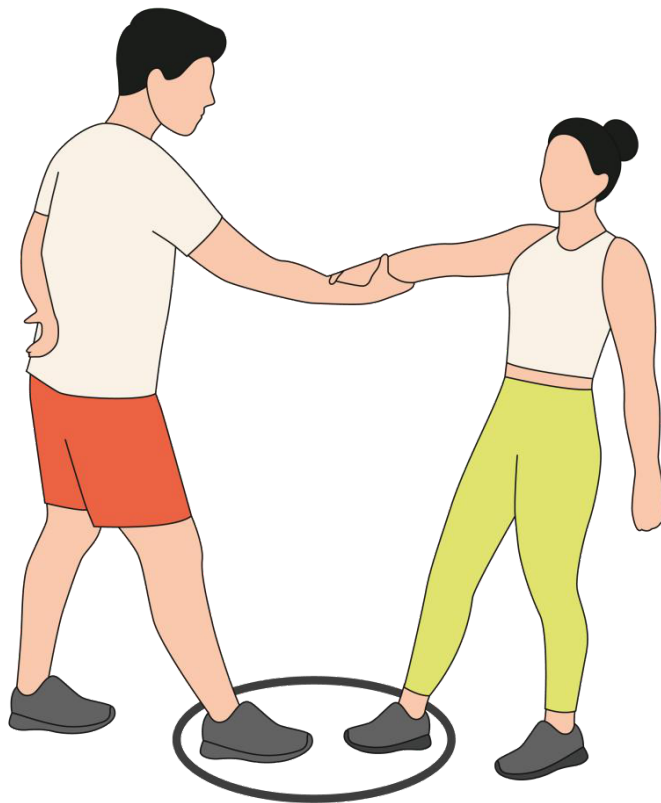
Pravidlo

Za každý kužel, který shodí soupeř, získáš jeden bod.

Pomůcky a příprava

Tři kužely.

Vytlačování z obruče



Začátek

Postavte se proti sobě a chytěte se za ruce. Každý má jednu nohu uvnitř obruče.

Cíl

Když jednoho z vás druhý vytáhne nebo vytlačí z obruče, získá bod.

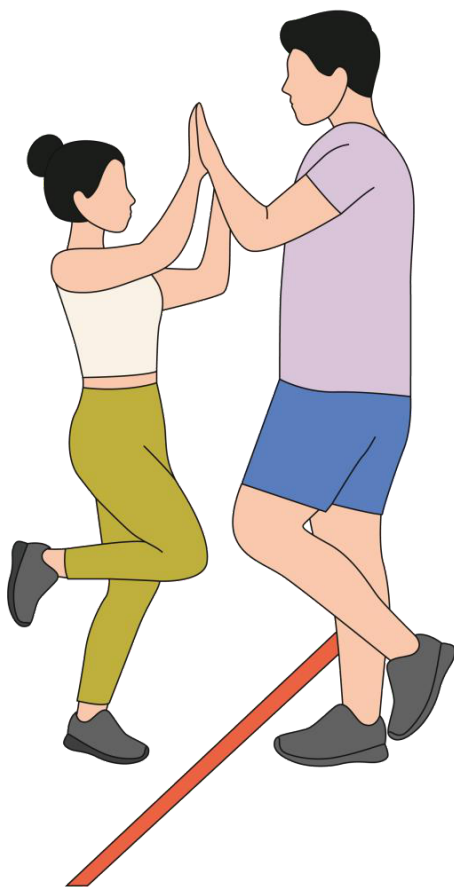
Pravidlo

Nesmíte se pustit.

Pomůcky a příprava

Jedna obruč.

Souboj na jedné noze

**Začátek**

Postavte se proti sobě na jednu nohu. Dotýkejte se dlaněmi.

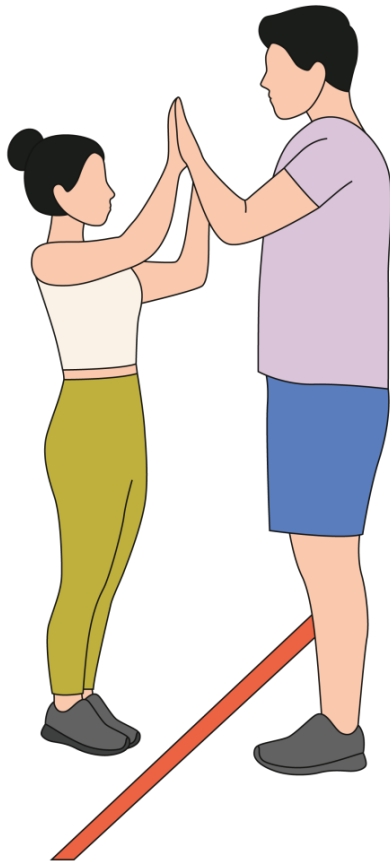
Cíl

Bod získá ten, kdo vychýlí druhého z rovnováhy tak, že se jeho druhá noha dotkne země.

Pomůcky a příprava

Podle potřeby vyznačte prostor kužely.

Přetlačování přes čáru



Začátek

Postavte se proti sobě. Dotýkejte se dlaněmi.

Cíl

Bod získá ten, kdo přetlačí druhého přes hraniční čáru.

Pravidlo

Smíte pouze tlačit.

Pomůcky a příprava

Vyznačte hraniční čáry, podle potřeby lepicí páskou.

Sumó na žíněnce

Začátek

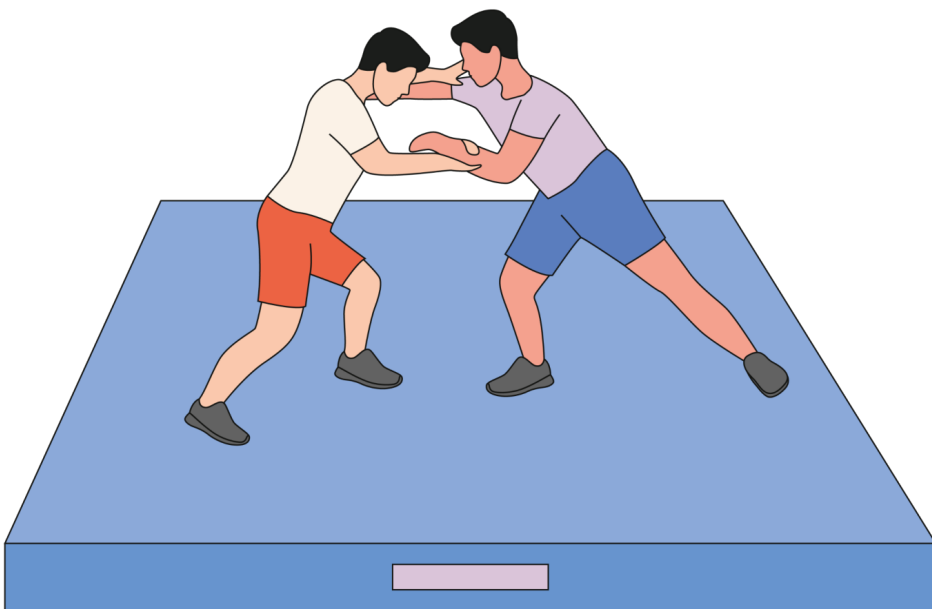
Postavte se proti sobě na měkkou dopadovou žínětku.

Cíl

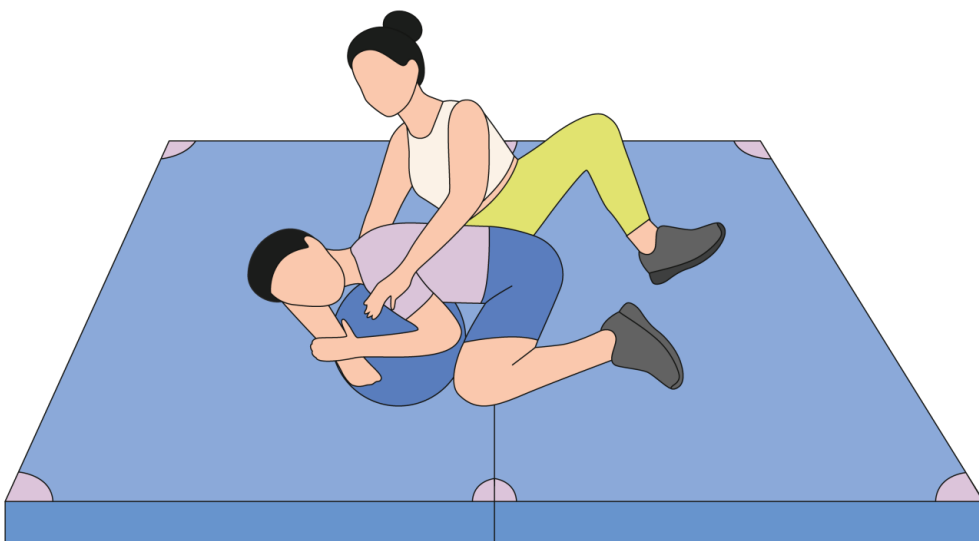
Bod získá ten, kdo tahem nebo tlakem dostane druhého ze žínětky.

Pomůcky a příprava

Jedna měkká dopadová žíněnka.



Ukradni poklad



Začátek

Jeden z vás dostane poklad - míč - a obejmě ho rukama.

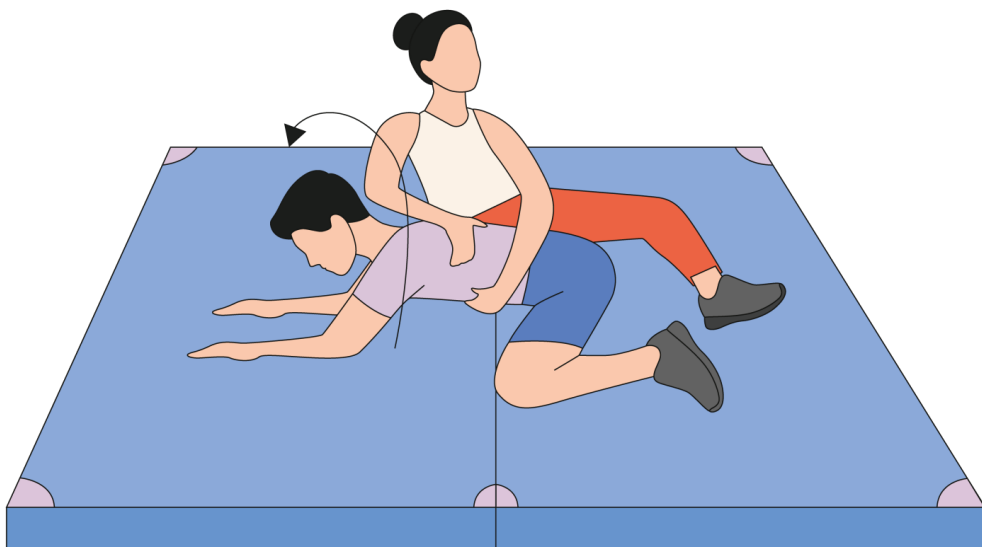
Cíl

Pokud druhý hráč získá míč, získá bod.

Pomůcky a příprava

Dvě malé žíněčky položené vedle sebe do čtverce.

Převracení želvy



Začátek

Jeden z vás zaujme vzpor klečmo, tedy polohu na všech čtyřech. Představuje želvu.

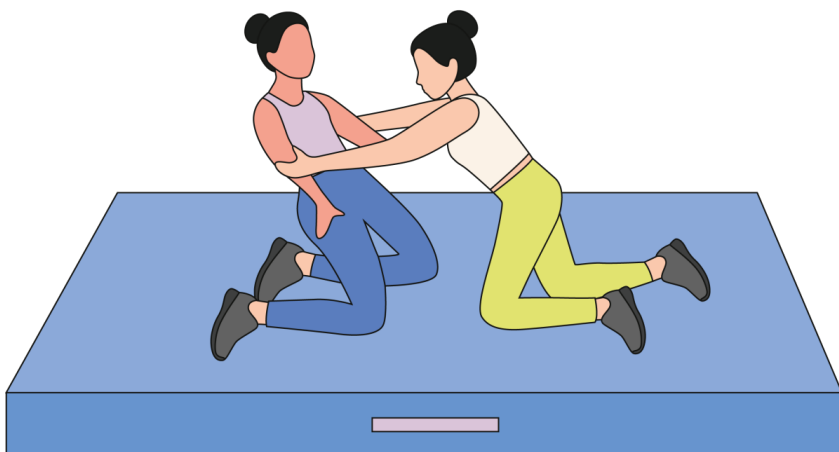
Cíl

Pokud druhý hráč převrátí želvu na záda, získá bod.

Pomůcky a příprava

Dvě malé žíněčky položené vedle sebe do čtverce.

Útěk ze žíněнки

**Začátek**

Klekněte si proti sobě na měkkou dopadovou žíněнку.

Cíl

Jeden z vás se snaží ze žíněнки uniknout a druhý mu v tom brání. Za úspěšný útěk získá bod.

Pravidlo

Alespoň jedno koleno musí stále zůstat na žíněnce.

Pomůcky a příprava

Jedna měkká dopadová žíněнка.