



# Metodický materiál netradičních sportovních her Ogo

## Diplomová práce

*Studijní program:* N7401 – Tělesná výchova a sport  
*Studijní obory:* 7503T100 – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy  
7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

*Autor práce:* **Bc. Marcela Svačinová**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.



**ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**  
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Marcela Svačinová**  
Osobní číslo: **P14000700**  
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**  
**Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Metodický materiál netradičních sportovních her Ogo**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

**Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

Zpracování teoretických východisek. Aplikace her Ogo na II. stupeň ZŠ. Anketní šetření.  
Vytvoření metodického materiálu pro netradiční sportovní hry Ogo.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**KUPR, J., RJABCOVÁ H., a SUCHOMEL A., 2010. Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 93 s. ISBN 978-80-7372-621-8. MAZAL, F., 2000. Pohybové hry a hraní. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 292 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-857-8329-0. MAZAL, F., 2007. Hry a hraní pohledem ŠVP. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 394 s. ISBN 978-808-5783-773. TÁBORSKÝ, F., 2004. Sportovní hry: sporty známé i neznámé. 1. vyd. Praha: Grada, 159 s. ISBN 80-247-0875-2. TÁBORSKÝ, F., 2005. Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie. 1. vyd. Praha: Grada, 172 s. ISBN 80-247-1330-6.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:

**27. listopadu 2015**

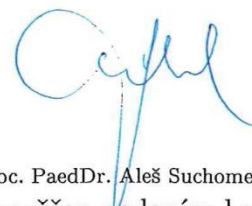
Termín odevzdání diplomové práce:

**29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Jaroslavu Kuprovi za pomoc při návrhu a realizaci celé diplomové práce, za jeho rady a postřehy. Dále bych chtěla poděkovat svým přátelům a hlavně mé rodině, která mě maximálně podporovala a ve všem mi pomáhala. V neposlední řadě patří poděkování panu Mgr. Mojmíru Štelzigovi, který mi pomohl a vyšel vstříc při aplikaci her na druhém stupni základní školy.

## Anotace

Hlavním tématem diplomové práce je vytvořit metodický materiál netradičních sportovních her Ogo. Teoretická východiska se zabývají pohybovou aktivitou a pohybovými hrami. Dále je rozpracována problematika sportovních her a netradičních sportovních her. Jako součást práce bylo realizováno ověření vybraných her Ogo v praxi, což bylo podpořeno anketním šetřením. Anketní šetření probíhalo mezi žáky na druhém stupni Základní školy Švermova v Libereci. Šetření se zúčastnilo 91 žáků z toho 49 dívek a 42 chlapců. Hlavním přínosem diplomové práce je vytvořená metodická příručka pro netradiční sportovní hry Ogo. Příručka obsahuje celkem 27 her. Ty jsou rozděleny do 4 kategorií (tělocvična, příroda, bazén a sníh). Každá hra obsahuje cíle, popis, seznam pomůcek, nedovolené chování s následnými tresty a také průpravná cvičení. Pravidla jsou jednoduchá a vždy se při hrách používá sportovní pomůcka Ogo.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, pohybové hry, sportovní hry, netradiční sportovní hry, ogodisk, ogomíček, Ogo

## Annotation

The principal topic of the thesis is methodology development of non-traditional sports game Ogo. Theoretical foundations deal with physical activity and with motion games. Furthermore sports games and non-traditional sports games are analysed. A practical verification of selected Ogo games is a constituent part of the thesis supported by a questionnaire survey. The survey was undertaken on the secondary school of Základní škola Švermova (the Primary School Švermova Street) in Liberec. 91 students of which 49 girls and 42 boys participated. The main contribution of the thesis is a manual developed for non-traditional games Ogo, containing 27 games in total. These are divided into four categories (gym, outdoor, swimming pool and snow activities). Each game presents an aim, a description, a list of requisites, prohibited actions with ensuing penalties and preparatory exercises. Game rules are simple and Ogo is always applied during the games.

**Keywords:** physical activity, physical games, sports games, non-traditional sports games, bekhend, forhend, ogodisk, ogoball, Ogo

## OBSAH

ÚVOD.....	13
1 CÍLE PRÁCE .....	14
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	15
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA .....	15
2.2 POHYBOVÉ HRY .....	17
2.3 SPORTOVNÍ HRY .....	19
2.4 NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY .....	21
3 METODIKA PRÁCE.....	23
3.1 CÍLE ANKETNÍHO ŠETŘENÍ.....	23
3.2 CHARAKTERISTIKA SOUBORU .....	23
3.3 VÝSLEDKY A DISKUSE ANKETNÍHO ŠETŘENÍ .....	27
3.4 ZÁVĚRY ANKETNÍHO ŠETŘENÍ .....	33
4 METODICKÝ MATERIÁL OGO.....	35
4.1 TECHNIKA PRO MANIPULACI S OGEM .....	37
4.2 HRY V TĚLOCVIČNĚ .....	44
4.3 HRY V PŘÍRODĚ .....	74
4.4 HRY V BAZÉNU .....	106
4.5 HRY NA SNĚHU .....	138
ZÁVĚRY .....	163
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	165



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Branky pro hry Ogo (zdroj: vlastní) .....	21
Obr. 2: Síť pro hry Ogo (zdroj: vlastní).....	22
Obr. 3: Odpalování pomocí ogodisků (zdroj: vlastní) .....	22
Obr. 4: Dívky při hře Ogodisk (zdroj: vlastní) .....	33
Obr. 5: Dívky při hře Ogohockey (zdroj: vlastní) .....	33
Obr. 6: Dívky při hře Ogodisk (zdroj: vlastní) .....	34
Obr. 7: Chlapci při hře Ogodisk (zdroj: vlastní).....	34
Obr. 8: Chlapci při hře Ogohockey (zdroj: vlastní).....	34
Obr. 9: Ogodisky (zdroj: Voru Ball Wiki 2016).....	35
Obr. 10: Ogomíčky (zdroj: kellys lucky you 2013).....	35
Obr. 11: Držení při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014) .....	37
Obr. 12: Držení při forhendu (zdroj: Svačinová 2014).....	37
Obr. 13: Postoj při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014) .....	38
Obr. 14: Odhod při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014) .....	38
Obr. 15: Postoj při forhendu (zdroj: Svačinová 2014) .....	39
Obr. 16: Odhod při forhendu (zdroj: Svačinová 2014).....	39
Obr. 17: Chytání scvaknutím (zdroj: Svačinová 2014) .....	40
Obr. 18: Chytání obouruč (zdroj: Svačinová 2014).....	40
Obr. 19: Chytání jednoruč (zdroj: Svačinová 2014).....	41
Obr. 20: Odbíjení míčku spodem (zdroj: Svačinová 2014).....	41
Obr. 21: Odbíjení míčku vrchem (zdroj: Svačinová 2014) .....	42
Obr. 22: Odbíjení forhendem (zdroj: Svačinová 2014) .....	42
Obr. 23: Odbíjení bekhendem (zdroj: Svačinová 2014).....	42
Obr. 24: Kámen, nůžky, papír (zdroj: student point 2012).....	43
Obr. 25: Hra Ogodisk (zdroj: vlastní).....	44
Obr. 26: Hřiště na Ogodisk (zdroj: vlastní) .....	45
Obr. 27: Hra Ogonet (zdroj: vlastní).....	48
Obr. 28: Páska (zdroj: vlastní) .....	49
Obr. 29: Hřiště na Ogonet (zdroj: vlastní) .....	49
Obr. 30: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	51
Obr. 31: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	52
Obr. 32: Hra Ogoout (zdroj: vlastní) .....	53

Obr. 33: Hřiště na Ogoout (zdroj: vlastní).....	54
Obr. 34: Hra Ogoball (zdroj: vlastní) .....	57
Obr. 35: Hřiště na Ogoball (zdroj: vlastní).....	58
Obr. 36: Páska (zdroj: vlastní) .....	58
Obr. 37: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	60
Obr. 38: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	61
Obr. 39: Hra Ogohockey (zdroj: vlastní).....	62
Obr. 40: Hřiště na Ogohockey (zdroj: vlastní) .....	63
Obr. 41: Hra Ogocurling (zdroj: vlastní) .....	66
Obr. 42: Hřiště na Ogocurling (zdroj: vlastní).....	67
Obr. 43: Hra Ogohand (zdroj: vlastní).....	69
Obr. 44: Hřiště na Ogohand (zdroj: vlastní) .....	70
Obr. 45: Hra Ogostop (zdroj: vlastní).....	75
Obr. 46: Hřiště na Ogostop (zdroj: vlastní) .....	75
Obr. 47: Hra Ogolakros (zdroj: vlastní).....	79
Obr. 48: Hřiště na Ogolakros (zdroj: vlastní) .....	80
Obr. 49: Hra Ogoline (zdroj: vlastní) .....	84
Obr. 50: Hřiště na Ogoline (zdroj: vlastní).....	85
Obr. 51: Hra Ogogolf (zdroj: vlastní).....	88
Obr. 52: Hřiště na Ogogolf (zdroj: vlastní) .....	89
Obr. 53: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	91
Obr. 54: Hra Ogobeach (zdroj: vlastní) .....	92
Obr. 55: Páska (zdroj: vlastní) .....	93
Obr. 56: Hřiště na Ogobeach (zdroj: vlastní).....	93
Obr. 57: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	95
Obr. 58: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	96
Obr. 59: Hra Ogopasák odpalovači (zdroj: vlastní).....	97
Obr. 60: Hra Ogopasák chytači (zdroj: vlastní).....	98
Obr. 61: Hřiště na Ogopasák (zdroj: vlastní).....	98
Obr. 62: Hra Ogosquare (zdroj: vlastní).....	102
Obr. 63: Hřiště na Ogosquare (zdroj: vlastní) .....	103
Obr. 64: Hra Ogopool (zdroj: vlastní) .....	106
Obr. 65: Hřiště na Ogopool (zdroj: vlastní).....	107

Obr. 66: Hra Ogohoop (zdroj: vlastní) .....	111
Obr. 67: Hřiště na Ogohoop (zdroj: vlastní) .....	112
Obr. 68: Hra Ogoboat (zdroj: vlastní).....	116
Obr. 69: Hřiště na Ogoboat (zdroj: vlastní) .....	117
Obr. 70: Hra Ogowater (zdroj: vlastní).....	120
Obr. 71: Hřiště na Ogowater (zdroj: vlastní) .....	121
Obr. 72: Hra Ogobasket (zdroj: vlastní) .....	124
Obr. 73: Hřiště na Ogobasket (zdroj: vlastní).....	125
Obr. 74: Hra Ogoshot (zdroj: vlastní).....	129
Obr. 75: Hřiště na Ogoshot (zdroj: vlastní) .....	130
Obr. 76: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	132
Obr. 77: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	133
Obr. 78: Hra Ogorugby (zdroj: vlastní) .....	134
Obr. 79: Hřiště na Ogorugby (zdroj: vlastní).....	135
Obr. 80: Hra Ogobiathlon (zdroj: vlastní) .....	139
Obr. 81: Hřiště na Ogobiathlon (zdroj: vlastní).....	140
Obr. 82: Hra Ogorun (zdroj: vlastní) .....	143
Obr. 83: Hřiště na Ogorun (zdroj: vlastní).....	144
Obr. 84: Hra Ogosnow (zdroj: vlastní).....	147
Obr. 85: Hřiště na Ogosnow (zdroj: vlastní) .....	148
Obr. 86: Hra Ogoskigolf (zdroj: vlastní) .....	151
Obr. 87: Hřiště na Ogoskigolf (zdroj: vlastní).....	152
Obr. 88: Schéma hry (zdroj: vlastní) .....	154
Obr. 89: Hra Ogoski (zdroj: vlastní).....	155
Obr. 90: Hřiště na Ogoski (zdroj: vlastní) .....	156
Obr. 91: Zimní hry (zdroj: vlastní) .....	162

## SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Nedovolené chování a následné tresty v Ogodisku .....	46
Tab. 2: Nedovolené chování a následné tresty v Ogonetu.....	50
Tab. 3: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoout .....	55
Tab. 4: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoballu .....	59
Tab. 5: Nedovolené chování a následné tresty v Ogohockey .....	64
Tab. 6: Nedovolené chování a následné tresty v Ogocurlingu .....	67
Tab. 7: Nedovolené chování a následné tresty v Ogohand.....	71
Tab. 8: Nedovolené chování a následné tresty v Ogostop .....	76
Tab. 9: Bodování hry Ogostop.....	77
Tab. 10: Nedovolené chování a následné tresty v Ogolakrosu.....	81
Tab. 11: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoline .....	86
Tab. 12: Nedovolené chování a následné tresty v Ogogolfu .....	90
Tab. 13: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobeach .....	94
Tab. 14: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopasáku .....	99
Tab. 15: Bodování hry Ogopasák .....	99
Tab. 16: Nedovolené chování a následné tresty v Ogosquer.....	104
Tab. 17: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopool .....	108
Tab. 18: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopool .....	113
Tab. 19: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoboat.....	118
Tab. 20: Nedovolené chování a následné tresty v Ogowater.....	122
Tab. 21: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobasketu .....	126
Tab. 22: Bodování hry Ogobasket .....	126
Tab. 23: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoshot.....	131
Tab. 24: Nedovolené chování a následné tresty v Ogorugby .....	136
Tab. 25: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobiathlonu .....	141
Tab. 26: Nedovolené chování a následné tresty v Ogorun .....	145
Tab. 27: Bodování hry Ogorun .....	145
Tab. 28: Nedovolené chování a následné tresty v Ogosnow .....	149
Tab. 29: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoskigolfu .....	153
Tab. 30: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoski.....	157
Tab. 31: Nedovolené chování a následné tresty v Ogofight.....	160

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Celkový počet respondentů druhého stupně základní školy .....	24
Graf 2: Celkový počet testovaných žáků v jednotlivých třídách .....	24
Graf 3: Počty testovaných žáků v jednotlivých třídách .....	25
Graf 4: Celkový počet žáků ve věkových kategoriích .....	25
Graf 5: Rozdělení žáků do věkových kategorií .....	26
Graf 6: Průměrná známka jednotlivých her .....	27
Graf 7: Hodnocení jednotlivých her žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice ...	28
Graf 8: Hodnocení hry Ogodisk žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice .....	28
Graf 9: Hodnocení hry Ogohockey žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice ...	28
Graf 10: Hodnocení hry Ogohand žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice .....	29
Graf 11: Hodnocení hry Ogonet žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice .....	29
Graf 12: Předešlé setkání žáků s Ogem .....	29
Graf 13: Předešlé setkání žáků s Ogem .....	29
Graf 14: Složitost netradičních sportovních her Ogo .....	30
Graf 15: Složitost netradičních sportovních her Ogo .....	30
Graf 16: Další zájem o tyto netradiční sportovní hry Ogo .....	30
Graf 17: Další zájem o tyto netradiční sportovní hry Ogo .....	30
Graf 18: Zájem o další netradiční sportovní hry Ogo .....	31
Graf 19: Zájem o další netradiční sportovní hry Ogo .....	31
Graf 20: Zájem soutěžit v netradičních sportovních hrách Ogo .....	31
Graf 21: Zájem soutěžit v netradičních sportovních hrách Ogo .....	31
Graf 22: Celková oblíbenost jednotlivých částí Oga .....	32
Graf 23: Oblíbenost jednotlivých částí Oga .....	32

## ÚVOD

Hlavním cílem je vytvořit metodický materiál netradičních sportovních her Ogo. Jak vyplývá z hlavního cíle, tématem diplomové práce je sportovní pomůcka Ogo. Doposud nebyly určeny žádné hry, které by se s tímto univerzálním a víceúčelovým sportovním náčiním daly hrát. Lze ho využít uvnitř i v přírodě, proto můžeme říct, že na povrchu nezáleží. Využit lze tělocvičnu, louku, hřiště, betonovou plochu i písek. Dále Ogo může být používáno v různém prostředí, a to na suchu, ve vodě i na sněhu.

Jelikož je tato sportovní pomůcka tak univerzální, byly vymyšleny sportovní netradiční hry, které využívají právě Ogo. Hry jsou rozděleny do čtyř skupin, a to podle prostředí, ve kterém se hrají. Jedná se o hry v tělocvičně, v přírodě, v bazénu a na sněhu. Každá skupina obsahuje několik her, které jsou popsány, vysvětleny a obsahují i průpravná cvičení (hry). Ty jsou velmi důležité před samotnou hrou. Uvedeny jsou zde jak cvičení pro jednotlivce, tak i pro skupiny. Vše dohromady utvoří metodickou příručku pro učitele, vychovatele či lektory, která obsahuje 27 sportovních netradičních her Ogo. Inspirací byly hry, které jsou vyučovány jak na základní tak i vysoké škole. Jsou však upraveny do podoby tak, aby se daly hrát s Ogem.

Některé vybrané hry budou vyzkoušeny v praxi s dětmi druhého stupně Základní školy Švermova v Libereci. Měla by to být zpětná vazba, zda je vše dobře vymyšleno, nebo je potřeba něco pozměnit. Teoretická východiska se budou zabývat pohybovou aktivitou jako takovou a do toho se odvíjejícími pohybovými hrami. Dalším stupněm her jsou hry sportovní, které v sobě mají soutěživého ducha. Na závěr teorie si rozdělíme sportovní netradiční hry do několika kategorií.

V dnešní době je čím dál tím těžší děti něčím zaujmout a „donutit“ je k pohybu. Tudíž by právě tyto netradiční sportovní hry Ogo mohly být dobrým způsobem. Jsou koncipovány jednoduchými pravidly a pomůckami. Ty lze nahradit i v rámci možností dostupným náradím nebo náčiním. Nemáme-li k dispozici branku, lze vyznačit jen prostor na zdi, který ji nahradí.

# **1 CÍLE PRÁCE**

## **HLAVNÍ CÍL**

Cílem diplomové práce je vytvořit metodický materiál netradičních sportovních her Ogo.

## **DÍLČÍ CÍLE**

- Zpracování teoretických východisek.
- Aplikace her Ogo na 2. stupni základní školy.
- Anketní šetření.
- Vytvoření metodického materiálu pro netradiční sportovní hry Ogo.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

*„Pohybová aktivita je často definována jako tělesný pohyb zprostředkovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je energetický výdej“* (Suchomel, 2006). Pod touto činností se skrývá shrnutí více faktorů dohromady. Setkává se tu stránka fyzická, psychická a sociální. Pomáhá člověku v tělesném vývoji a v rozvoji tělesné zdatnosti, dále k psychické pohodě a odreagování se, a v neposlední řadě v komunikaci a poznávání nových přátel (Suchomel, 2006).

Pohybová aktivita by měla být nezbytnou součástí každodenního života nejen dětí, ale i dospělých. V poslední době se společnost mění spíše v „pohodlnou“ nežli aktivní a provozující pohybové aktivity. S rostoucím vývojem moderních technologií dávají děti přednost tabletům, počítačům a hraní her na herních konzolích. Ubývá tedy jedinců, kteří provádějí pravidelnou pohybovou aktivitu. Jejich život se stává sedavým a pasivním. V mnoha případech převyšuje příjem energie natolik, že se i v nízkém věku dostávají do stavu obezity. Tyto děti si zadělávají na kardiovaskulární onemocnění jak je vysoký krevní tlak, cholesterol, cukrovka, problémy s dýcháním, bolest kloubů. Špatné návyky, nedostatek pohybové aktivity spontánní nebo řízené, se pak projeví v dospělosti. Jako dospělý se pak hůře učí novým sportům a jejich postoj k pohybové aktivitě je většinou negativní. Důležité je dbát na to, aby si děti uvědomovaly, že pohyb by měl být každodenní součástí života. Pomáhá prodlužovat délku života, zlepšuje psychiku, přispívá k dobrému vývoji organismu, předcházet nemocem, nalézt nové přátele. Zdraví v dětství je velmi úzce spjato se zdravím v dospělosti a i s postojem k pohybové aktivitě. Jestliže má dítě kladný postoj k pohybu, rádo běhá, skáče, leze a hraje si s kamarády, pak se snáze učí novým motorickým dovednostem, lépe se fyzicky i psychicky vyvíjí a je tělesně zdatné. Takový jedinec pociťuje radost, zklamání z případného neúspěchu, soudržnost, úctu k ostatním, pravidla fair play, sebedůvěru i důvěru v ostatní. Jak není dobré, aby děti nedělaly žádnou pohybovou aktivitu, tak není dobrý ani opak a to je nadměrné přetížení. Nejlepší je všestranné zaměření, které vede ke zdraví, pohybovému a tělesnému zdokonalování a také k výchově jedince. V tomto ohledu je takto zaměřena tělesná výchova ve školách. Některé děti provádějí pohybovou aktivitu pouze při hodinách tělesné výchovy a to je opravdu málo. Mohou to být pro ně i hodiny „utrpení“ nežli zábavy a odreagování. Tím spíše pro děti, které mají nadváhu. Před svými spolužáky se stydí, mají



nízké sebevědomí a velmi snadno se unaví. Proto je důležité volit takovou aktivitu, aby se mohli zapojit všichni žáci bez ohledu na tělesnou zdatnost. Takové to děti je důležité motivovat a mnohem více je povzbuzovat a chválit i za malé výkony. Probouzet a vybudovat v nich lásku a kladný postoj k pohybové aktivitě, aby ji neviděly jako něco negativního a zbytečného. Pro školáky je nejvhodnější pohybová aktivita aerobního charakteru s trváním minimálně šedesát minut. Nemusí to být prováděno v kuse, ale je to hranice pro pohybovou aktivitu pro děti za den. Nezáleží, jestli se jedná o řízenou nebo spontánní činnost (Suchomel 2006, Zimmerová 2011).

S dobou jde ruku v ruce i prostor kolem nás. Mění louky, hřiště, lesy a prostory, které dříve sloužily pro pohybovou aktivitu (běhání, skákání, šplhání). Stávají se s nich uměle vytvořená místa pro hraní, kde by měly být děti pod dozorem, aby se nestal nějaký úraz. Nebo pomůcky (hračky), které mají určitý účel, a tím pak v dětech potlačují jejich kreativitu. Ubývá i věkově různorodých skupin, které prováděly různé pohybové aktivity, a mladší se učili od těch starších (Zimmerová 2011).

Důležitou roli v postoji dítěte k pohybu hrají rodiče. Jestliže v rodině je negativní pohled na sport a děti jsou podporovány k sedavému způsobu života, pak je jasné, že stejné hodnoty budou zastávat i děti. Pak je na učiteli, aby se pokusil tyto hodnoty a postoje žáka změnit. Dokázal mu, že to může být zábava, odreagování a možnost jak trávit čas s kamarády jinak než po síti. Pomocí pohybových aktivit pozná dítě nejen nové přátele ale také samo sebe.

## 2.2 POHYBOVÉ HRY

*„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2007). Všichni mají stejné podmínky, které musí bezprostředně dodržovat. Každý má svou pozici (funkci), kterou ve svém družstvu zastává. Vyučující může žáky rozdělit tak, aby nebylo na první pohled rozeznatelné, že to provedl úmyslně. Děti s menším sebevědomím, nebo jen ty, kteří nemají dobrou pozici ve třídě, nebo mají jen špatný den, mohou zažít pocit vítězství a užitečnosti. Pocity a emoce ze hry nekončí písknutím konce, ale pokračují třeba i pozbytek dne. Být užitečný a úspěšný při hře může znamenat i vylepšení pozice ve třídě nebo i nálady. Dalo by se říct, že se žáci dají rozdělit do tří skupin, podle toho jak se při pohybových hrách chovají a zapojují. První skupinou by mohli být žáci aktivní. Ti se zapojují do všech her „po hlavě“ a s vervou. Svou aktivitou a chutí mají tendenci strhnout i své spolužáky. Druhou skupinou jsou žáci kolísaví. U těchto dětí záleží na náladě, ale dají se zaujmout nějakou dobrou a zajímavou pohybovou hrou. Mohou tvořit největší část skupiny dětí. Třetí skupinou jsou žáci pasivní. Tito žáci se většinou straní od ostatních a doher se moc nezapojují. Těchto dětí není ve třídě (skupině) mnoho ale i s takovými se můžeme setkat (Mazal 2007, Zapletal 1975).*

Při pohybových hrách jde hlavně o prožitek a pocity, které jsou spojené se hraním her. Každý se při hře cítí jinak a také rozdílně prožívá její průběh. Dalším důležitým obsahem pohybových her je získávání nových nebo upevňování už naučených dovedností, komunikace mezi hráči v družstvu, upevňování vzájemných vztahů, vytváření hodnot a postojů vůči ostatním i sobě a dodržování pravidel. Vše se dá pak aplikovat i v běžném životě, takže hraní her je v podstatě i výchovná metoda. Na rozdíl od her sportovních mají ty pohybové volnější pravidla. Volnější ne ve smyslu porušování ale upravování dle konkrétních možností a situací. Lze zvolit jiný počet hráčů je-li to potřeba vzhledem k počtu žáků nebo prostoru, nebo změnit velikost hřiště podle rozměrů tělocvičny (hrací plochy) (Mazal 2007).

Pohybové hry by měly mít snadno a rychle vysvětlitelná pravidla, která nezaberou příliš času před samotnou hrou. Pro lepší vysvětlení a zároveň pochopení je možné použít

i názornou ukázkou. Náročnost může být vyšší a samotná hra musí hlavně zaujmout a působit atraktivně pro žáky druhého stupně základní školy. Učitel má proto velmi důležitou roli, a to zvolit vhodnou pohybovou hru. Hlavně vybrat hru, ve které se mohou projevit všichni, a ne jen ti, kteří ji hrají na vysoké úrovni. Důležité je zaujmout, co největší počet žáků a dopřát jim pocity vítězství ale i občasné prohry. Pohybové hry nejsou nijak omezeny prostředím, ve kterém by se měly hrát (Mazal 2007).

Takovéto hry je možné použít v jakékoliv části vyučovací hodiny. V úvodní části slouží k zahřátí organismu a k navození atmosféry pro pohybovou aktivitu. Hra by měla navazovat na náplň hodiny v hlavní části. V této části hodiny je dobré brát ohled na žáky méně zdatné a na ty s obezitou. Tito žáci se příliš unaví a vyčerpají už na začátku hodiny a ztratí motivaci a chuť do zbytku hodiny. To vše může být způsobeno špatným způsobem zahřátí, který byl zvolen. V hlavní části hodiny lze pohybové hry použít jako rozptýlení žáků. Naopak v části závěrečné se používají pro zklidnění organismu a jeho relaxaci. V každé části lze použít hry s pomůckami a to míč, pešek, šátek, obruč a nebo Ogo. Tyto pomůcky mohou hru zatraktivnit a udělat ji zábavnější. Nesmí se zapomenout na bezpečnost a proto nevolit příliš riskantní hry nebo pohyby. V průběhu i po dohrání je dobré hodnocení a neustálá motivace, povzbuzování a oceňování výkonů ze strany učitele (Mazal 2007).

## 2.3 SPORTOVNÍ HRY

„Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném sportu a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu“ (Táborský 2005). Z této definice vyplývá rozdíl mezi pohybovými hrami a hrami sportovními. Je to právě soutěživost a chuť vítězství. Další věcí, která je charakteristická je počet soupeřů. Vždy proti sobě hrají „dva“. Může se jednat o jednotlivce, dvojice, trojice ale i vícečlenná družstva. V neposlední řadě je řeč o společném předmětu, o který je sváděn „boj“. Většinou se používá jen jeden při hře, ale mohou být i výjimky jako je třeba hra Ogonet, ringo a další (Rijabcová, Skružný 2013; Růžička, Růžičková, Šmíd 2013; Táborský 2005).

Na tyto hry lze nahlížet i z hlediska fyziologického. „Sportovní hry podporují rozvoj všech pohybových schopností, zejména rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, rozvíjejí vnitřní systémy člověka, přispívají k podpoře zdravotně orientované zdatnosti a zdraví, ale také pomáhají k edukaci člověka (a to jak samotných aktérů hry, tak i diváků) a v neposlední řadě ke vzniku a zrání kladných povahových vlastností jedince“ (Růžička, Růžičková, Šmíd 2013). Není to proto jen hra, ale způsob a prostředek jak zdokonalit schopnosti, dovednosti, hodnoty, postoje, sebehodnocení. Možnosti si prožít pocity napětí, výhry nebo prohry, štěstí, smutek. Hlavní je ale týmová práce a spolupráce v kolektivu. Při hře ve družstvech tu není jednotlivec sám za sebe, ale působí jako součást něčeho, co dohromady funguje jako jeden. Na výsledku se podílí všichni stejně. Pocity ze hry mohou být motivací pro další zahrání a pro objevování nových her (Rijabcová, Skružný 2013; Růžička, Růžičková, Šmíd 2013).

Táborský rozděluje sportovní hry podle několika hledisek:

- Jedno z kritérií může být **hrací plocha**, která je buď pro obě družstva společná (Ogohokey, Ogodisk, Ogolakros, Ogohoop) anebo je rozdělená většinou sítí (provázkem) na dvě poloviny (Ogonet, Ogoball, Ogoboat).
- Další z kritérií je **počet hráčů**, který je na obou stranách. Hra může být určena pro jednotlivce, dvojice, trojice anebo pro více hráčů taže pro týmy.
- V neposlední řadě je kritérium **pohyb hráčů** na hřišti. Zda se používá ke hře nějaké náčiní nebo není potřeba žádné. Dále na jaké ploše (místě) se hraje, takže led, voda nebo tráva.

Mohou být zvolena i další hlediska (kritéria), podle kterých lze hry rozdělit. Táborský dále volí rozdělení dle zpracování a následných pohybů se společným předmětem. Jedná se o to, zda mohou být používány části těla (Ogodisk, Ogopool, Ogoshot) anebo jen sportovní náčiní (Ogohockey, Ogoball, Ogolakros). Jako nejčastější dělení sportovní her používá Táborský ale i Růžička, Růžičková, Šmíd, na brankové, síťové a pálkovací. Tento druh rozdělení her budou dále rozepsány v netradičních sportovních hrách.

Sportovní hry se vyznačují pravidly, které musí být přesně a předem stanoveny. Jako první je třeba stanovit počet hráčů v jednotlivých družstvech. Dále délku hrací doby a případně na kolik úseků bude rozdělena. Pravidla vymezují i cíle jednotlivých her a tím i dosažení bodů. Hra musí být hrána na hřišti, a proto jsou dány jeho rozměry a další potřebné vybavení (branky, síť). Jak už bylo řečeno, důležité kritérium pro sportovní hry je zpracování společného předmětu a následný pohyb s ním. Z toho vyplývá i porušování pravidel a následné tresty. Na dodržování všech pravidel dohlíží vyučující nebo rozhodčí, který hru náležitě řídí.

## 2.4 NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY

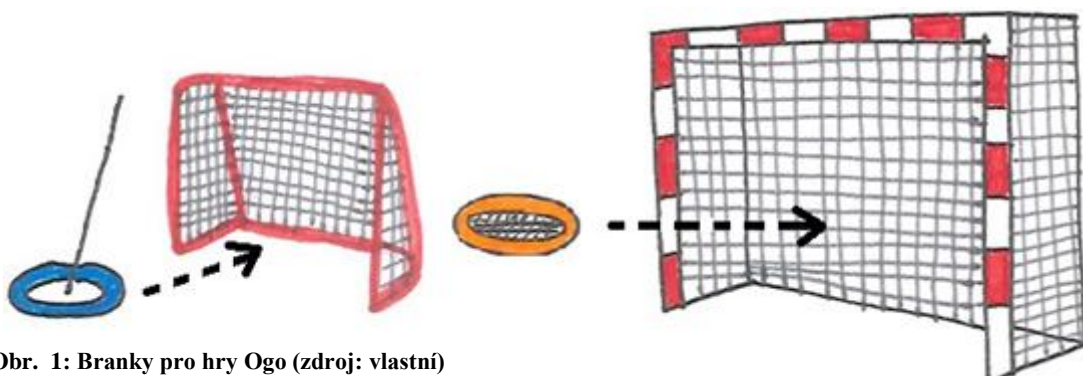
Netradiční sportovní hry lze definovat „jako méně známé a méně rozšířené v podvědomí veřejnosti, a tudíž i ve výuce tělesné výchovy“ (Kupr, 2014). Jsou to hry, které mají jednoduchá pravidla, zábavný nácvik a jako společný předmět lze zvolit skoro cokoliv. Tyto hry mohou být různě pozměněné a upravené hry sportovní. Jako netradiční hry mohou být označovány hry, které jsou méně známé v naší zemi, ale to neznamená, že jsou tak brány i v zahraničí. Podobné to může být i s hrami, které byly se svým příchodem nazývány jako netradiční, ale postupem času se změnily ve sportovní. Příkladem je floorball, beach volejbal, streetball nebo futsal (Kupr 2014; Rjabcová, Skružný 2014).

V dnešní době je těžké zaujmout a nadchnout děti pro pohybovou aktivitu. Netradiční sportovní hry jsou proto velmi ideální pomůckou. Jsou atraktivní, zábavné, podporují tvořivost a emoce. Děti se při hraní seznámí s novými pravidly, sportovními pomůckami a průpravnými hrami. Dále při nich dochází k učení se novým dovednostem, ale také ke zdokonalování již naučených.

Netradiční sportovní hry mohou být rozděleny do mnoha skupin podle různých kritérií. Nejčastějším rozdělením, je členění do tří skupin: brankové, síťové a pálkovací. Toto rozdělení používá Táborský i Růžička, Růžičková, Šmíd.

### a) NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY BRANKOVÉ

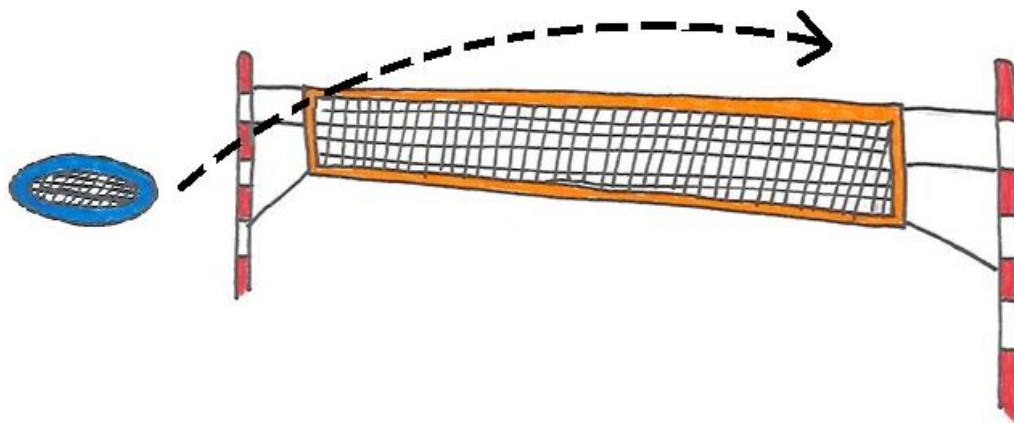
Brankové hry se odehrává na hrací ploše, kterou mají obě družstva společnou. Hrací doba je omezena časem a hraje se na branky nebo brankové území. Jedno družstvo se stává útočícím a to druhé bránícím. Cílem je dopravit sportovní náčiní (ogodisk) do branky nebo do brankového území. Zároveň zabránit tomu, aby protihráči bodovali do naší branky. Vítězí to družstvo, které má více bodů.



Obr. 1: Branky pro hry Ogo (zdroj: vlastní)

## b) NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY SÍŤOVÉ

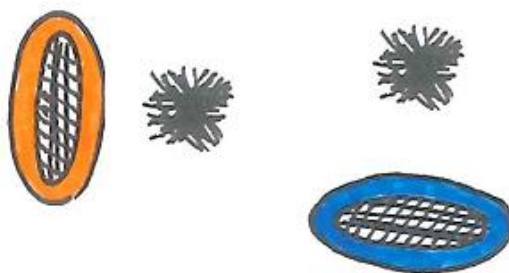
Síťové hry se hrají na ploše, která je rozdělena na dvě stejné poloviny pomocí sítě nebo provázku. Obě družstva mají svou polovinu a tudíž nepřijdou do přímého kontaktu. Hrací doba není omezena časem, ale hraje se do určitého počtu bodů. Hraje se většinou na sety, kde vítězné družstvo jako první dosáhlo počtu bodů rozdílem dvou. Cílem je umístit sportovní náčiní (ogodisk, ogomíček) na polovinu soupeře. Zároveň zabránit tomu, aby protihráči bodovali na naše území.



Obr. 2: Síť pro hry Ogo (zdroj: vlastní)

## c) NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY PÁLKOVACÍ (ODPALOVACÍ)

Pálkovací hry se hrají na hřišti, které má mety. V případě her s ogodiskem je vhodnější používat název odpalovací. Odpaly jsou prováděny pálkou nebo ogodiskem. Družstva jsou většinou rozděleny na pálkaře (odpalovače) na metách a chytače v poli. Míček (ogomíček) je do hry uveden odpalem, kde je v poli chytán. Následně pak přihráván nebo jinak poslán. Cílem pro pálkaře (odpalovače) je oběhnout všechny mety, oproti tomu pro chytače je jim v tom zabránit.



Obr. 3: Odpalování pomocí ogodisků (zdroj: vlastní)

## 3 METODIKA PRÁCE

### 3.1 CÍLE ANKETNÍHO ŠETŘENÍ

Cílem anketního šetření bylo ověření vybraných netradičních sportovních her v praxi na Základní škole Švermova v Libereci. Byly vybrány čtyři hry (Ogodisk, Ogohokey, Ogohand a Ogonet). Výběr her závisel na prostředí, ve kterém bude ověřování probíhat a dále na rozdílné manipulaci s Ogem. Počet her byl zvolen na základě délky vyučovací hodiny 2 x 45 minut. Každá hra byla hrána 15 až 20 minut, po vysvětlení pravidel a nedovoleného chování. Po skončení vyučovací hodiny následovalo anketní šetření, které se vztahovalo k absolvovaným hrám.

Anketní lístek obsahoval celkem sedm otázek, které byly uzavřené. Rozdílná byla první otázka, ve které měli žáci za úkol oznámkovat hry jako ve škole, dle klasifikační stupnice. V předem připravené tabulce zaškrtnli číslo, které hru hodnotilo. Jednička byla tedy brána jak nejlepší a pětka jako nejhorší.

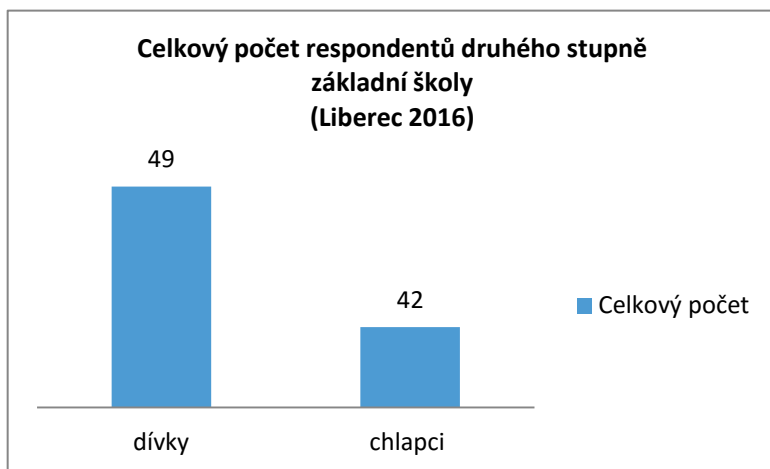
1. Oznámkuj jednotlivé hry jako ve škole, podle toho, jak se ti líbily.
2. Setkal/la jsi se někdy předtím s Ogem? Jestli ano, tak kde. **ANO / NE**
3. Zdají se ti hry s Ogem složité? **ANO / NE**
4. Chtěl/la by sis někdy ještě tyto hry zahrát? **ANO / NE**
5. Měl/la by si zájem o další hry s Ogem? **ANO / NE**
6. Byl/la by si ochotný/á ve hře s Ogem soutěžit? **ANO / NE**
7. S čím se ti hrálo lépe? **OGODISK / OGOMÍČEK / OBOJE**

### 3.2 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Respondenti byli žáci druhého stupně základní školy Liberec, Švermova. Jednalo se o dívky i chlapce. Na hodiny tělesné výchovy jsou spojeny třídy šestá a sedmá, osmá a devátá. Rozděleny jsou ale podle pohlaví. Aplikace a anketní šetření probíhalo v hodinách tělesné výchovy, které byly dvouhodinové (2 x 45 minut). Vždy byl přítomen Mgr. Mojmír Štelzig, který je učitelem tělesné výchovy právě těchto žáků. Anketa probíhala bezprostředně po skončení vyučovací hodiny, takže návratnost byla 100 %. Otázky byly zaměřené na reflexi absolvovaných her a na zájem do budoucna.

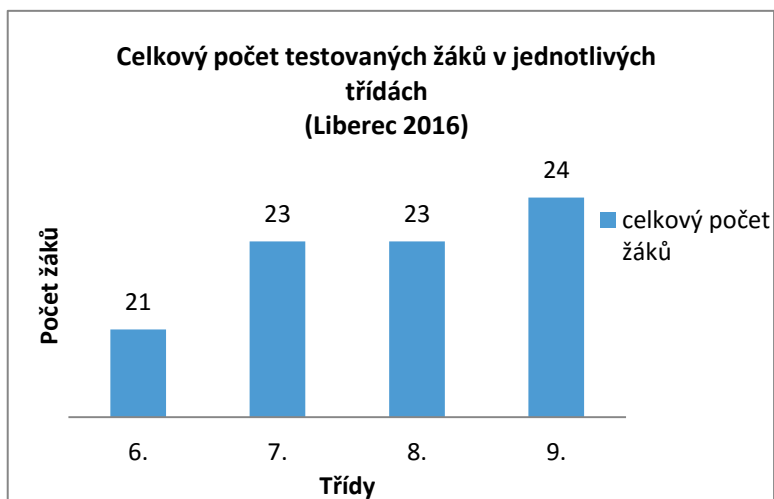


V grafu č. 1 je znázorněn počet respondentů rozdělený podle pohlaví. Dívek se zúčastnilo 49 a chlapců 42. Celkový počet činil 91 žáků druhého stupně.



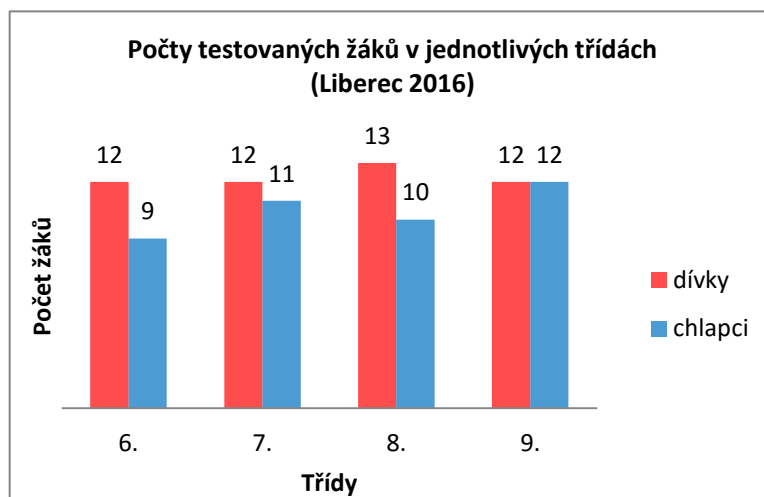
**Graf 1: Celkový počet respondentů druhého stupně základní školy**

Z grafu č. 2 vyplývá, kolik žáků se zúčastnilo v jednotlivých třídách. Nejvíce respondentů bylo z deváté třídy (24). Nejméně pak v šesté třídě (21).



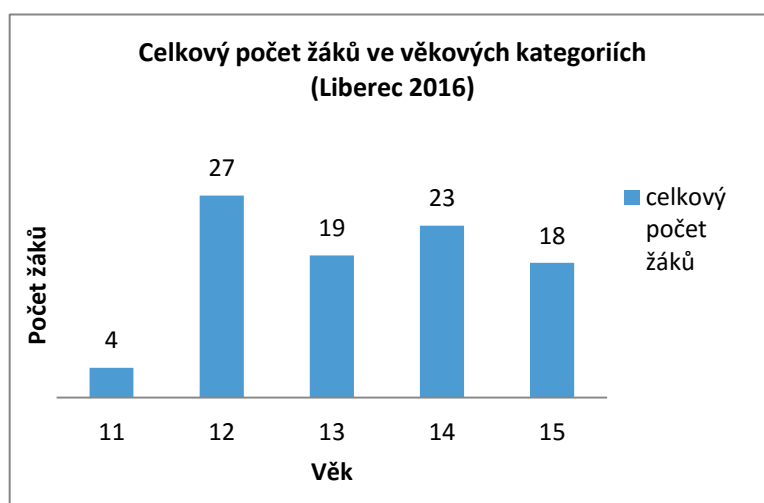
**Graf 2: Celkový počet testovaných žáků v jednotlivých třídách**

V grafu č. 3 je znázorněno zastoupení žáků v jednotlivých třídách podle pohlaví. Nejvíce dívek bylo z osmé třídy (13) a nejvíce chlapců (12) z deváté třídy.



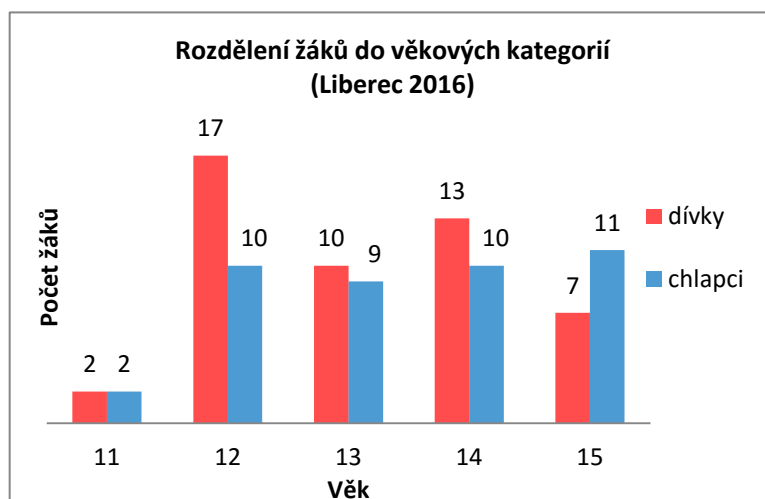
Graf 3: Počty testovaných žáků v jednotlivých třídách

Žáci byli také dotazováni na jejich věk, tudíž mohli být rozděleni do kategorií i podle něj. V grafu č. 4 je znázorněno věkové zastoupení žáků v anketním šetření. Největší počet je žáků ve věku 12 let, oproti tomu nejméně je dětí ve věku 11.



Graf 4: Celkový počet žáků ve věkových kategoriích

Z graf č. 5 je patrné věkové zastoupení dívek a chlapců. Nejvíce dívek (17) je ve věku 12 let, naopak nejvíce chlapců (11) je ve věku 15. Nejméně chlapců (2) a dívek (2) je ve stáří 11 let.



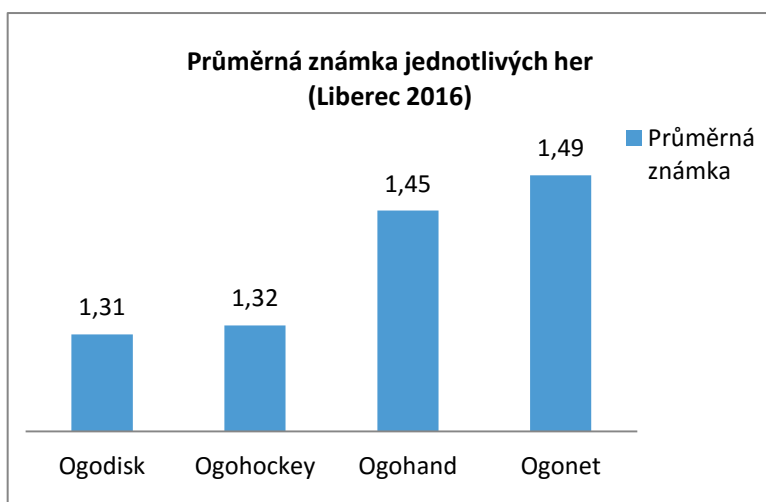
**Graf 5: Rozdělení žáků do věkových kategorií**

### 3.3 VÝSLEDKY A DISKUSE ANKETNÍHO ŠETŘENÍ

Hodnocení otázek probíhalo z pohledu celkového počtu žáků, dle pohlaví, tříd i věku respondentů. Vyhodnocena byla každá otázka zvlášť a znázorněna pomocí grafů.

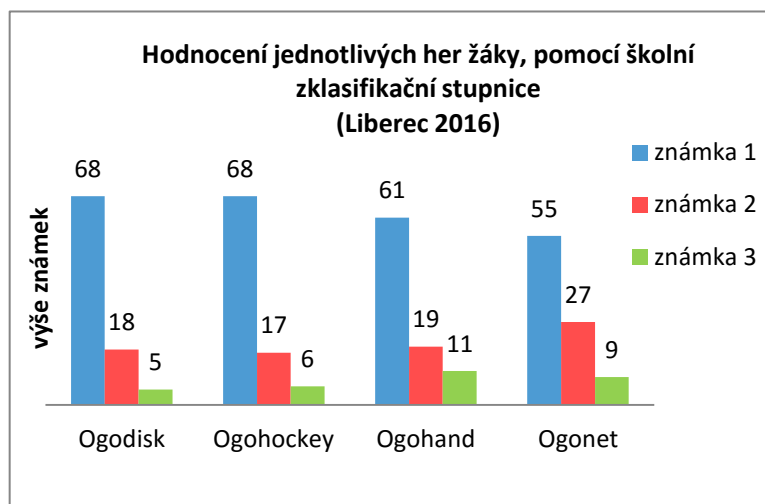
#### Otázka č. 1: Oznámkuj jednotlivé hry jako ve škole, podle toho, jak se ti líbily.

Nejhorší známka, která byla udělena, byla trojka, proto nejsou další známky v grafech zaneseny. Podle grafu č. 6 vyšla z celkového hodnocení jako nelépe hodnocená hra Ogodisk, i když z pohledu se jeví stejně jako Ogohockey. O prvenství rozhodl jediný hlas ve známkování za dva a za tři. Průměrnou známkou nejvíce oblíbené hry je 1,31. Nejhůře hodnocena byla hra Ogonet, která měla jen 55 jedniček ale zdaleka ne nejvíce trojek. Její průměrná známka byla 1,49.



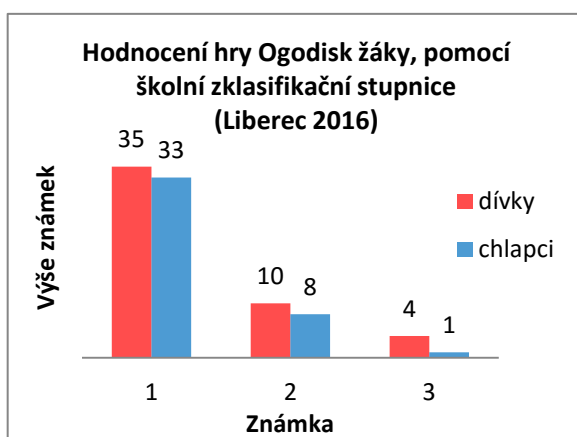
Graf 6: Průměrná známka jednotlivých her

V grafu č. 7 můžeme vidět udělené známky jednotlivým hráčům. Nejvíce jedniček bylo uděleno hře Ogodisk (68) a Ogohockey (68). Nejvíce trojek měla hra Ogohand (11) ale nebyla to nejhůře hodnocená hra. Tou byla Ogonet s nejmenším počtem jedniček (55) a s největším počtem dvojek (27). V průměru právě tato hra, vyšla jako nejhůře hodnocena.

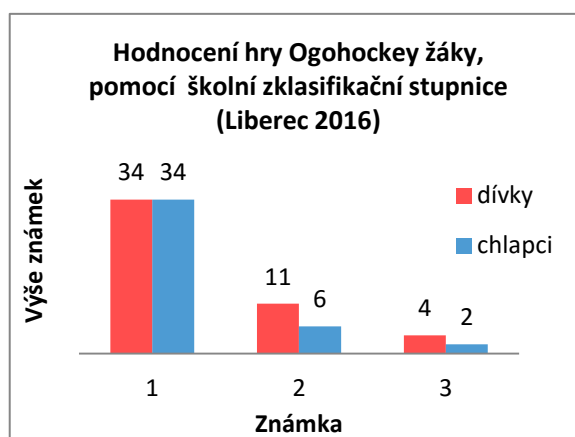


Graf 7: Hodnocení jednotlivých her žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice

Z pohledu pohlaví byla mezi dívkami nejvíce oblíbenou hra Ogodisk s počtem 35 jedniček, což je patrné z grafu č. 8. Pro chlapce se top stala hra Ogohockey s počtem 34, jejíž výsledek můžeme vidět v grafu č. 9. V případě této hry byl počet hlasů dívek i chlapců vyrovnán.

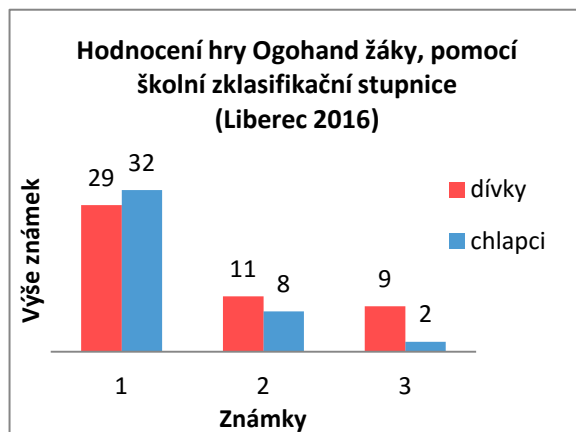


Graf 8: Hodnocení hry Ogodisk žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice

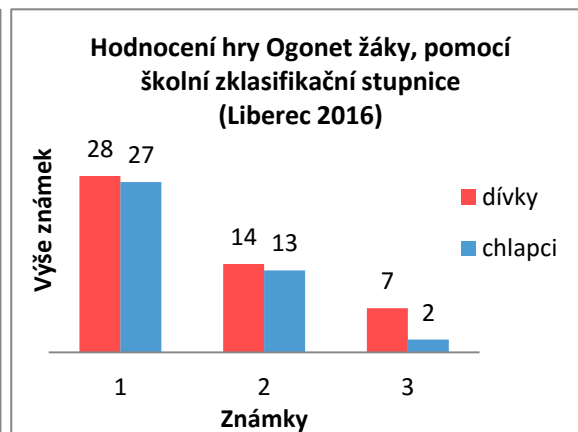


Graf 9: Hodnocení hry Ogohockey žáky, pomocí školní zklasifikační stupnice

Naopak nejméně dívky zaujala hra Ogonet (28), což je viditelné z grafu č. 11. Chlapci hlasovali pro tutéž hru 27 hlasy a tím se stala mezi nimi nejhůře hodnocenou. Graf č. 10 ukazuje neutralitu hry Ogohand, která se umístila v oblíbenosti na třetím místě. Získala nejvíce trojek (9) a to právě od dívek. Itak nebyla nejhůře hodnocenou hrou.



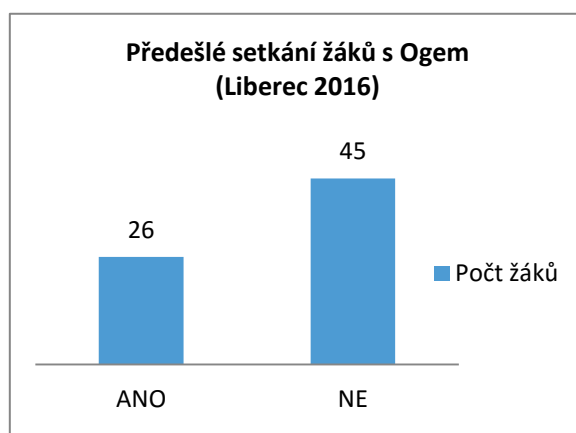
Graf 10: Hodnocení hry Ogohand žáky, pomocí školní zklasiřikační stupnice



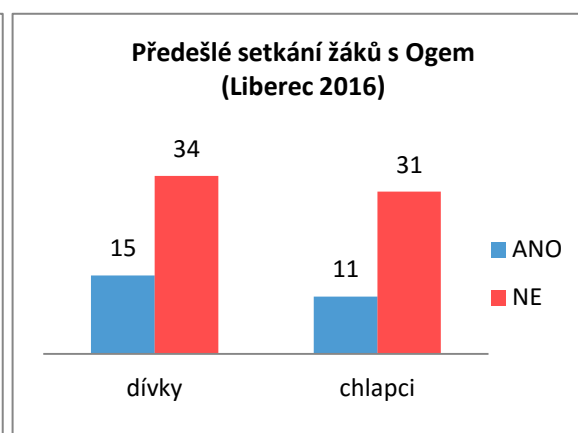
Graf 11: Hodnocení hry Ogonet žáky, pomocí školní zklasiřikační stupnice

## Otázka č. 2: Setkal/la jsi se někdy předtím s Ogem? Jestli ano, tak kde.

Z vyhodnocení této otázky a zároveň z grafu č. 12 vyplývá, že 45 žáků z celkového počtu, nemá předešlou zkušenost s Ogem. Ti, kteří odpověděli ano (26), se s ním setkali většinou u svých kamarádů nebo doma. Graf č. 13 ukazuje, že s Ogem se setkalo více dívek než chlapců a zároveň i větší počet děvčat odpovědělo, že ne.



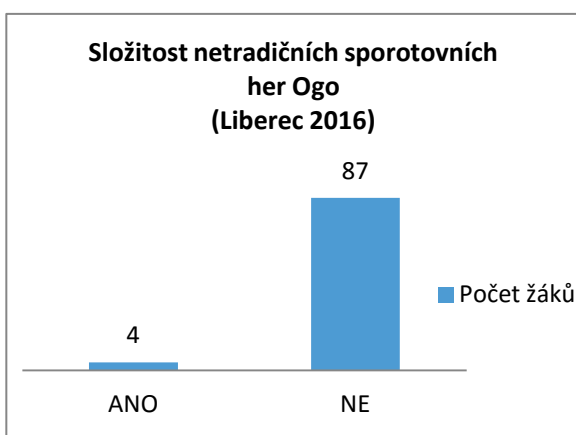
Graf 12: Předešlé setkání žáků s Ogem



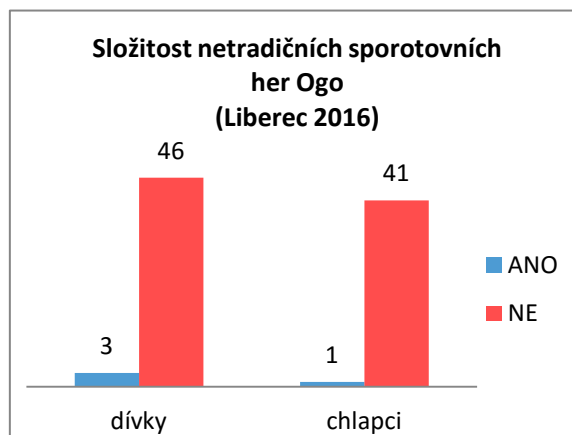
Graf 13: Předešlé setkání žáků s Ogem

### Otázka č. 3: Zdají se ti hry s Ogem složité?

Výsledky této otázky byly poměrně jednoznačné. Graf č. 14 znázorňuje, že většina žáků a to v počtu 87 odpověděla, že se jim hry zdály jednoduché. Pouze čtyřem se jevily jako složité nebo ne příliš jednoduché. Graf č. 15 ukazuje, že složité se zdály především dívkám v počtu 3.



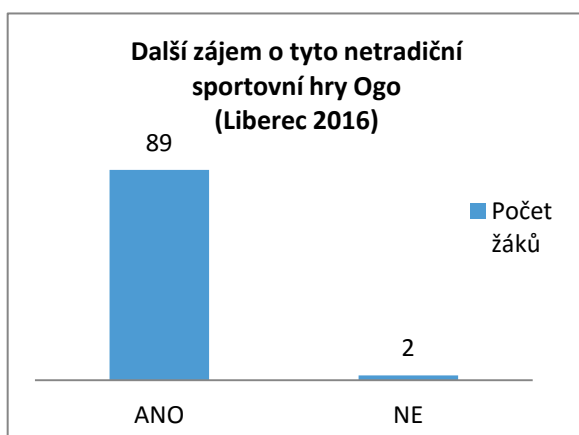
Graf 15: Složitost netradičních sportovních her Ogo



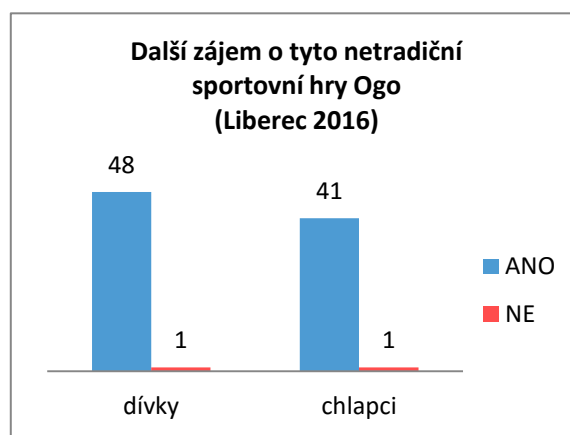
Graf 14: Složitost netradičních sportovních her Ogo

### Otázka č. 4: Chtěl/la by sis někdy ještě tyto hry zahrát?

V tomto případě se jednalo téměř o jednoznačnou odpověď, která je patrná z grafu č. 16. Žáci o tyto hry zájem mají a chtěli by si je ještě někdy v budoucnu zahrát. 89 z nich zaškrtnli ano a pouhé dvě odpovědi byly pro nesouhlas. Z grafu č. 17 je patrné, že se jednalo o jednu dívku a jednoho chlapce, kteří by si tyto hry už zahrát nechtěli.



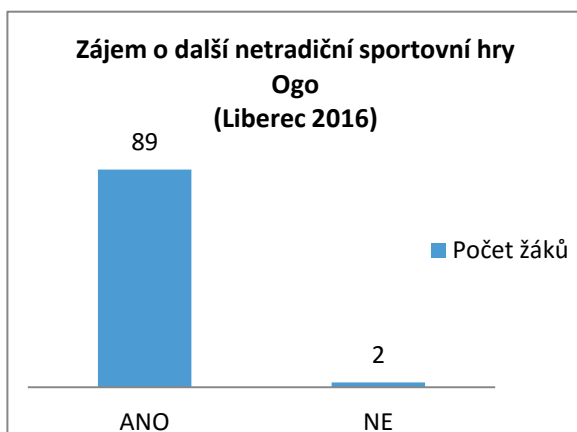
Graf 16: Další zájem o tyto netradiční sportovní hry Ogo



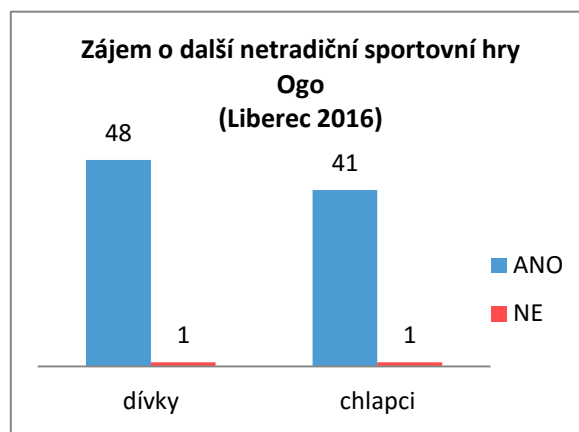
Graf 17: Další zájem o tyto netradiční sportovní hry Ogo

## Otázka č. 5: Měl/la by si zájem o další hry s Ogem?

Výsledek byl naprosto shodný s tím v předešlé otázce. Graf č. 18 o tom vypovídá. 89 žáků odpovědělo, že by měli zájem o další netradiční sportovní hry Ogo a rádi by si je zahráli. Z grafu č. 19 vyplývá, že jen jedna dívka a jeden chlapec odpověděli záporně a tudíž zájem nemají.



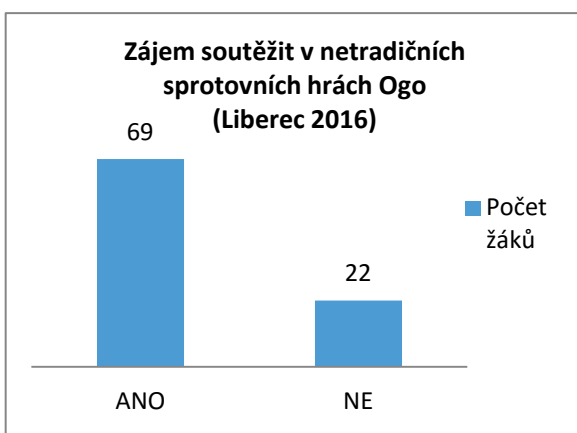
Graf 19: Zájem o další netradiční sportovní hry Ogo



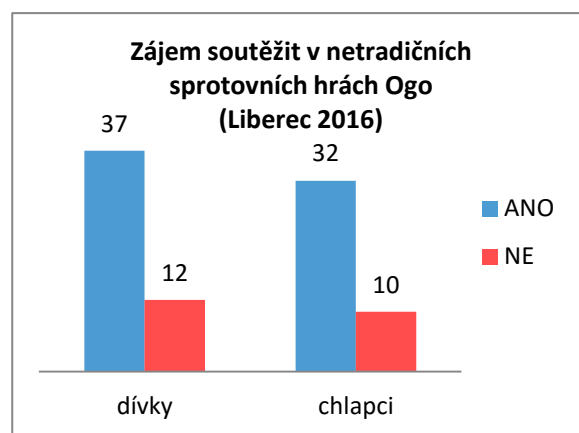
Graf 18: Zájem o další netradiční sportovní hry Ogo

## Otázka č. 6: Byl/la by si ochotný/á ve hře s Ogem soutěžit?

Graf č. 20 znázorňuje poměrně velký počet respondentů, který odpověděl, že by rád soutěžil v netradičních sportovních hrách Ogo. Z grafu č. 21 je patrné, že ze 69 žáků by rádo soutěžilo 37 dívek a 32 chlapců. Z těchto čísel vyplývá, že děvčata rády soutěží a jsou odvážné. I když z pozorování během hodin, byla soutěživost a akčnost patrnější u chlapců.



Graf 21: Zájem soutěžit v netradičních sportovních hrách Ogo

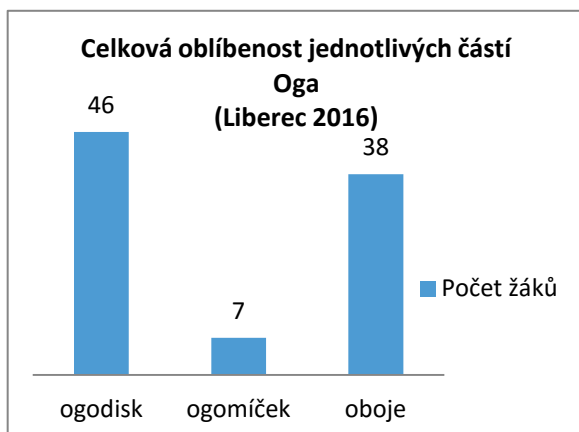


Graf 20: Zájem soutěžit v netradičních sportovních hrách Ogo

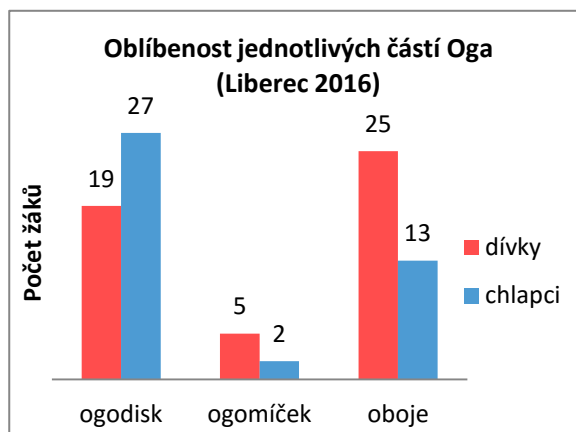


## Otázka č. 7: S čím se ti hrálo lépe?

Graf č. 22 ukazuje, že v celkovém počtu byl jako nejlepší vybrán ogodisk se 46 hlasy. U dívek však nejvíce bodovalo oboje (ogodisk i ogomíček) s počtem 25, oproti tomu u chlapců ogodisk s 27 hlasy. Toto zjištění konkrétně znázorňuje graf č. 23.



Graf 22: Celková oblíbenost jednotlivých částí Oga



Graf 23: Oblíbenost jednotlivých částí Oga

### 3.4 ZÁVĚRY ANKETNÍHO ŠETŘENÍ

Z výsledků anketního šetření vyplývá, že hry Ogo měly u žáků úspěch. Chtěli by si zahrát znovu tyto hry a poznat i hry další. Pravidla se dětem zdála jednoduchá, proto nebyly žádné problémy s pochopením. Motivace zahrát si nové hry byla veliká, a tak se žáci zapojili naplno. Vyučujícím, který byl vždy přítomen, bylo Ogo hodnoceno velmi pozitivně. Všestranné využití nejen v tělocvičně ale i venku a v jiném prostředí. Lze ho využít v jakékoli části hodiny na mnoho způsobů. S jednou pomůckou lze zabavit žáky na celou vyučovací hodinu, a ne jen na jednu.

Po vyplnění dotazníku byli žáci dotazováni na nápady a návrhy her se sportovní pomůckou Ogo. Většina odpověděla, že žádné nápady nemá. Našly se ovšem výjimky, které navrhovaly vybíjenou, fotbal, pinkání ogomíčku o disk. Na základě ankety byla přidána ještě jedna hra do metodického materiálu Ogo. K této myšlence dopomohly návrhy dětí. Další přínos z anketního šetření je použití ogodisku při hře Ogohockey. Lepší je použít jen pěnový okraj bez pružné výplně. Ta by se časem poškodila z důvodu sunutí holí po zemi.



Obr. 5: Dívky při hře Ogohockey (zdroj: vlastní)



Obr. 4: Dívky při hře Ogodisk (zdroj: vlastní)



**Obr. 6: Dívky při hře Ogodisk (zdroj: vlastní)**



**Obr. 7: Chlapci při hře Ogodisk (zdroj: vlastní)**



**Obr. 8: Chlapci při hře Ogohockey (zdroj: vlastní)**

## 4 METODICKÝ MATERIÁL OGO

Ogo je pro mnoho lidí neznámý pojem a název. Mnohdy si nedokážou představit vůbec nic, co by se pod názvem Ogo mohlo skrývat. Jedná se o sportovní náčiní, které vzniklo v USA a to celkem nedávno v roce 2009. K nám do České republiky se Ogo dostalo ještě o rok později a to v roce 2010. Z toho vyplývá, že se jedná o velmi mladou pomůcku pro sportovní aktivity.

A teď konkrétně k tomu, co to vlastně je. Jedná se o dvě věci a to disk a míček. Disk neboli ogodisk má okraj tvořený z tvrdší pěny, který vytváří rám pro výplň. Ta je měkká, pružná a má malé dírkky. Jeho barva je modrá nebo oranžová s černou výplní. Disk má v průměru 38 cm. Další součástí Oga je míček neboli ogomíček, který má různé kombinace barev. Je vytvořen z úzkých gumiček, a proto vypadá jako by byl chlupatý.



Obr. 9: Ogodisky (zdroj: Voru Ball Wiki 2016)



Obr. 10: Ogomíčky (zdroj: kellys lucky you 2013)

V dnešní době se dá nejčastěji tato sada (dva ogodisky a jeden ogomíček) pořídit v internetových obchodech. Prodej se už ale rozšířil i do kamenných prodejen se sportovním vybavením. Ogomíčky lze dokoupit i zvlášť.

Netradiční sportovní hry rozpracované v následujícím metodickém materiálu mají svá pravidla. Jako první je třeba stanovit počet hráčů v jednotlivých družstvech. Může být stanoveno i více variant pro velikost družstva, vzhledem k počtu žáků a jejich věku. Dále je důležitá délka hrací doby, která může být rozdělena na několik úseků. Záleží opět na počtu žáků a stáří hráčů. Pravidla vymezují i cíle jednotlivých her a tím i jak dosáhnout potřebného počtu bodů. Dále stanovit hrací plochu a potřebné vybavení (branky, sítě). Jako pro hry sportovní tak i pro netradiční je důležité kritérium zpracování společného předmětu a následné pohyby s ním. Pro hry v tomto metodickém materiálu se používá ogodisk a ogomíček. S tím souvisí i nedovolené chování a následné tresty, které jsou uděleny za porušení pravidel. Na vše dohlíží vyučující nebo rozhodčí, udržuje hraní v rovině fair play, aby nebyla porušována pravidla. Před samotnou hrou je dobré provést průpravná cvičení. Nejprve začít u jednotlivců, kteří si osvojí správné držení sportovních pomůcek, jejich házení a chytání. Po té lze přejít k průpravným cvičením a hrát ve dvojicích, trojicích i družstvech.

## 4.1 TECHNIKA PRO MANIPULACI S OGEM

### SPRÁVNÉ DRŽENÍ OGO DISKU

Ogodisk má dva způsoby držení a to bekhendové a forhendové.

1. **BEKHEND:** Toto držení je pro mnohé jednodušší a pro svou techniku i snáze naučitelné. Disk by měl být uchopen mezi palec a ostatní prsty, kde by měl svírat s rukou pravý úhel. Palec se dotýká vrchní strany, zatímco ostatní prsty jsou na spodní straně. Zde se pokrčí kolem okraje ogodisku a tím ho pevně svírají.



Obr. 11: Držení při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014)

2. **FORHEND:** Tento způsob držení je složitější nejen pro techniku držení ale i házení. Úchop by měl být prováděn následovně. Opět by měl být disk uchopen mezi palec a ostatní prsty, kde by měl svírat s rukou pravý úhel. Rozdíl je v pozici prstů, kdy ukazováček i prostředníček zůstává na okraji ogodisku. Ostatní prsty jsou na spodní straně, kde buďto okraj svírají anebo jsou volně položené.



Obr. 12: Držení při forhendu (zdroj: Svačinová 2014)

## SPRÁVNÝ HOD OGODISKU

Jako držení má i hod ogodiskem dva způsoby a to bekhendové a forhendové. Je důležité znát správnou techniku hodů, protože jinak nebudou disky létat daleko a jejich přesné umístění bude složité.

**BEKHEND:** Tento hod je pro začátečníky nebo méně zdatné jedince jednodušší. Během hry se pak používá častěji než hod forhendový. Postoj při bekhendu je stoj rozkročný, přičemž je jedna noha předsunutá ve směru hodu. Z pravidla to bývá stejná končetina, kterou jedinec hází. Je-li pravák, pak pravá noha směřuje vpřed. Pro leváky je to pak noha levá. Kolena by měla být lehce pokrčená, aby se při hře dalo lépe reagovat na změnu pohybu. Stejně jako noha je natočené celé tělo a to bokem ve směru, kam bude následovat hod.



Obr. 13: Postoj při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014)

Práce paže je pak o něco složitější. Žák předpaží poníž a paži pokrčí v lokti tak, aby se ogodisk skoro břicha. Loket směřuje dopředu. Tělo se při odhodu mírně natočí na druhou stranu (pravák na levou), přičemž se ogodisk dotkne i opačného boku (pravák levého). Dochází pak k postupnému narovnávání v ose trup, rameno, loket, zápěstí a prsty. V zápěstí musí dojít ke švih, aby disk získal rychlost a letěl daleko.



Obr. 14: Odhod při bekhendu (zdroj: Svačinová 2014)

**FORHEND:** Tento hod je o něco složitější než ten předchozí. Postoj při forhendu je stoj rozkročný, přičemž je daná váha na lehce přesunutou nohu. Z pravidla to bývá stejná končetina, kterou jedinec hází. Je-li pravák, pak pravá noha směřuje mírně vpřed. Pro leváky je to pak noha levá. Kolena by měla být lehce pokrčená, aby se při hře dalo lépe reagovat na změnu pohybu. Stejně jako noha je natočené celé tělo a to čelem ve směru, kam bude následovat hod.



Obr. 15: Postoj při forhendu (zdroj: Svačinová 2014)

Žák upaží pokrčmo. Tělo se natočí mírně vzad za paží, která drží disk (pravák na pravou). Zároveň se předloktí a zápěstí dostává do zapažení a nastává nápřah. Dochází pak k postupnému narovnávání a to nejprve tělo, loket vpřed, zápěstí a vypuštění z prstů. V zápěstí musí dojít ke švihů, aby disk získal rychlost a letěl daleko. Setrvačností se dostává paže před tělo.



Obr. 16: Odhod při forhendu (zdroj: Svačinová 2014)



## SPRÁVNÉ CHYTÁNÍ OGODISKU

Správná technika chytání je velice důležitá pro hry, ve kterých se ogodisk přihrává. První variantou je obouruč a tou druhou je jednoruč. Jsou používány tak, jak pravidla her dovolí.

1. **OBOURUČ SCVAKNUTÍM DLANĚMI:** Tento způsob je první, který by se měli začátečníci učit. Dalo by se popsat jako tlesnutí, které je prováděno vodorovně se zemí. Nebo jako scvaknutí zobáku ptáka, takže by se dalo i říkat chycení „do zobáku“ nebo také „na čápa“. Ogodisk se chytá do natažených rukou buď ve stoje, nebo ve dřepu. Záleží na situaci, která při hře nastane.



Obr. 17: Chytání scvaknutím (zdroj: Svačinová 2014)

2. **OBOURUČ:** Jako u předchozího způsobu se disk chytá do obou rukou. Rozložení prstů na disku je opačné, nežli je při hodů. Takže se prsty dotýkají vrchní stany a palec naopak strany spodní. Stejný je ale pravý úhle, který by měl svírat s rukou. Tento způsob je používán celkem často a hlavně těmi, kteří si netroufají na chycení jednoruč. Takto se dá ogodisk chytat před tělem, nebo i nad. Chycení může být ve stoje, ve skoku i v pádu. Je-li tato technika použita i ve dřepu, prohazuje se poloha prstů na disku.



Obr. 18: Chytání obouruč (zdroj: Svačinová 2014)

3. **JEDNORUČ:** Tento způsob chytání disku je ten nejtěžší a nejčastěji používaný při hrách. Někdy je i jediný povolený. Uchopení a rozložení prstů na disku je stejné jako u chycení obouruč jen s rozdílem, že je prováděn jednou rukou. Chycení může být ve stoje převážně před tělem, ve skoku i vpádu. Ve výskoku je využíváno hlavně při rozehrách a při získání disku. Je-li tato technika použita i ve dřepu, prohazuje se poloha prstů na disku.



Obr. 19: Chytání jednoruč (zdroj: Svačinová 2014)

## SPRÁVNÉ ODBÍJENÍ OGOMÍČKU

Míček je odbíjen pomocí disku dvěma způsoby. Odbítí i podání lze provádět spodem, což je pro začátečníky jednodušší. Pro ty pokročilejší je voleno odbíjení vrchem. Nejlepší je stoj rozkročný, přičemž je jedna noha předsunutá ve směru hodů. Z pravidla to bývá opačná noha, než paže, kterou jedinec odpaluje. Je-li pravák, pak levá noha směřuje vpřed. Pro leváky je to pak noha pravá. Míček si může žák nadhazovat sám, nebo mu může být nadhazováno. Záleží na zvolené hře.



Obr. 20: Odbíjení míčku spodem (zdroj: Svačinová 2014)

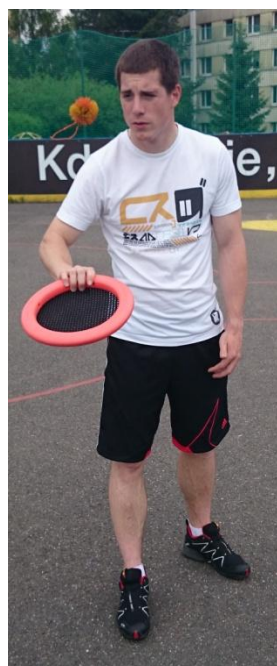


Obr. 21: Odbíjení míčku vrchem (zdroj: Svačinová 2014)

Dále může být ogomíček odbíjen na disku forhendem i bekhendem. Pro začátečníky je lepší držení disku obouruč a bez pohybu disku i těla. Pokročilejší mohou disk držet jednoruč (pravou i levou) a začít se pohybovat.



Obr. 22: Odbíjení forhendem (zdroj: Svačinová 2014)



Obr. 23: Odbíjení bekhendem (zdroj: Svačinová 2014)

## DRUŽSTVA

Žáci by měli být rozdělováni do družstev tak, aby byla vyrovnaná. Družstva může vytvořit vyučující, který děti dobře zná a ví, jak jsou zdatní, šikovní a jak mohou svému týmu pomoci. Další variantou může být stanovení kapitánu a ti si do svého týmu vybírají. Vyučující rozdává ostatním žákům čísla (ovoce, zelenina) a kapitáni si vybírají, aniž by věděli, kdo je kdo. Lze také nastříkat jména všech žáků a kapitáni si losují. Jako motivace pro výběr dívek, může být bodování vstřelené branky nebo umístění disku/míčku. Jestliže je gól chlapce za jeden bod, pak dívky může být za dva body. Omezí se pak vytváření ryze homogenních družstev. Vyučující taky může dát podmínku, že na hřišti musí být vždy alespoň jedna dívka. Nebo při hře pět na pět zvolit alespoň dvě dívky v poli. V případě, že jsou žáci jen chlapci nebo jen dívky, je důležité dbát na rozložení sil v jednotlivých týmech. Lze provést i úpravy po výběru žáků a některé mezi sebou proházet.

## STŘÍHÁNÍ

Je to jeden z nejčastějších a nejjednodušších způsobů rozsouzení. Velmi často se používá na začátku hry, kdy vítěznému družstvu umožní získat ogodisk/ogomíček nebo výběr pozice. Družstvo druhé si pak může zvolit stranu nebo se přizpůsobit tomu prvnímu. Dále se dá využít ve sporných situacích, jako je držení ogodisku/ogomíčku více hráči. Kdo ho vyhraje, pak ho získává.

A teď k tomu, co to stříhání je. Je to v podstatě říkanka, která vyvrcholí ukázkou nějakého předmětu pomocí ruky. Jedna ruka je dlaní vzhůru a ta druhá utvoří pěst. Ta pak udeřuje do dlaně během říkanky kámen, nůžky, papír, teď. Na teď ukáže žák místo pěsti jeden z předmětů (kámen, nůžky nebo papír).

- kámen rozbije nůžky
- nůžky rozstříhají papír
- papír zabalí kámen



Obr. 24: Kámen, nůžky, papír (zdroj: student point 2012)

## 4.2 HRY V TĚLOCVIČNĚ

### OGODISK

(Svačinová 2014)

#### Cíle hry

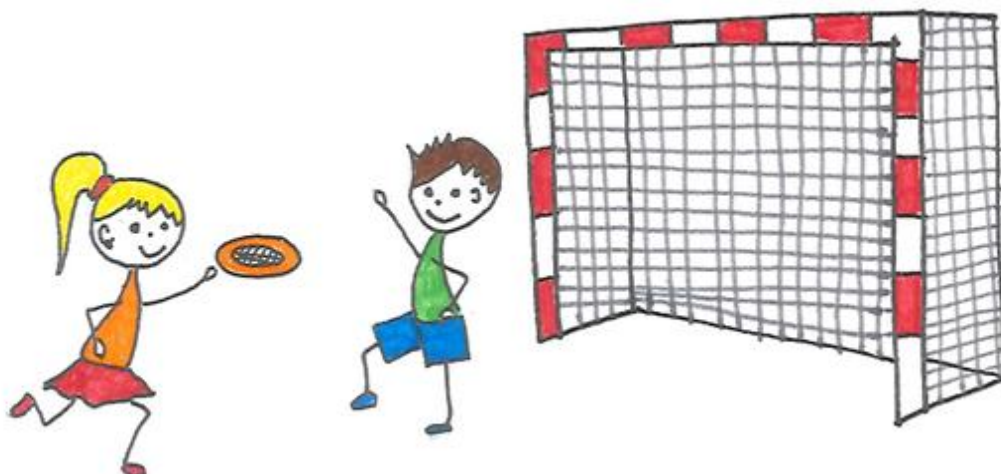
Cílem hry dopravit ogodisk do branky soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho umístil do té naší. Takto získat více bodů než protihráč. Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá stranu a barvu rozlišovacích dresů.

#### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu (volíme podle barvy podlahy). Další důležitou věcí mohou být kužely, pomocí kterých lze vyznačit území, není-li vyznačeno čarami. Dále se používají futsalové brány, které musí být ukotveny nebo zabezpečeny tak, aby se nemohly převrátit. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres.

#### Zpracování disku a pohyby s ním

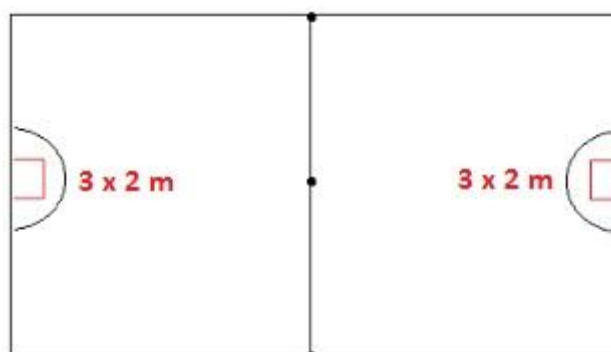
Disk se smí pouze házet a přihrávat vodorovně s podlahou. Nesmí se s ním chodit. Jestliže ogodisk spadne na zem, získává ho soupeř. Je-li disk vyhozen ze hřiště, pak se rozehrává z nejbližšího místa, u postranní čáry. Rozehrává to družstvo, které ogodisk mimo nevyhodilo.



Obr. 25: Hra Ogodisk (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší velikost hřiště na futsal nebo využití klidně celé tělocvičny. Záleží na počtu žáků ve družstvech. Čím více, tím větší hřiště. Hřiště je rozděleno půlicí čarou na dvě stejné poloviny. Na obou koncích jsou umístěné branky a to nejlépe futsalové (3 x 2 metry). Před brankou by mělo být brankoviště, do kterého nesmí vstupovat hráči, pouze brankář. Vstřelení branky z tohoto území neplatí.



Obr. 26: Hřiště na Ogodisk (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší varianty pro tuto hru jsou:

- pět plus jeden brankář
- šest hráčů (bez brankáře)
- osm hráčů (bez brankáře nebo s brankářem)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogodisk se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. V případě hry 3 x 10 minut je dobré střídat po 5 minutách celé družstvo.

## Zahájení hry

Hra je zahájena rozhozem na středu hřiště, následným písknutím a soubojem o disk. Padne-li gól, pak to družstvo, které ho nedalo, rozehrává od své branky. Každé družstvo je na své polovině.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 1: Nedovolené chování a následné tresty v Ogodisku

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání disku z rukou protihráče.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Přešlap.	Ztráta disku.
Podražení.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Nedovolené bránění.	Ztráta disku.
Rozehra před písknutím.	Opakování roze hry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta disku.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se trefit desku basketbalového koše.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si o disk přihrávat házením. Nejprve bekthem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouřuč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba na branku a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Po každé přihrávce udělá žák otočku o 360°. Od kuželu střelba na branku a zpět běh. Jestliže jeden branku nedá, střílí ten druhý.



## OGONET

(Svačinová, 2014)

### Cíle hry

Cílem hry je umístit disk na polovinu soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho soupeř umístit na tu naši. Tímto způsobem získat dříve 15 nebo 21 bodů.

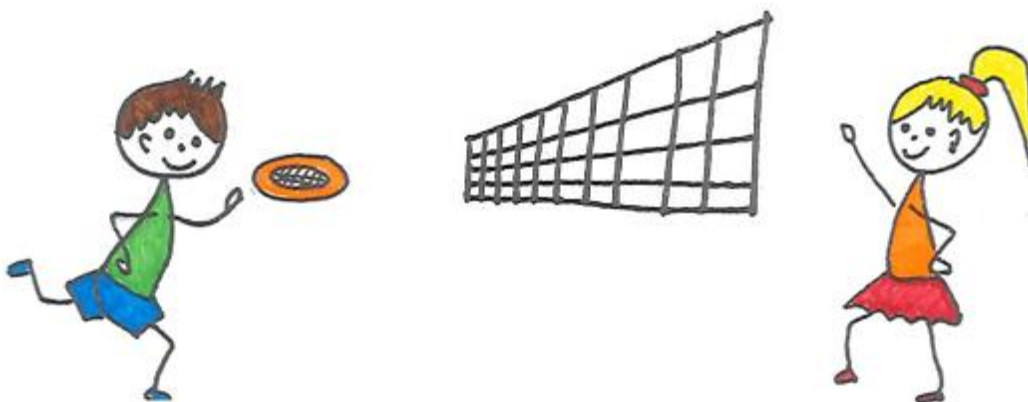
### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu (volíme podle barvy podlahy). Dále je za potřeby volejbalová síť, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Síť je možno nahradit páskou, kterou natáhneme na šířku tělocvičny. Další věci, mohou být kužely, které vyznačují hřiště, není-li utvořeno čarami. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres.

### Zpracování disku a pohyby s ním

Ogodisk se smí pouze házet a přihrávat vodorovně s podlahou. Může být chytán pouze jednoruč. Musí se házet tou rukou, kterou bal disk chycen. V družstvu se disk může přihrát třikrát s tím, že třetí musí směřovat na polovinu soupeře. Po dosažení bodu se hráči na pozicích točí ve směru hodinových ručiček a z toho vyplývá, že každý se vystřídá na podání. Dopadne-li disk na zem:

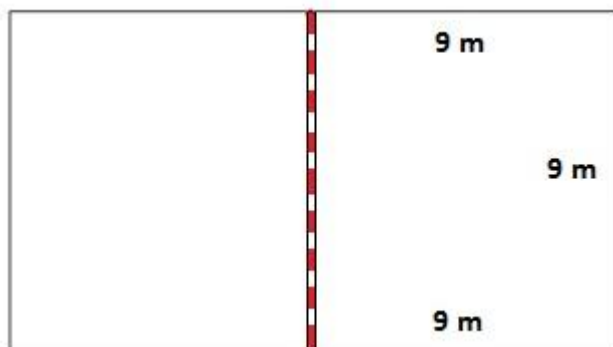
- a) do hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro útok
- b) mimo hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro obranu



Obr. 27: Hra Ogonet (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší hřiště na volejbal. Je rozděleno na dvě stejné poloviny (9 x 9 m) půlící čarou.



Obr. 29: Hřiště na Ogonet (zdroj: vlastní)



Obr. 28: Páska (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší variantou pro tuto hru je hra pět na pět. Je-li žáků málo, pak je možné zvolit variantu tři na tři.

Ogonet není časově omezena a hraje se do 15 nebo 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 7 nebo 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Při dovršení těchto bodů, si družstva mění strany.

## Zahájení hry

Hra je zahájena ze zadní části své poloviny, kdy hráč provádí podání. Jestliže se hraje se dvěma ogodisky, pak musí být podány současně. Důležité je říci před podáním „OGO“. Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 2: Nedovolené chování a následné tresty v Ogonetu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chycení disku obouruč.	Bod soupeř.
Chůze s diskem.	Bod soupeř.
Přendání disku do druhé ruky.	Bod soupeř.
Více přihrávek.	Bod soupeř.
Hod disku do sítě.	Bod soupeř.
Dlouhé držení disku.	Bod soupeř.
Přešlap při podání.	Opakování podání.
Disk letí kolmo k podlaze.	Bod soupeř.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

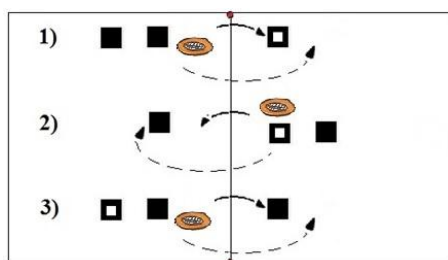
### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a trénují podání do hřiště.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk a snaží se přehodit síť ze všech možných pozic na hřišti.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

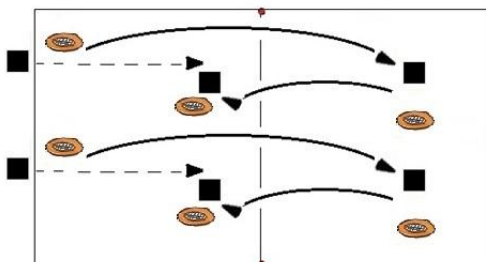
- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si o disk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouřuč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří trojice. Dva stojí na jedné straně sítě a jeden na druhé. První z dvojice hází disk přes síť a ihned síť podlézá. Ten, který disk chytá, ho hned hází a podlézá síť. Takto se točí, dokud není cvičení ukončeno.



Obr. 30: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si přes síť. Disk chytají jednoruč a stejnou rukou ho zase hází zpět přes síť.

- Žáci utvoří dvojice. Jeden hází podání a pak běží k síti, kde dostane přihrávku od druhého žáka, který disk chytil. Takto se střídají.



Obr. 31: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají disk až k síti, kterou podlezu a přihrávají si dál až na konec tělocvičny. Hází disk dalšímu, který je na řadě.

## OGOOUT

### Cíle hry

Cílem hry je trefit jiného hráče pomocí ogodisku nebo ogomíčku. Ten, který je zasažen, provádí předem stanovený trest. Vždy se do hry vrací.

### Výstroj, výzbroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu (volíme podle barvy podlahy). Dále je za potřebí ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Hrací plochu lze ohraničit pomocí kuželů. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres.

### Zpracování disku a pohyby s ním

Disk se smí pouze házet a to vodorovně s podlahou. Mohou být používány i dva ogodisky najednou, pro zpestření a zrychlení hry. To samé platí i pro manipulaci s ogomíčkem. Lze také hrát jak s míčkem, tak s diskem v jedné hře. Nesmí se s ogem chodit. Je-li žák zasažen, pak je out a provádí předem stanovený trest (např. dřepy, skoky, kliky). Po jeho splnění se vrací zpět do hry. Pokud žák disk nebo míček chytí, pak ten, který házel, plní trest. Ten může být stejný nebo rozdílný počtem opakování.



Obr. 32: Hra Ogoout (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší celá tělocvična. V případě, že je počet žáků nižší, pak lze hrát jen na polovinu prostoru.



Obr. 33: Hřiště na Ogoout (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Při této hře není rozdělení hráčů nutné, protože hrají všichni proti všem. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

Ogoout je časově omezena, podle toho, v jaké části hodiny je zařazena. Jestliže je hrána v úvodní části hodiny, pak je její trvání kratší např. 10 minut. V Hlavní části může hra probíhat i 20 – 25 minut.

## Zahájení hry

Hra je zahájena vhozením disku a míčku mezi žáky. Ten, který ho získá jako první, může házet.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 3: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoout

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chůze s ogem.	Napomenutí. V případě zásahu, neplatí.
Podražení.	Napomenutí. V případě opakování, vyloučení.
Zásah ogem.	Dřepy, skoky, kliky atd.
Chycení oga.	Dřepy, skoky, kliky atd.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.
- Každý hráč má svůj disk/míček. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území nebo na žínětku.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk/míček. Všichni stojí na čáře a snaží se trefit desku basketbalového koše.
- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Nejprve hody provádí svou silnější rukou a poté druhou.
- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Pohybuje se po tělocvičně a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Ruce v házení střídá.



- Každý hráč má svůj míček, který jednou rukou vyhodí nad sebe a druhou rukou ho chytí. Při tom se pohybuje po tělocvičně a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat. To samé u ogomíčku ale střídání pravé a levé ruky.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk/míček chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk/míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk/míček. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a přihrávají si disk/míček mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Jedno družstvo je sanží doběhnout ke kuželu. Druhé se je sanží zasáhnout diskem/míčkem. Cílem je být zasažen nejméně.

## OGOBALL

(Svačinová 2014)

### Cíle hry

Cílem hry je umístit ogomíček na polovinu soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho soupeř umístit na tu naši. Tímto způsobem získat dříve 15 nebo 21 bodů.

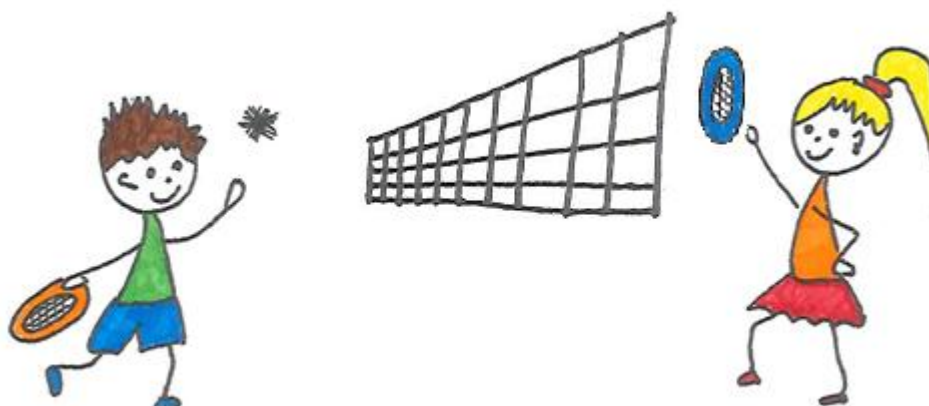
### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro odpalování míčku. Dále je za potřeby volejbalová síť, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Síť je možno nahradit páskou, kterou natáhneme na šířku tělocvičny. Další věci, mohou být kužely, které vyznačují hřiště, není-li utvořeno čarami. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres

### Zpracování míčku a pohyby s ním

Ogomíček může být zpracován, odbíjen a přihráván pouze pomocí ogodisku. V družstvu se míček může přihrát třikrát s tím, že třetí musí směřovat na polovinu soupeře. Po dosažení bodu se hráči na pozicích točí ve směru hodinových ručiček a z toho vyplývá, že každý se vystřídá na podání. To je prováděno spodem tak i vrchem. Dopadne-li míček na zem:

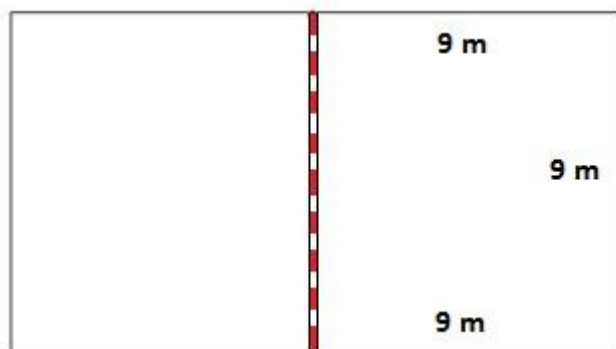
- a) do hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro útok
- b) mimo hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro obranu



Obr. 34: Hra OgoBall (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší hřiště na volejbal. Je rozděleno na dvě stejné poloviny (9 x 9 m) půlící čarou.



Obr. 35: Hřiště na Ogonball (zdroj: vlastní)



Obr. 36: Páska (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší variantou pro tuto hru je hra pět na pět.

Ogonball není časově omezena a hraje se do 15 nebo 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 7 nebo 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Při dovršení těchto bodů, si družstva mění strany.

## Záhajení hry

Hra je zahájena ze zadní části své poloviny, kdy hráč provádí podání. Důležité je říci před podáním „OGO“. Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává míček. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 4: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoballu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chycení míčku rukou.	Bod soupeř.
Míček byl odbit dvakrát stejným hráčem.	Bod soupeř.
Více přihrávek.	Bod soupeř.
Míček trefen do sítě.	Bod soupeř.
Zdržování při podání.	Bod soupeř.
Přešlap při podání.	Opakování podání.
Netrefení míčku při podání.	Opakování podání.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

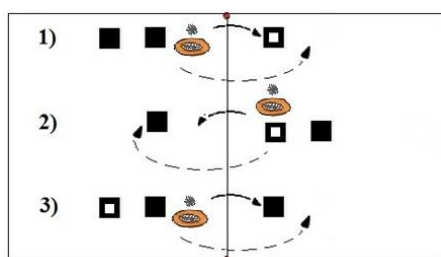
### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe obouruč a pak jednoruč. Nejprve se na ogomíček dívá a má ho pod kontrolou ve stoje. Obíjí pouze bekhendem
- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe jednoruč. Pohybuje se v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Odbíjí bekhendem i forhendem. Může oboje i střídat.
- Každý žák má svůj disk i míček. Střídá odbíjení bekhendem a forhendem. Každé třetí odbití je co nejvýše. Žák udělá otočku o 360° kolem své osy.
- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe. Pohybuje se v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Odbíjí bekhendem i forhendem a u toho pohybuje diskem před tělem.
- Každý žák má svůj disk i míček a zkouší podání nejprve spodem a potom vrchem.
- Každý žák má svůj disk i míček a umisťuje míček do zvoleného kvadrantu.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

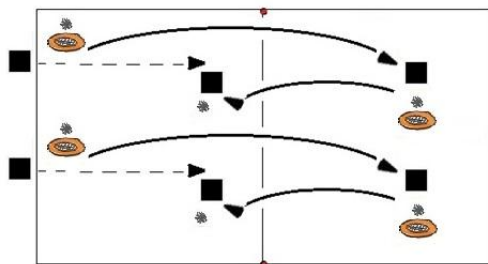
Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček nejprve na krátkou vzdálenost. Disk drží obouruč a odbíjí jedním způsobem.
- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček na větší vzdálenost. Disk drží jednoruč a mohou střídat pravou i levou ruku. Odbíjí jak forhendem, tak bekhendem.
- Žáci utvoří dvojice. Příhrávají si ogomíček přes síť. Střídají odbití forhendem a bekhendem.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávku přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří trojice. Dva stojí na jedné straně sítě a jeden na druhé. První z dvojice odbíjí míček přes síť a ihned síť podlézá. Ten, který míček zpracovává, ho hned přihrává a podlézá síť. Takto se točí, dokud není cvičení ukončeno.



Obr. 37: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří dvojice. Jeden odbíjí podání a pak běží k síti, kde dostane přihrávku od druhého žáka, který míček zpracoval a odpálil. Takto se střídají.



Obr. 38: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odbíjí míček nad sebe a běží slalom tam i zpátky.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a střídá odbití forhendem a bekhendem. Doběhne-li ke kuželu, udělá otočku o 360° a běží zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a odbíjí míček nad sebe. U každého kuželu udělá sed. Zpět běží.

## OGOHOKEY

### Cíle hry

Cílem hry je umístit (dopravit) ogodisk do branky soupeře pomocí gymnastické tyče nebo obrácené florbalové hole. Zároveň bránit svou branku, aby soupeř nevsítil.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu (volíme podle barvy podlahy). Aby nedošlo k poškození disku, pak je dobré vyndat černou výplň. Pro vedení disku je důležitá gymnastická tyč nebo obrácená florbalová hůl. Další důležitou věcí jsou branky a to florbalové, protože mají neoptimálnější velikost (160 x 115 cm). Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres.

### Zpracování disku a pohyby s ním

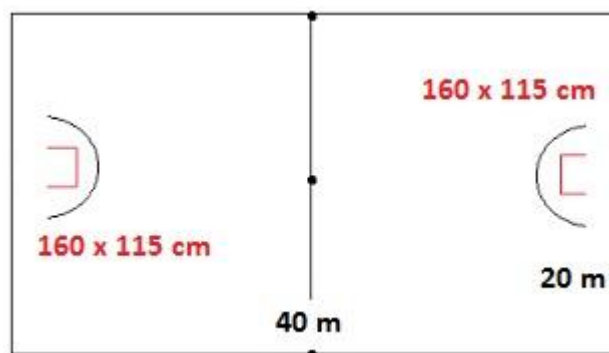
Ogodisk se smí zpracovat pouze gymnastickou tyčí nebo obrácenou florbalovou hůl. Je veden nebo přihráván po zemi a to horní částí dolů, aby se dala lépe zasunout tyč. S diskem se smí běhat a pohybovat se. V případě získání disku je důležité být první, kdo umístí tyč do disku. V případě nerozhodné situace dochází ke stříhání, kdo vyhraje, získává ogo. Do rukou může ogodisk chytat pouze brankář. Rozehrává posláním oga po zemi. Dostane-li se disk mimo hřiště, pak soupeř rozehrává od postraní čáry a jedná se o aut.



Obr. 39: Hra Ogohockey (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší velikost hřiště na florbal, což je 40 metrů na 20 metrů. Na obou koncích jsou postavené branky. Před brankou je brankoviště, do kterého může vstoupit jen brankář. Hřiště je ohraničeno čarami na podlaze, kužely anebo mantinely.



Obr. 40: Hřiště na Ogohockey (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší variantou pro tuto hru je pět plus jeden brankář.

Ogohockey se hraje 2 x 20 minut nebo 3 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Záleží na délce vyučovací hodiny a také na počtu družstev. Jestliže má jedno družstvo 12 členů, pak na hřišti hraje 6 hráčů a dalších 6 je připraveno na střídání. Je možné střídat celé šestice nebo jednotlivé hráče. Při hře 2 x 20 minut se hráči po 10 minutách ve svém družstvu vystřídají po celých šesticích.

## Zahájení hry

Hra je zahájena na středu hřiště, kde dojde k rozehrání mezi dvěma spoluhráči. Ogodisk je poslán po zemi na písknutí. O družstvu, které bude začínat, je rozhodnuto pomocí stříhání. Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.



## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 5: Nedovolené chování a následné tresty v Ogohockey

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání disku z rukou protihráče.	Ztráta disku a v případě opakování, vyloučení.
Přešlap.	Ztráta disku.
Podražení.	Ztráta disku a v případě opakování, vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta disku a v případě opakování, vyloučení.
Více holí v disku.	Stříhání.
Rozehra před písknutím.	Opakování rozehry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta disku.
Nedovolené bránění.	Ztráta disku.
Postavení hráče v brankovišti.	Ztráta disku.
Sekání.	Ztráta disku.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk a hůl, pomocí které vede ogodisk po tělocvičně. Nejprve se na něj dívá a má ho pod kontrolou.
- V případě, že to žákovi jde, může přestat sledovat jen disk a dívat se, kde jsou ostatní hráči a orientovat se v prostoru.
- Dalším cvičením ke zdokonalování jsou otočky o 180°, 360°. Je důležité mít disk pořád pod kontrolou, a aby byl veden tyčí.
- Každý hráč má svůj disk a hůl. Postaví se na jeden konec tělocvičny a snaží se poslat disk co nejdále. Důležité je dbát na střelu tahem.
- Žáci se postaví do oblouku kolem branky. Snaží se vstřelit branku ze všech možných úhlů. Žáci se střídají na jednotlivých pozicích.
- Žáci se postaví na konec tělocvičny a snaží se umístit disk co nejbližší středu hřiště.

- Žáci se postaví na konec tělocvičny a umístí uží disk do zvolených kvadrantů.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si disk přihrávat. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat až na šířku tělocvičny. Přihrávky se mohou zrychlovat. Po odehrání lze udělat otočku kolem své osy.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který přihrávku posílal.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě vybíhá směrem ke kuželu, který oběhne a vrací se zpět. Po celou dobu vede disk tyčí a snaží se ho mít pořád pod kontrolou.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě proběhne slalom mezi kužely, při kterém vede disk tyčí. Zpět běží rovně, ale pořád je veden disk.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě proběhne slalom mezi kužely, při kterém vede disk tyčí. Od kuželu střílí na branku a běží zpět bez disku.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě běží po zadu až ke kuželu v polovině dráhy. Zde otočka a běh popředu až na konec. Zpět stejně.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží ke kuželu, kde udělá otočku o 360° a běží dál ke kuželu, od kterého střílí na branku. Zpět běh bez disku.
- Žáci se rozdělí na dvě družstva. V každém se utvoří dvojice. Hráč vlevo má disk a na písknutí oba vybíhají. Přihrávají si disk alespoň 5 x až ke kuželu, kde střílí na branku. Zpět jen běh.

## OGOCURLING

### Cíle hry

Cílem hry je nahrát více bodů než druhé (ostatní) družstvo/a a to tak, že se co nejvíce přiblíží středem vyznačeného terče. Sčítají se body jednotlivých hráčů pro výsledek celého družstva.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Každé družstvo má disky odlišné barvy ať jsou lépe rozeznatelné na terči. Tudiž nejsou potřeba rozlišovací dresy. Další důležitou věcí jsou křídly, kterými se nakyslí na střed terče/e. Lze také použít hadr, kterým se dráha před začátkem vyleští. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres

### Zpracování disku a pohyby s ním

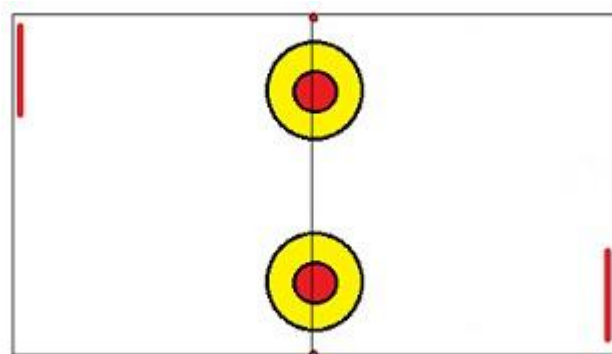
Ogodisk se smí pouze naplocho posílat po zemi a to od odhodové čáry směrem k terči. Diskem lze vytlačovat disky soupeřů co nejdále od středu. Střed znamená nejvíce bodů a směrem k okrajům se body snižují. Před hodem je dovoleno dráhu utřít hadrem, aby na ní nebyly žádné překážky a brzdivé elementy.



Obr. 41: Hra Ogocurling (zdroj: vlastní)

### Hřiště

V tělocvičně lze vytvořit i dvě nebo tři hrací plochy podle počtu žáků a družstev. Na konci tělocvičny je vyznačena odhodová čára a uprostřed je vyznačen kruhový terč. Lze vytvořit i dvě hrací plochy, které jsou zrcadlově postavené.



Obr. 42: Hřiště na Ogocurling (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Družstva mohou být pětičlenná ale i vícečlenná. V případě malého počtu hráčů v týmu hraje každý se dvěma rodisky, naopak je-li počet hráčů větší, pak má každý jen jeden pokus. Hraje-li více družstev, pak hraje každý proti každému.

Hrací doba není omezena časem ale hody. Je důležité, aby každý hráč odehrál všechny disky. V případě více času lze hrát více kol a body sčítat.

## Zahájení hry

Hra je zahájena písknutím. Začíná to družstvo, které vyhrálo střihání. Konec hry nastává, když je ukončen poslední hod,

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 6: Nedovolené chování a následné tresty v Ogocurlingu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Hod.	Ztráta disku a neplatný pokus.
Přešlap.	Nový pokus.
Disk se kutálí.	Ztráta disku a neplatný pokus.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Žáci se postaví na konec tělocvičny a posílají ogodisk na střed tělocvičny a později až na druhý konec.
- Žáci se postaví na konec tělocvičny a snaží se postupně umístit disk ke kuželům, které jsou vyskládány za sebou se zvětšující se vzdáleností.
- Žáci se postaví na konec tělocvičny a umístit disk do zvedného území.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě posílá disk po zemi, co nejdále a snaží se ho dohnat. Takto až ke kuželu a zpět ke družstvu, kde předá štafetu.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě (běh stranou) a přihrávají si alespoň 5x. Ogodisk musí být přihráván rukou a vždy po zemi a to až ke kuželu, kde se snaží žák umístit disk co nejbližší středu terče.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží po všech čtyřech a přihrávají si alespoň 5x. Ogodisk musí být přihráván rukou a vždy po zemi a to až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom s diskem v ruce až ke kuželu. Odtud se snaží umístit disk, co nejbližší středu terče. Počítá se rychlost ale i body za umístění ogodisku.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě posílá disk ke kuželu, na co nejméně pokusů. Zde udělá otočku o 360° s ogodiskem na zemi. Zpět běh.

## OGOHAND

### Cíle hry

Cílem hry dopravit ogomíček do branky soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho umístil do té naší. Takto získat více bodů než protihráč.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále se střílí na branky florbalové (160 x 115 cm). Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres.

### Zpracování míčku a pohyby s ním

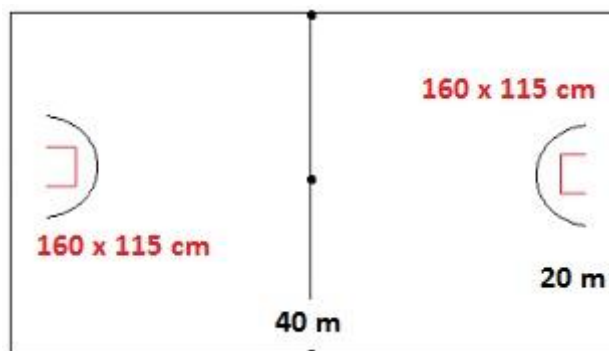
Ogomíček se smí zpracovat tělem jen tehdy, letí-li na hráče. Jinak se chytá do ruky způsoby jednoruč nebo obouruč. Míček si spoluhráči přihrávají mezi sebou a nesmí s ním chodit. Brankář smí míček chytat do rukou i ho případně vykopnout v obranném zákroku. Stát v brankovišti není povoleno jak hráčům útočícím tak bránícím.



Obr. 43: Hra Ogohand (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší velikost hřiště na florbal nebo na futsal. Důležité je přesně rozdělení hřiště na dvě stejné poloviny a to středovou čarou. Na obou koncích hřiště jsou umístěné branky na florbal (160 x 115 cm), které mají před sebou brankoviště. Hřiště je ohraničeno mantinely nebo postranními čarami.



Obr. 44: Hřiště na Ogohand (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší varianty pro tuto hru jsou:

- pět plus jeden brankář
- šest hráčů (bez brankáře)
- osm hráčů (bez brankáře nebo s brankářem)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogohand se hraje 2 x 20 minut nebo 3 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Záleží na délce vyučovací hodiny a také na počtu družstev. Jestliže má jedno družstvo 12 členů, pak na hřišti hraje 6 hráčů a dalších 6 je připraveno na střídání. Je možné střídat celé šestice nebo jednotlivé hráče. Při hře 2 x 20 minut se hráči po 10 minutách ve svém družstvu vystřídají po celých šesticích.

## Zahájení hry

Míček na začátku hry získá to družstvo, které vyhrálo stříhání. Rozehrává na písknutí od své branky. Hráči musí být na své polovině hřiště. Po vstřelení branky rozehrává to družstvo, které branku dostalo stejným způsobem.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 7: Nedovolené chování a následné tresty v Ogohand

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání míčku z rukou protihráče.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Kroky.	Ztráta míčku.
Podražení.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Rozehra před písknutím.	Opakování rozehry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta míčku.
Nedovolené bránění.	Ztráta míčku.
Postavení hráče v brankovišti.	Ztráta míčku.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Nejprve hody prování svou silnější rukou a poté druhou.
- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Pohybuje se po tělocvičně a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Ruce v házení střídá.
- Každý hráč má svůj míček, který jednou rukou vyhodí nad sebe a druhou rukou ho chytí. Při tom se pohybuje po tělocvičně a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili.
- Každý hráč má svůj míček, se kterým se postaví na koncovou čáru. Odtud se snaží míček umístit na žíněnku. Vzdálenost se bude postupně zvětšovat.



- Každý hráč má svůj míček, se kterým se postaví na čáru. Odtud se snaží míčkem trefit terč, který je umístěn (namalován) na zdi. Vzdálenost se bude postupně zvětšovat.
- Každý hráč má svůj míček. Žáci se rozdělí na dvě poloviny a utvoří půlkruhy kolem branky. Všichni si vyzkouší střelbu na branku ze všech úhlů.
- Každý hráč má svůj míček, se kterým se postaví na koncovou čáru. Odtud se snaží míček umístit do zvoleného kvadrantu.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si míček přihrávat. Nejprve silnější rukou a potom tou druhou. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat až na šířku tělocvičny. Přihrávky se mohou zrychlovat.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a snaží se o rychlé přihrávky až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba na branku a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Po každé přihrávce udělá žák otočku o 360°. Od kuželu střelba na branku a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a hází míček nad sebe pravou rukou alespoň 5x. Dobežne-li ke kuželu, sedne si na zem a pokračuje dál. Zpět to samé akorát si míček nad sebe hází levou rukou.

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom a hází míček nad sebe alespoň 5x. Zpět běh.

## 4.3 HRY V PŘÍRODĚ

### OGOSTOP

#### Cíle hry

Cílem hry je dosáhnout více bodů než soupeř a to z odpalování tak i z chytání ogomíčku.

#### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro odpalování míčku. Důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačují mety, pole, a místo pro odpal. V neposlední řadě je potřeba obruč, která slouží pro zastavení hry. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres. Pro hru v mokřem terénu nejsou vhodné boty s rovnou podrážkou. Mohlo by dojít k uklouznutí a následnému úrazu.

#### Zpracování míčku a pohyby s ním

##### ODPAL

Ogomíček se odpaluje pomocí ogodisku, do vyznačené výše. V případě dobrého odpalu žák běží na první metu. Úkolem tohoto hráče je oběhnout všechny čtyři mety za čas, který je určen pro jednu hru. Postupy na metách nejsou nucené, takže je možné na metách zůstat, jak dlouho uzná žák za vhodné. Hráči se na odpalu pravidelně střídají.

##### CHYCENÍ

Žáci, kteří jsou rozmístěni v poli, chytají odpálené míčky do výše. Snaží se ho, co nejrychleji chytit a dopravit ho do obruče.

Obruč: Pomocí přihrávek dostat míček k nejbližšímu hráči obruče, který pak s míčkem „skočí“ do obruče a zakřičí STOP. Tím se vše zastaví (běh, odpal).

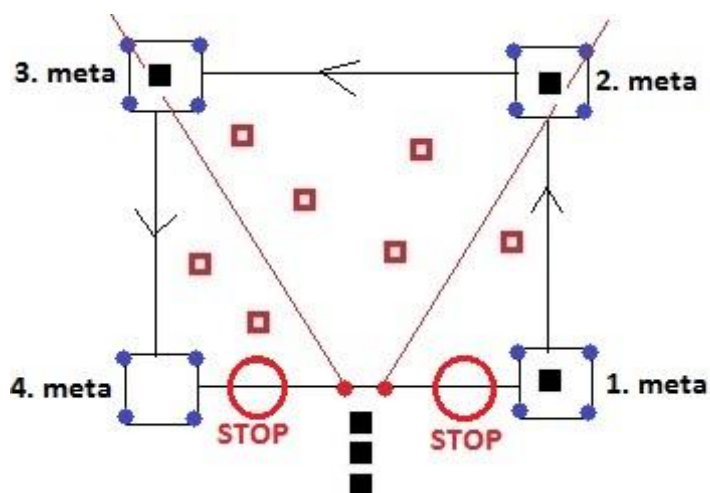
- Kdo je na metě, tak ten zůstane a je zachráněn.
- Kdo je mimo metu, tak ten se vrací zpět na odpal přes všechny mety vpřed. Př. Stojí-li na druhé metě, pak musí běžet přes třetí a čtvrtou na nový odpal.

Je-li míček chycen ze vzduchu jednou rukou, pak se ten samý hráč může dotknout probíhajícího hráče. Tím ho vyřadí ze hry a musí automaticky zpět na odpal. V případě, že není nikdo na pálce, odpaluje ten hráč, který byl na odpalu jako poslední.



Obr. 45: Hra Ogostop (zdroj: vlastní)

## Hřiště



Obr. 46: Hřiště na Ogostop (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Při této hře není počet hráčů přesně určen. Žáci se rozdělí na dvě poloviny, které by měly mít stejný počet a být stejně silné. Nelze však hrát s méně jak čtyřmi hráči v obou družstvech.

Ogostop se hraje 2 x 20 minut nebo 4 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Záleží na délce vyučovací hodiny a zdatnosti žáků. V případě teplého počasí nebo méně zdatných žáků je lepší volit variantu 4 x 10 minut, kde si žáci více odpočinou.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá post, na kterém bude začínat (odpal/chytání). Po rozmístění hráčů v poli a připravení odpalovače následuje písknutí a odpal míčku.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 8: Nedovolené chování a následné tresty v Ogostop

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Podražení.	1 bod pro soupeře.
Úmyslné překážení v běhu.	1 bod pro soupeře.
Přešlap při odpalu.	Opakování odpalu.
Stání mimo metu v době mezi běhy.	Napomenutí. V případě opakování 1 bod pro soupeře.
Odhod disku po odpalu.	Napomenutí. V případě opakování 1 bod pro soupeře.
Běhání s míčkem.	Napomenutí. V případě opakování 1 bod pro soupeře.

Tab. 9: Bodování hry Ogostop

ÚKON	BODY
Proběhnutí poslední čtvrtou metou.	1
Vyřazení probíhajícího hráče.	1
Dotek pomocí chyceného míčku.	2
Homerun (oběhnutí všech met po svém odpalu).	5
Nikdo není na pálce.	5

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk a míček. Opaluje míček nad sebe, co nejvíc krát. Ogodisk drží obouruč. Postupem času se začnou pohybovat a sledovat u toho své spolužáky, aby se nesrazili.
- Každý hráč má svůj disk a míček. Opaluje míček nad sebe, co nejvíc krát. Ogodisk drží ve své silnější ruce. Postupem času mohou žáci zrychlovat frekvenci odpalů a přidávat odpaly i bekhendem.
- Každý žák si vyzkouší odpal spodem i vrchem po vlastním nadhozu.
- Každý hráč má svůj disk a míček. Všichni stojí na čáře a snaží se trefit zvolený kvadrant.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si míček přihrávat házením. Nejprve silnější rukou a potom tou druhou. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat až na šířku tělocvičny. Přihrávky se mohou zrychlovat.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek.

Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.

- Žáci utvoří dvojice. Jeden míček odpálí pomocí ogodisku a druhý se ho snaží chytit. Střídají se po pěti odpalech.
- Žáci utvoří dvojice. Jeden míček odpálí pomocí ogodisku a druhý se ho snaží chytit. Střídají se po pěti odpalech. Snaží se chytat míček jednoruč ze vzduchu a rychle se dotknout souseda.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odpaluje míček ogodiskem nad sebe. Takto běží ke kuželu a zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odpaluje míček ogodiskem nad sebe a střídá odpal bekhendem a forhendem. Takto běží ke kuželu a zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odpálí míček a běží ke kuželu, kde udělá otočku o 360°. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom ke kuželu, kde vezme míček a snaží se ho hodit do obruče. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají čelem k sobě míček až ke kuželu, kde hodí míček do obruče. Zpět běh.

## OGOLAKROS

### Cíle hry

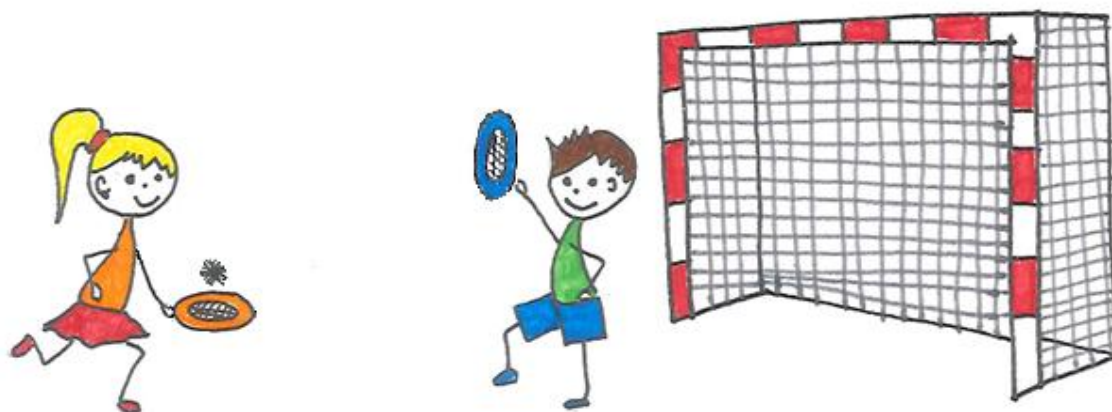
Cílem hry je dopravit ogomíček do branky soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho umístil do té naší. Takto získat více bodů než protihráč.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro nošení a odpalování míčku. Další důležitou věcí jsou branky různých rozměrů a kužely, kterými lze vyznačit velikost hřiště.

### Zpracování míčku a pohyby s ním

Ogomíček se smí přihrávat a odbíjet pomocí ogodisku. Disk je při této hře používán spodní částí vzhůru. S míčkem se může po hřišti chodit a nosit ho v obráceném ogodisku. Aby míček nemohl získat soupeř, je dobré provádět s diskem osmičky před tělem. Lze ho také odbíjet kolmo nad sebe. Spadne-li míček na zem, pak je důležité ho co nejdříve přikrýt diskem. Ogomíček patří tomu, kdo ho přikryje jak první. Jestliže vznikají rozepře, pak je prováděno stříhání. Do míčku se nesmí kopat. Stane-li se, že si žáci málo přihrávají a „sólují“ na bránu, pak je dobré zavést pravidlo. Míček nesmí být nošen ale pouze přihráván. Míček může být vypíchnut jen diskem a před síťku.

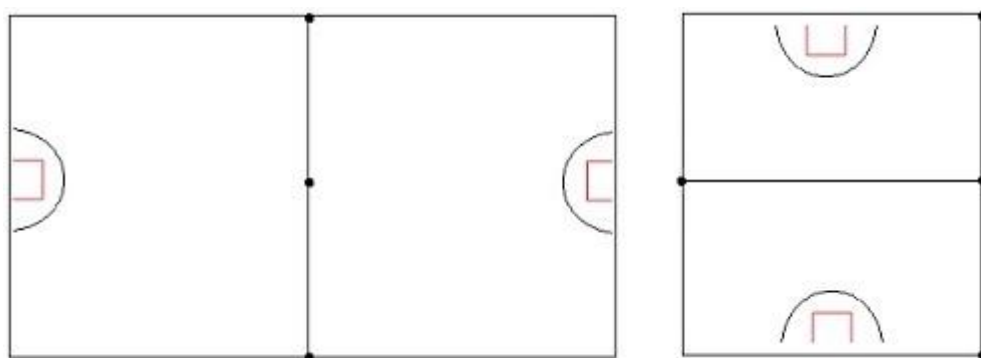


Obr. 47: Hra Ogolakros (zdroj: vlastní)



## Hřiště

Jako hrací plocha může sloužit jakákoliv rovná plocha (louka, hřiště). Rozměrově je nejlepší hřiště na fotbal. V případě menšího počtu žáků na hřišti, lze vytvořit hrací plochu na šířku. Jestliže je počet větší, pak lze využít celou plochu hřiště. Důležité je rozdělení hřiště na dvě stejné poloviny půlicí čarou. Na obou koncích jsou branky. Při hře na malé hřiště lze hrát na branky 1 x 1 m, na velké ploše na branky florbalové i fotbalové. Před brankou je brankoviště, do kterého může vstoupit pouze brankář.



Obr. 48: Hřiště na Ogolakros (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší varianty pro tuto hru jsou:

- pět plus jeden brankář
- šest hráčů (bez brankáře)
- osm hráčů (bez brankáře nebo s brankářem)
- dvanáct hráčů (s brankářem) v případě velkého hřiště

Ogolakros se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. V případě hry 3 x 10 minut je dobré střídat po 5 minutách celé družstvo.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá stranu a barvu rozlišovacích dresů.

### Hra může být zahájena dvěma způsoby:

1. Hra je zahájena rozhozem na středu hřiště, následným písknutím a soubojem o míček.
2. Družstva jsou na svých polovinách a míček je na středu hřiště. Je vybrán jeden žák z každého týmu a na písknutí se snaží být první u míčku.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 10: Nedovolené chování a následné tresty v Ogolakrosu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Strkání nebo bodyček.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Podražení.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Sekání diskem.	Ztráta míčku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Chycení míčku do ruky.	Ztráta míčku.
Postavení hráče v brankovišti.	Ztráta míčku.
Kopnutí do míčku.	Ztráta míčku.
Míček mimo hřiště.	Ztráta míčku.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý žák má svůj disk a míček. Opaluje míček nad sebe obráceným diskem, co nejvíc krát. Ogodisk drží obouruč. Postupem času se začnou pohybovat a sledovat u toho své spolužáky, aby se nesrazili.

- Každý žák má svůj disk a míček. Opaluje míček nad sebe obráceným diskem, co nejvíc krát. Ogodisk drží v jedné ruce. Postupem času mohou žáci zrychlovat frekvenci odpalů a přidávat odpaly i bekhendem.
- Každý žák má svůj disk a míček. Před tělem se snaží opisovat osmičku tak, aby se míček udržel v ogodisku. Jestliže to žákům jde pak ji lze provádět i vedle těla.
- Každý žák má svůj disk a míček. Odbíjí ho kolmo nad sebe a každé třetí dobití bude vysoké. Během toho udělá otočku o 360°. Střídá otočky napravo i nalevo.
- Každý žák má svůj disk a míček. Odbíjí ho kolmo nad sebe. Vyučující zakřídí, jakou změnu mají provést např. sed na zem, leh. Během toho musí míček neustále odbíjet jednoruč.
- Každý žák má svůj disk a míček. Všichni se rozestaví do oblouku kolem branky a zkusí ze všech pozic a úhlů dát branku.
- Každý žák má svůj disk a míček. Všichni se postaví na koncovou čáru a snaží se míček odbít co nejdále.
- Každý žák má svůj disk a míček. Všichni se postaví na čáru a snaží se míček vhodit do vyznačeného území.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček nejprve na krátkou vzdálenost. Disk drží obouruč a odbíjí jedním způsobem.
- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček na větší vzdálenost. Disk drží jednoruč a mohou střídat pravou i levou ruku. Odbíjí jak forhendem, tak bekhendem.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.

- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček a po každém hodě udělají otočku o 360°.
- Žáci utvoří dvojice. Odbíjejí mezi sebou míček a po každém hodě si žák sedne na zem. Musí rychle vstát, aby mohl přihrávku chytit.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odbíjí míček nad sebe a běží slalom tam i zpátky.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a střídá odbití forhendem a bekhendem. Doběhne-li ke kuželu, udělá otočku o 360° a běží zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a odbíjí míček nad sebe. U každého kuželu udělá sed. Zpět běží.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a provádí osmičky před tělem. Na konci střelba na branku. Zpět běh.

## OGOLINE

### Cíle hry

Cílem hry je dopravit ogodisk za „lajnu“ soupeře. Důležité je, aby byl disk za „lajnou“ chycen spoluhráčem a ne pouze hozen. V tomto případě by pak umístění neplatilo.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Dále jsou za potřebí kužely, kterými se označí hřiště nebo „lajny“, není-li hřiště vyznačeno jinak. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres. Pro hru v mokřém terénu nejsou vhodné boty s rovnou podrážkou. Mohlo by dojít k uklouznutí a následnému úrazu.

### Zpracování disku a pohyby s ním

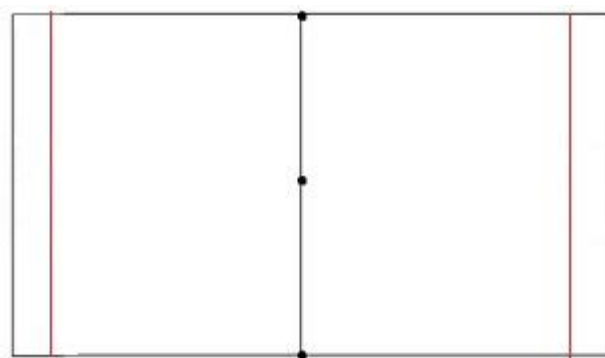
Ogodisk se smí pouze házet a musí být ve vodorovné poloze se zemí. Nesmí se s ním chodit, ale je povolen nárok. Jedno družstvo si disk přihrává mezi sebou a tím pádem útočí. Druhé družstvo se snaží disk získat a tím pádem brání. Nesmí však na protihráče sahat. Spadne-li disk na zem, získává ho druhé družstvo. Po dosažení bodu, zůstává disk v držení stejného týmu a vždy se mění strany.



Obr. 49: Hra Ogoline (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hřiště lze využít jakoukoliv plochu velkých rozměrů (až 100 m x 37 m). Může to být fotbalové hřiště, louka, betonová plocha. Důležité je, aby za „lajnami“ byl ještě prostor pro chycení disku.



Obr. 50: Hřiště na Ogoline (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Na hřišti většinou hraje sedm hráčů na každé straně. V družstvu může být i čtrnáct hráčů, kteří se střídají. Je jedno jestli se vystřídá vždy celá 7 hráčů nebo jednotlivci. To záleží na domluvě na začátku hry. V případě, že se budou střídát vždy všichni, pak se stanový časový limit po jakou dobu mají být na hřišti.

Hra není časově omezena a hraje se do 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Střídají-li se celé 7, pak pauza není nutná. Pro mladší žáky může být stanoven konec na 15 bodech rozdílem dvou bodů.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá disk nebo stranu, na které chce začínat. Hra je zahájena písknutím a následnou rozehrou na své polovině u zadní „lajny“.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 11: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoline

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání disku z rukou protihráče.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Hození disku kolmo.	Ztráta disku.
Kroky.	Ztráta disku.
Podražení.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Rozehra před písknutím.	Opakování rozehry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta disku.
Spadne-li disk na zem.	Ztráta disku.
Nedovolené bránění.	Ztráta disku.
Dotýkání se protihráče při bránění.	Ztráta disku
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Přešlap.	Ztráta disku.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba na branku a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Po každé přihrávce udělá žák otočku o 360°. Od kuželu střelba na branku a zpět běh.



## OGOGOLF

### Cíle hry

Cílem hry je dosáhnout (trefit) všechny jamky (obruče) na co nejmenší počet hodů. Při hře v družstvech se na závěr sčítají hody všech hráčů v týmu.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Pro hru ve družstvech je dobré, aby mělo každé jinou barvu. U hry jednotlivců použít barvy ob hráče. Každý hráč má svou hrací kartu, do které si zapisuje počet hodů. Dále v nich mohou být napsány indicie, které popisují umístění jednotlivých jamek. Př. Čtvrtá jamka je u stromu s fáborkem. Další jsou potřebné obruče, fáborky a psací potřeby. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres. Pro hru v mokřinách nejsou vhodné boty s rovnou podrážkou. Mohlo by dojít k uklouznutí a následnému úrazu.

### Zpracování disku a pohyby s ním

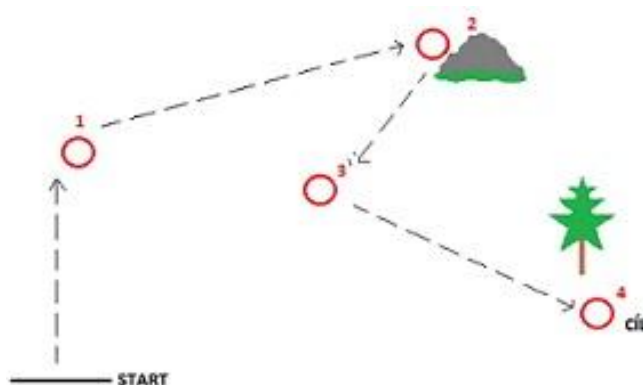
Ogodisk se smí pouze házet a musí být ve vodorovné poloze se zemí. Nesmí se s ním chodit, ale je povolen nákok. Hody by měly být co nejdelší a nejpřesnější. V případě, že disk dopadne do místa, ze kterého nelze házet, pak je nutné přemístění na nejbližší možné místo pro odhod.



Obr. 51: Hra OgoGolf (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hřiště mohou sloužit různé plochy. Volba záleží na časových možnostech, věku žáků, možnosti školy a jejího okolí. Hrát se může na fotbalovém hřišti, louce, kolem školy anebo v členitém terénu. Jamky jsou vyznačeny obručkami, které jsou položeny na zemi. Měly by být viděny na dálku.



Obr. 52: Hřiště na Ogogolf (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Záleží na počtu žáků.

- V menším počtu žáků mohou hrát jednotlivci.
- Ve větším počtu žáků mohou hrát dvojice, trojice i třeba čtveřice. V tomto případě se hráči střídají po hodů nebo po dosažení jamky (obruče).

Hrací doba může být omezena časem vyučovací hodiny nebo dosažením poslední jamky (obruče).

## Zahájení hry

Hra je zahájena písknutím, které odstartuje první hod na první jamku.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 12: Nedovolené chování a následné tresty v Ogogolfu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chůze s diskem.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten hod.
Hod kolmo se zemí.	Opakování hodu.
Ztráta disku.	Nový a připočtení hodu.
Nestřídání v družstvu.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten hod nebo vyloučení.
Nesportovní chování.	Vyřazení.

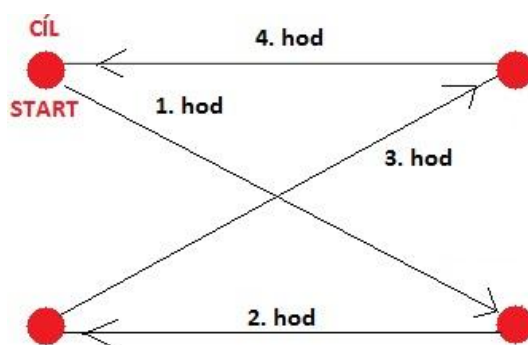
## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba do obruče a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, se snaží trefit mety na co nejméně pokusů. Po doběhnutí posledního se hody v družstvu sečtou. Vyhrává ten, s nejméně pokusy.



Obr. 53: Schéma hry (zdroj: vlastní)

## OGOBEACH

### Cíle hry

Cílem hry je umístit disk na polovinu soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho soupeř umístit na tu naši. Tímto způsobem získat dříve 15 nebo 21 bodů.

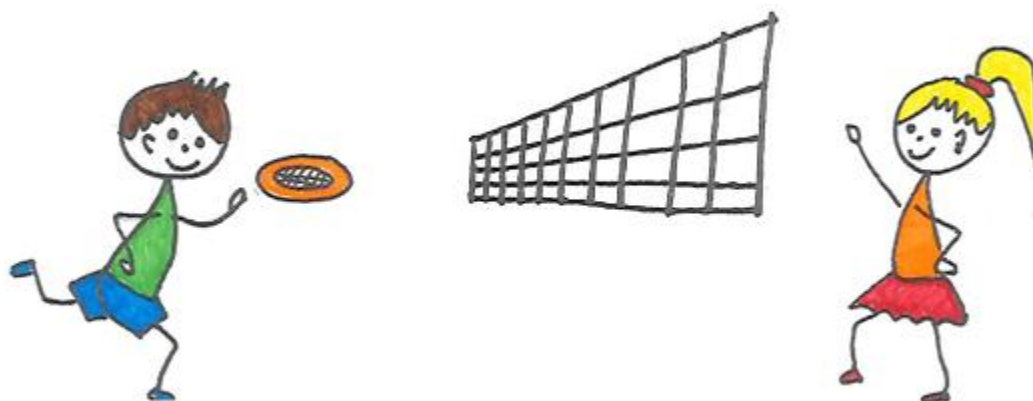
### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Dále je za potřebí volejbalová síť, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Síť je možno nahradit páskou, která se natáhne mezi dva kůly. Další věci, mohou být kužely, které vyznačují hřiště, není-li utvořeno čarami. Výstroj je nejlepší sportovní kalhoty, tričko nebo dres, i brýle proti slunci.

### Zpracování disku a pohyby s ním

Ogodisk se smí pouze házet a přihrávat vodorovně s povrchem. Může být chytán pouze jednoruč. Musí se házet tou rukou, kterou bal disk chycen. V družstvu se disk může přihrát třikrát s tím, že třetí musí směřovat na polovinu soupeře. Po dosažení bodu se hráči na pozicích točí ve směru hodinových ručiček a z toho vyplývá, že každý se vystřídá na podání. Dopadne-li disk na zem:

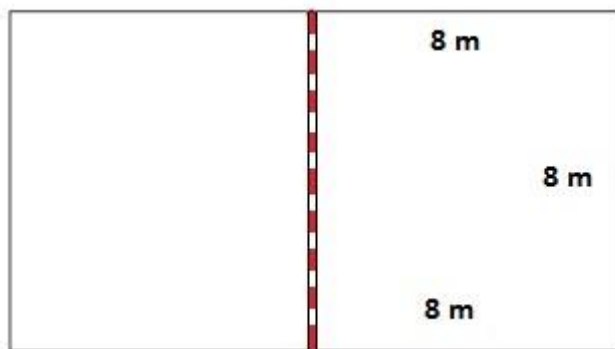
- a) do hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro útok
- b) mimo hřiště na polovinu soupeře      —————>      bod pro obranu



Obr. 54: Hra Ogo beach (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hrací plocha je používán podklad z písku, a to hřiště nebo i pláž. Rozměrově je nejlépe použít hřiště na beach volejbal. Je rozděleno na dvě stejné poloviny (8 x 8 m) půlicí čarou. Hřiště je o něco menší, protože je pohyb v písku více náročný na pohyb a reakce.



Obr. 56: Hřiště na Ogobeach (zdroj: vlastní)



Obr. 55: Páska (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší variantou pro tuto hru je hra pět na pět. Je-li žáků málo, pak je možné zvolit variantu tři na tři.

Ogobeach není časově omezena a hraje se do 15 nebo 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 7 nebo 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Při dovršení těchto bodů, si družstva mění strany.

## Zahájení hry

Hra je zahájena ze zadní části své poloviny, kdy hráč provádí podání. Důležité je říci před podáním „OGO“. Družstvo, které vyhrálo střihání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 13: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobeach

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chycení disku obouruč.	Bod soupeř.
Chůze s diskem.	Bod soupeř.
Přendání disku do druhé ruky.	Bod soupeř.
Více přihrávek.	Bod soupeř.
Hod disku do sítě.	Bod soupeř.
Dlouhé držení disku.	Bod soupeř.
Přešlap při podání.	Opakování podání.
Disk letí kolmo k povrchu.	Bod soupeř.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

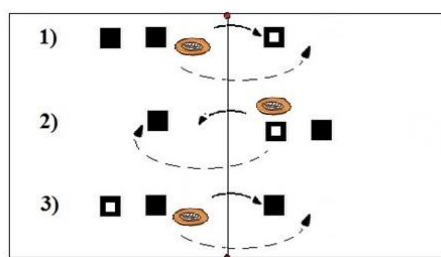
### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a trénují podání do hřiště.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk a snaží se přehodit síť ze všech možných pozic na hřišti.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si o disk přehrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouřuč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří trojice. Dva stojí na jedné straně sítě a jeden na druhé. První z dvojice hází disk přes síť a ihned síť podlézá. Ten, který disk chytá, ho hned hází a podlézá síť. Takto se točí, dokud není cvičení ukončeno.

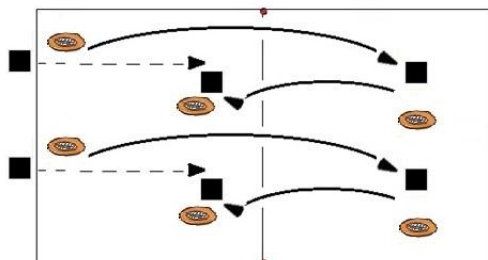


Obr. 57: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si přes síť. Disk chytají jednoruč a stejnou rukou ho zase hází zpět přes síť.



- Žáci utvoří dvojice. Jeden hází podání a pak běží k síti, kde dostane přihrávku od druhého žáka, který disk chytil. Takto se střídají.



Obr. 58: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají disk až k síti, kterou podlezu a přihrávají si dál až na konec tělocvičny. Hází disk dalšímu, který je na řadě.

## OGOPASÁK

### Cíle hry

Cílem hry je získat více bodů než soupeř a to jako odpalovači ale i chytači. Odpalovači mají za cíl obsadit všechny čtyři mety. Chytači se pak snaží ogomíček chytit a vybít odpalovače.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále jsou potřebné kužely, pomocí kterých se vyznačí pole odpalovačů. Pro označení met je nejlépe použít obruče. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres. Pro hru v mokřém terénu nejsou vhodné boty s rovnou podrážkou. Mohlo by dojít k uklouznutí a následnému úrazu.

### Zpracování míčku a pohyby s ním

Míček se smí pouze házet, přihrávat a v případě odpalovače odpálit pomocí své dlaně.

### HRÁČI A – ODPALOVAČI

Snaží se po nadhozu odpálit míček svou dlaní. Jestliže hráč A1 odpálí, pak běží na první metu. Pak se hráč A2 snaží po nadhozu odehrát míček. Opálí-li také pak A2 běží na první metu a hráč A1 na metu druhou. Takto se to posouvá, až bude hráč A1 na metě čtvrté a poslední. Podaří-li se hráčům A obsadit všechny čtyři mety, pak se vrací zpět do středu hřiště a pokračují dál a opalují znovu.



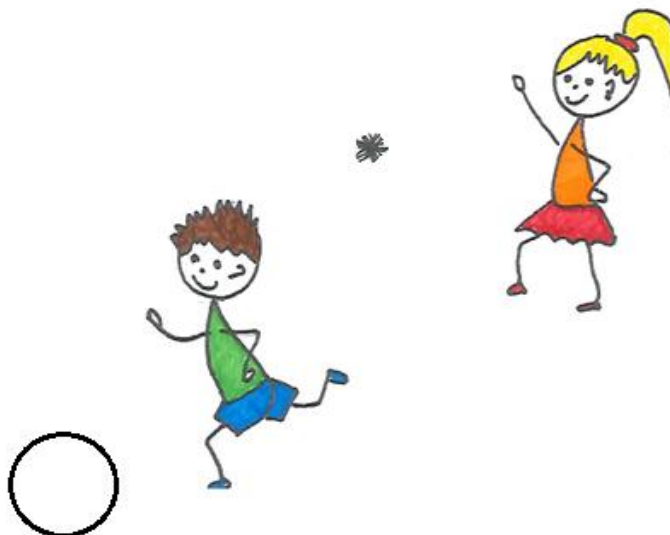
Obr. 59: Hra Ogopasák odpalovači (zdroj: vlastní)

## HŘÁČI B – CHYTAČI

Hráč číslo jedna je nadhazovač pro všechny hráče družstva A. Nejprve nadhazuje hráči A1, tak dlouho, dokud míček neodpálí. Jakmile se mi to podaří, pak se hráči B snaží ogomíček rychle sebrat, přihrát a vybít hráče A1, který běží na první metu.

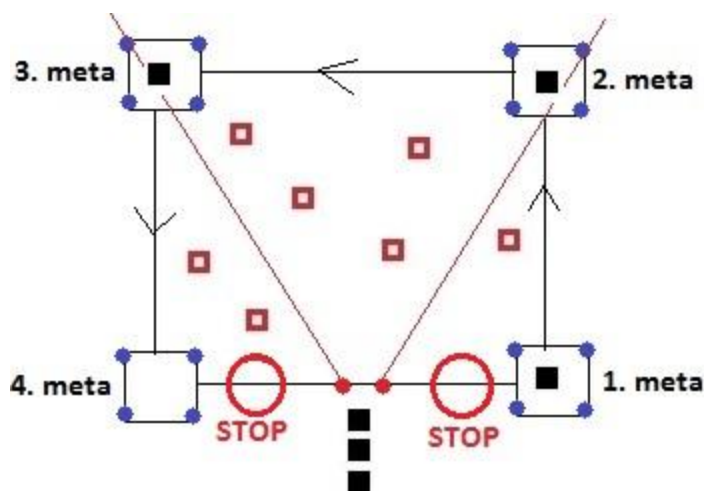
- Hráč A1 nezasažen → B1 nadhazuje hráči A2
- Hráč A1 zasažen → mění se celé čtveřice (družstva) A za B

V případě více běžců mezi metami se „střílí“ na všechny. Na metách se nesmí hráč zdržovat a vždy běžet na další (nucené postupy).



Obr. 60: Hra Ogopasák chytači (zdroj: vlastní)

## Hřiště



Obr. 61: Hřiště na Ogopasák (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Nejlépe je vytvořit čtyřčlenná družstva, ale v případě většího počtu žáků lze vytvořit i osmičlenná (střídají se celé čtveřice). Další variantou může být i hra na dvou hřištích zároveň a hra každý s každým. Hrací doba není časově omezená. Jestliže je vyřazen odpalovač, dochází ke střídání.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo střihání, si vybírá pozici, na které chce začínat (odpalovači nebo chytači). Hra je zahájena písknutím a následným nadhozem pro odpalovače.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 14: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopasáku

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chůze s míčkem.	Napomenutí a v případě opakování bod pro soupeře.
Přešlap při nadhozu.	Opakování nadhozu.
Více hráčů A na metě.	Hráč běží na další a bod pro soupeře.
Podražení.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten bod nebo vyloučení.
Strkání.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten bod nebo vyloučení.
Nesportovní chování.	Vyloučení hráče.

Tab. 15: Bodování hry Ogopasák

ÚKON	BODY
Hráči A obsadí všechny čtyři mety.	1
Hráči B zasáhnou „vybijí“ hráče A.	1
Chycení míčku ze vzduchu.	1

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Nejprve hody prování svou silnější rukou a poté druhou.
- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Pohybuje se v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Ruce v házení střídá.
- Každý hráč má svůj míček, který jednou rukou vyhodí nad sebe a druhou rukou ho chytí. Při tom se pohybuje v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili.
- Každý hráč má svůj míček. Všichni stojí na čáře a snaží se ho hodit co nejdále.
- Každý hráč má svůj míček a snaží se trefit obruč. Vzdálenost se bude postupně zvětšovat.
- Každý hráč má svůj míček, který si sám nadhodí a opálí svou dlaní. Jestliže to žákům jde, lze odpalovat na co největší vzdálenost.
- Každý hráč má svůj míček. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice a začnou si přihrávat ogomíček nejprve na malou vzdálenost. Časem se začne vzdálenost zvětšovat. Přihrávky se provádí nejprve pravou a pak levou rukou. Hody jsou prováděny spodem a pak vrchem. Chytání je prováděno spíše jednoruč, protože za něj jsou pak při hře body.
- Žáci utvoří dvojice. Jeden ze dvojice nadhazuje míček a druhý se ho snaží svou dlaní odpálit. Střídají se po každém odpalu.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a vyhazuje míček nad sebe střídavě pravou a levou rukou. Doběhne-li ke kuželu tak vyhodí míček a udělá sed na zem a pokračuje dál až na konec. Zpátky běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom až ke kuželu, kde vezme míček a trefuje terč. Zpět běh.

- Žáci utvoří družstva. Jeden ze žáků nadhazuje pro své spoluhráče. Ten, který je na řadě odpálí ogomíček svou dlaní a běží slalom až ke kuželu. Zde trefuje obruč a zpět běží.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba na terč a zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Po každé přihrávce udělá žák otočku o  $360^{\circ}$ . Od kuželu střelba na terč a zpět běh.

## OGOSQUARE

### Cíle hry

Cílem hry je získat více bodů než soupeř. Házející se snaží umístit ogomíček do čtverce. Oproti tomu odpalovači brání čtverec, aby do něj míček nedopadl.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro odpalování míčku. Důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačuje čtverec a pole pro házející. Výstroj je nejlepší sportovní obuv, sportovní kalhoty, tričko nebo dres. Pro hru v mokřem terénu nejsou vhodné boty s rovnou podrážkou. Mohlo by dojít k uklouznutí a následnému úrazu.

### Zpracování míčku a pohyby s ním

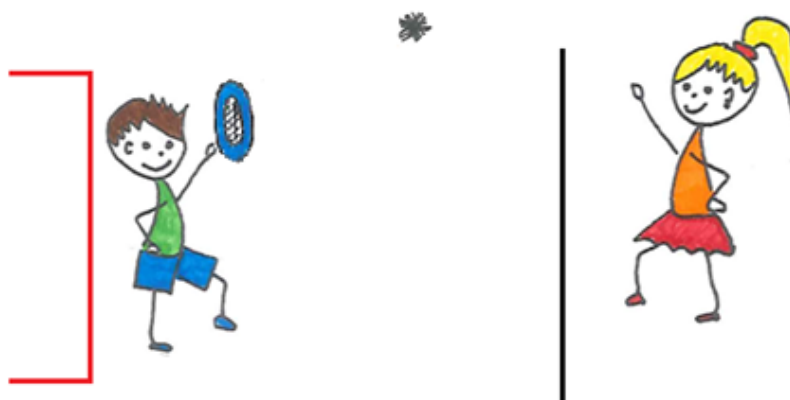
Ogomíček se smí házet nebo odpalovat pomocí ogodisku.

### HÁZEJÍCÍ

Zhruba ze vzdálenosti 10 metrů (libovolně měnitelná dle žáků) se snaží trefit čtverec, který je střežen odpalovači. Může být používán jeden míček, který je přihráván a hází vždy jen jeden. U starších dětí lze přidat jeden nebo dva míčky a jsou povoleny přihrávky.

### ODPALOVAČI

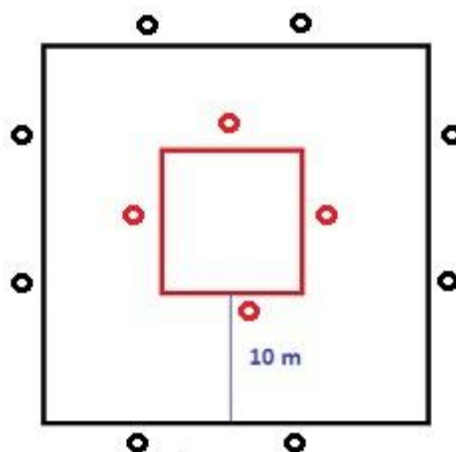
Každý má svůj ogodisk, se kterým brání čtverec, aby do něj nedopadl ogomíček. Míček mohou odpalovat pouze disky a ničím jiným. Pro ztížení je možné zvolit jen 3 nebo 2 odpalovače na celý čtverec.



Obr. 62: Hra Ogosquare (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Mladší žáci mají rozměry hřiště menší. U těch starším lze rozměry klidně ponechat ale zmenšit počet odpalovačů.



Obr. 63: Hřiště na Ogosquare (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Nejlépe je utvořit čtyřčlenná družstva, ale v případě většího počtu žáků lze utvořit i osmičlenná (střídají se celé čtveřice). Další variantou může být i hra na dvou hřištích zároveň a hra každý s každým. Hrací doba může mít dva způsoby.

- Není časově omezená a družstva se střídají po dopadu ogomíčku do čtverce.
- Je časově omezená a za tu dobu se hráči snaží, o co nejvíce dopadů ogomíčku do čtverce.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá pozici, na které chce začínat (odpalovači nebo házející). Hra je zahájena písknutím a následným hodem na čtverec.



## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 16: Nedovolené chování a následné tresty v Ogosquer

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Opalování míčku něčím jiným než diskem.	Bod soupeř.
Chycení míčku rukou.	Bod soupeř.
Porušení vzdálenosti.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten bod soupeři.
Vstoupení do čtverce.	Bod soupeř.
Nesportovní chování.	Vyloučení hráče.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Nejprve hody prování svou silnější rukou a poté druhou.
- Každý hráč má svůj míček, který si hází nad sebe. Pohybuje se v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Ruce v házení střídá.
- Každý hráč má svůj míček, který jednou rukou vyhodí nad sebe a druhou rukou ho chytí. Při tom se pohybuje v prostoru a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili.
- Každý hráč má svůj míček. Všichni stojí na čáře a snaží se ho hodit co nejdále.
- Každý hráč má svůj disk a míček. Žák drží disk nejprve obouruč po té jednoruč a odpaluje míček nad sebe. Nejprve bekhendem pak forhendem ve stoji a pak v chůzi.
- Každý hráč má svůj disk a míček. Všichni stojí na čáře a snaží se odpálit míček, co nejdále.
- Každý hráč má svůj disk a míček. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit míček do zvoleného kvadrantu.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice a začnou si přihrávat ogomíček nejprve na malou vzdálenost. Časem se začne vzdálenost zvětšovat. Přihrávky se provádí nejprve pravou a pak levou rukou. Hody jsou prováděny spodem a pak vrchem. Chytání je prováděno spíše jednoruč, protože za něj jsou pak při hře body.
- Žáci utvoří dvojice. Jeden ze dvojice nadhazuje míček a druhý se ho snaží ogodiskem odpálit. Střídají se po každém odpalu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. Ti si přihrávají ogomíček a ten uprostřed má ogodisk. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží čelem k sobě a přihrávají si mezi sebou míček pomocí ogodisků. Snaží se o vysokou frekvenci. Od kuželu běh zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom a odbíjí míček na disku, až ke kuželu, kde umístí míček do obruče. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a odbíjí míček na disku. Doběhne-li ke kuželu, sedne si na zem a pak běží dál. Na konci hod do obruče. Zpět běh.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží a odbíjí míček na disku. U každého kuželu udělá otočku o 360°. Na konci hodit míček na terč. Zpět běh.

## 4.4 HRY V BAZÉNU

### OGOPOOL

#### Cíle hry

Cílem hry je dopravit ogodisk do branky nebo do vyznačeného území, které se nachází na okraji bazénu. Tímto způsobem získat více bodů než soupeř. Jeden tým útočí a druhý brání rozehráv a vstřelení branky.

#### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který je modrý nebo oranžový. Pro hraní v bazénu je lepší volit variantu oranžovou kvůli lepší viditelnosti. Další důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačuje půlící čára, branky a případné brankoviště. Kužely mohou být nahrazeny plavacími destičkami. Má-li škola možnosti tak používá branku přímo určenou pro vodní sporty. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

#### Zpracování míčku a pohyby s ním

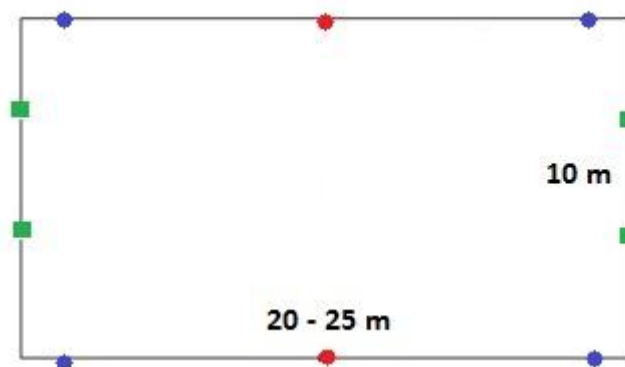
Ogodisk se smí házet (přihrávat) vodorovně s hladinou nebo se s ním může plavat. V tomto případě se drží pouze v jedné ruce a hlava musí být nad hladinou. Mladší žáci nebo ti méně zdatní se mohou postavit na dno, když chtějí disk přihrát, nebo když zrovna nemají disk v držení. Nesmí se však s ogodiskem chodit s výjimkou brankáře. Je-li disk vyhozen z bazénu, pak se rozehrává z nejbližšího místa ve vodě. Rozehrává to družstvo, které disk mimo nevyhodilo.



Obr. 64: Hra Ogopool (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Branky pro ogopool mohou být na okraji bazénu vyznačeny destičkami, kužely nebo přímo brankami. Dále je důležité vyznačit půlící čáru a to pomocí kuželů. Jestliže je zvolen brankář, pak je nutné vyznačit brankoviště pomocí kuželů.



Obr. 65: Hřiště na Ogopool (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- rozdělit žáky na dvě stejné poloviny
- pět plus jeden (brankář)
- sedm na sedm (bez brankáře)
- šest na šest (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogopool se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

- Hra je zahájena písknutím a následným rozehráním ze své poloviny od své branky.
- Vyučující vhodí disk na střed hřiště. Žáci, kteří jsou v na svých polovinách u zadní stěny bazénu k němu plavou a snaží se ho získat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 17: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopool

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Držení disku obouruč.	Ztráta disku.
Chození po dně.	Ztráta disku.
Vyhození disku ven.	Ztráta disku.
Držení protihráče.	Volný hod z daného místa.
Vytrhávání disku.	Volný hod z daného místa.
Plavání s diskem pod vodou.	Ztráta disku.
Malá vzdálenost soupeře při volném hodů.	Napomenutí, při opakování vyloučení.
Postavení hráče v brankovišti.	Disk získává brankář.
! Úmyslné stříkání vody do obličeje soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné potopení soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení
! Úmyslné kopnutí soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý si udělá kolem sebe prostor a zkouší šlapat vodu. Nejprve v méně hluboké vodě a s postupem času se může hloubka zvětšovat. Lze udělat i soutěž, kdo vydrží nejdéle šlapat vodu.
- Každý žák má svůj disk a udělá si kolem sebe prostor. Snaží se co nejdéle šlapat vodu s ogodiskem ve vzpažení.
- Každý žák má svůj disk a postaví se na jeden konec bazénu. Hází disk na druhou stranu na co nejméně pokusů. Lze zkoušet hody bekhendem i forhendem.
- Každý žák má svůj disk, který drží v jedné ruce a plavou s ním na druhou stranu. Lze utvořit více variant:
  - a) paže ve vzpažení a plavání prsou
  - b) paže v předpažení a plavání znaku
- Každý žák má svůj disk, který položí před sebe na hladinu. Plavou prsa a vlnami se snaží disk před sebou tlačit.
- Každý žák má svůj disk, který položí před sebe na hladinu. Hlavou ho tlačí před sebou a u toho plavou libovolný způsob.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.

- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí barevných gumiček na čepici, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést, co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě plave s diskem v jedné ruce, až ke kuželu, odkud střílí na branku. Jakmile vystřelí, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě hodí disk co nejdále. Po té ho doplave a pokračuje s ním v ruce až na druhou stranu, kde ho položí na okraj. Jakmile ho položí, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě plave a vlnou tlačí disk před sebou. V polovině podplave překážku a pokračuje až na druhý konec. Jakmile položí disk na okraj, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojici plavou a přihrávají si mezi sebou disk. Dotknou-li se druhé strany, vyráží další dvojice.
- Žáci utvoří družstva. Tentokrát každé je na jedné straně bazénu. Vyučující vhodí disk do vody, a jakmile dopadne, vyráží jeden z družstva na obou stranách. Snaží se co nejrychleji doplavat k ogodisku a získat ho.
- Honička ve vodě, kde se může i chodit po zemi. Hráč je zachráněn před babou, když mu spoluhráč hodí disk.

## OGOHOOP

### Cíle hry

Cílem hry je dopravit ogomíček do obruče soupeře, která se nachází u stěny bazénu na jejím dně. Tímto způsobem získat více bodů než soupeř. Jeden tým útočí a druhý brání rozehrávám a umístění míčku do obruče.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Další důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačuje půlící čára a místo potopení. Kužely mohou být nahrazeny plavacími destičkami. Dále jsou potřebné obruče pro vytvoření „branek“ anebo puky, které je mohou nahradit. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

### Zpracování míčku a pohyby s ním

Ogomíček se smí pouze házet (přihrávat) jednou rukou nebo s ním plavat. V tomto případě se drží pouze v jedné ruce a hlava musí být nad hladinou. Mladší žáci nebo ti méně zdatní se mohou postavit na dno, když chtějí míček přihrát přihrát, nebo když zrovna nemají disk v držení. Nesmí se však s ogomíčkem chodit. Paže musí být s míčkem nad vodou. Dotkne-li se soupeř paže (míčku), získává ho. Nepodaří-li se hráči dát míček do obruče, to je plavat pod vodou od vyznačeného území, musí ho přihrát svému spoluhráči a ten to zkusí znovu. Je-li míček vyhozen z bazénu, pak se rozehrává z nejbližšího místa ve vodě. Rozehrává to družstvo, které ogomíček mimo nevyhodilo.

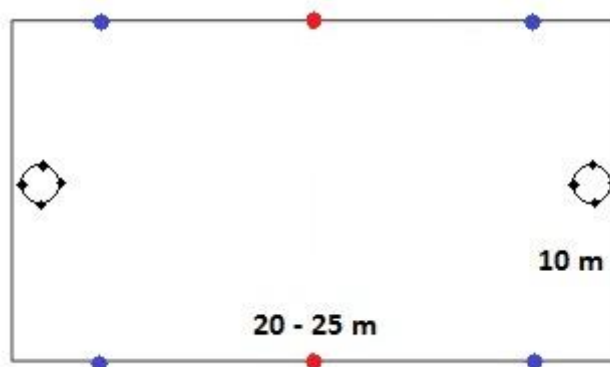


Obr. 66: Hra Ogohoop (zdroj: vlastní)



## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Jako „branky“ v této hře slouží obruče, které se nacházejí na obou stranách u zdi bazénu a jsou položeny na zemi. Mohou být zatíženy puký, pokud plavou. Nemáme-li k dispozici obruče, lze území vyznačit pomocí puků. Dále je důležité vyznačit půlící čáru a to pomocí kuželů.



Obr. 67: Hřiště na Ogohoop (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- rozdělit žáky na dvě stejné poloviny
- sedm na sedm (bez brankáře)
- šest na šest (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogopool se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

- Hra je zahájena písknutím a následným rozehráním ze své poloviny od své branky.
- Vyučující vhodí disk na střed hřiště. Žáci, kteří jsou na svých polovinách u zadní stěny bazénu k němu plavou a snaží se ho získat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 18: Nedovolené chování a následné tresty v Ogopool

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Držení míčku obouřuč.	Ztráta míčku.
Chození po dně.	Ztráta míčku.
Vyhození míčku ven.	Ztráta míčku.
Držení protihráče.	Volný hod z daného místa.
Vytrhávání míčku.	Volný hod z daného místa.
Plavání s míčku pod vodou.	Ztráta míčku.
Malá vzdálenost soupeře při volném hodů.	Napomenutí, při opakování vyloučení.
Více pokusů o potopení se s míčkem.	Ztráta míčku.
! Úmyslné stříkání vody do obličeje soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné potopení soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení
! Úmyslné kopnutí soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý si udělá kolem sebe prostor a zkouší šlapat vodu. Nejprve v méně hluboké vodě a s postupem času se může hloubka zvětšovat. Lze udělat i soutěž, kdo vydrží nejdéle šlapat vodu.
- Každý žák má svůj míček a udělá si kolem sebe prostor. Snaží se co nejdéle šlapat vodu s ogomíčkem ve vzpažení.
- Každý žák má svůj míček a postaví se na jeden konec bazénu. Hází ho na druhou stranu na co nejméně pokusů. Nejprve pravou rukou a potom levou.
- Každý žák má svůj míček, který drží v jedné ruce a plavou s ním na druhou stranu. Lze utvořit více variant:
  - a) paže ve vzpažení a plavání prsou
  - b) paže v předpažení a plavání znaku
- Žáci se postaví ke stěně na konci bazénu a snaží se pod vodou doplavat až k puku (obruči) na co nejméně nádechů.
- Každý žák má svůj míček a postaví se na jeden konec bazénu. Hází ho na plovoucí desku. Vzdálenost se bude zvětšovat.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogomíček přihrávat házením. Nejprve pravou a poté levou. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Míček chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.

- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí barevných gumiček na čepici, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést, co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat míček. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě plave s míčkem v jedné ruce až ke kuželu, kde se potopí a umístí míček do obruče. Jakmile se vynoří, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojici plavou a přihrávají si mezi sebou míček. Dotknou-li se druhé strany, vyráží další dvojice.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojici plavou a přihrávají si mezi sebou míček. Uprostřed si oba sednou na zem a pak pokračují až ke kuželu, kde se jeden potopí a umístí míček do obruče. Jakmile se vynoří, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Tentokrát každé je na jedné straně bazénu. Vyučující vhodí ogomíček do vody, a jakmile dopadne, vyráží jeden z družstva na obou stranách. Snaží se co nejrychleji doplatvat k ogomíčku a získat ho.
- Honička ve vodě, kde se může i chodit po zemi. Hráč je zachráněn před babou, když mu spoluhráč hodí míček.

## OGOBOAT

### Cíle hry

Cílem hry je umístit disk na polovinu soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho soupeř umístit na tu naši. Tímto způsobem získat dříve 15 nebo 21 bodů.

### Výzbroj a výstroj

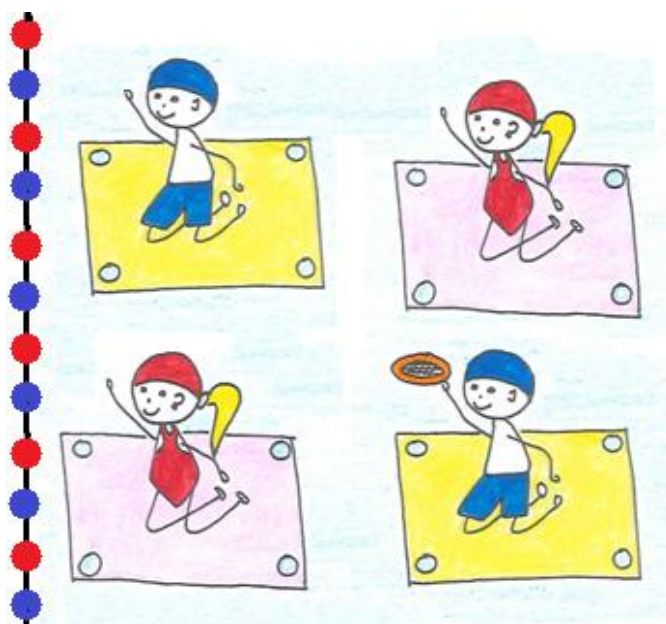
Pro hru se používá ogodisk, který je modrý nebo oranžový. Pro hraní v bazénu je lepší volit variantu oranžovou kvůli lepší viditelnosti. Další důležitou věcí jsou plavací desky, na kterých se žáci pohybují. V neposlední řadě je potřeba plovoucí hadice, která nám rozdělí hřiště na dvě stejné poloviny. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

### Zpracování disku a pohyby s ním

Ogodisk se smí házet (přihrávat) vodorovně s hladinou. Může být chytán obouruč ale i jednoruč podle situace. V družstvu se disk může přihrát třikrát s tím, že třetí musí směřovat na polovinu soupeře. Hráči se mohou pohybovat pouze na plavacích deskách, na kterých klečí a přemísťují se pádlováním rukama. Po dosažení bodu se hráči na pozicích točí ve směru hodinových ručiček a z toho vyplývá, že každý se vystřídá na podání. Dopadne-li disk na hladinu

a) do hřiště na polovinu soupeře → bod pro útok

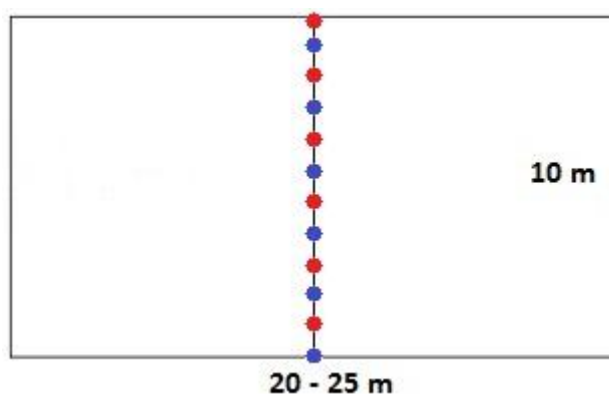
b) mimo hřiště na polovinu soupeře → bod pro obranu



Obr. 68: Hra Ogoat (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Hřiště je rozděleno na dvě stejné poloviny plovací hadicí.



Obr. 69: Hřiště na Ogoboat (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Pro tuto hru je nejlepší hra pět na šest ale, pokud to neumožňuje prostor, tak lze počet hráčů na hřišti snížit i čtyři na čtyři.

Ogoboat není časově omezena a hraje se do 15 nebo 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 7 nebo 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Střídají-li se celé 6 (4), pak pauza není nutná. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

Hra je zahájena ze zadní části své poloviny, kdy se hráč jednou rukou drží okraje a druhou podává. Před odhodem musí říct „OGO“.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 19: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoboat

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Strkání do spoluhráče.	Napomenutí, v případě opakování ztráta disku.
Hraní mimo plavací desku.	Ztráta disku a bod pro soupeře.
Disk letí kolmo.	Ztráta disku a bod pro soupeře.
Více přihrávek.	Ztráta disku a bod pro soupeře.
Nesportovní chování.	Ztráta disku a bod pro soupeře. I vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý žák má svou plavací desku, na které pádluje na druhou stranu bazénu a zpět. Nejprve vleže na břichu, v sedu a pak v kleku.
- Každý žák má svůj disk. Klekne si na svou plavací desku a hází disk na druhou stranu na co nejméně pokusů. Pohybuje se jen na desce. Lze zkoušet hody bekhendem i forhendem.
- Každý žák má svůj disk. Klekne si na svou plavací desku na jeden konec bazénu. Hází podání do zvoleného kvadrantu.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Klečí na plavací desce. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.

- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Klečí na plavací desce. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával. Klečí na plavací desce.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě pádluje v klečena desce na druhý konec bazénu a zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, pádluje v kleče na desce až na druhý konec bazénu, kde hodí disk do kruhu a zase zpět.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, pádluje v kleče na desce do poloviny bazénu. Zde skočí do vody a zpět na desku. Po té dopádluje na konec bazénu a hodí disk na terč. Jakmile trefí terč, vyplouvá další.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají na plavací desce až na druhý konec bazénu. Jakmile se dotknou okraje, vyplouvají další.



## OGOWATER

### Cíle hry

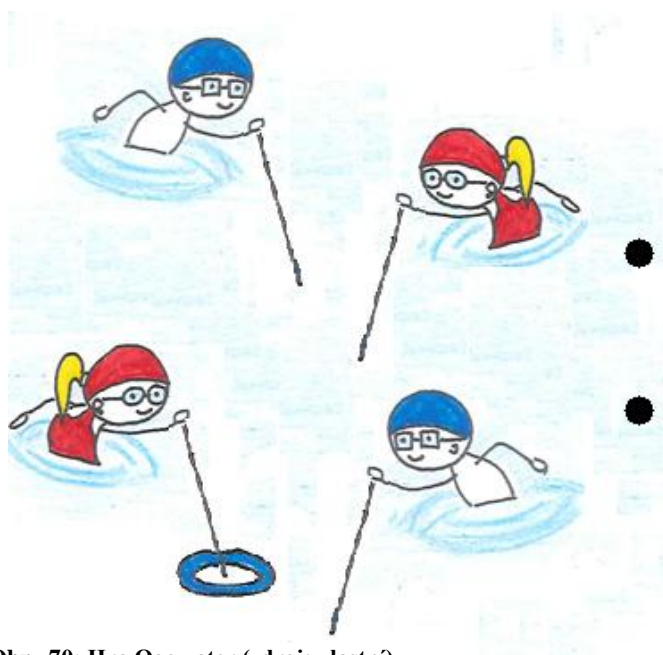
Cílem hry je umístit (dopravit) ogodisk do branky soupeře pomocí tyče nebo obrácené florbalové hole, která je celá plastová. Zároveň bránit svou branku, aby soupeř nevsítíl. Takto získat více bodů než soupeř.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který je modrý nebo oranžový. Pro hraní v bazénu je lepší volit variantu oranžovou kvůli lepší viditelnosti. Další důležitou věcí je tyč (dřevěná nebo plastová) nebo pěnová „žížala“, pomocí které je disk veden po dně. Kužely naznačují půlicí čára a branky jsou ohraničeny pomocí puků, které dobře leží na dně bazénu a jsou viditelně. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

### Zpracování míčku a pohyby s ním

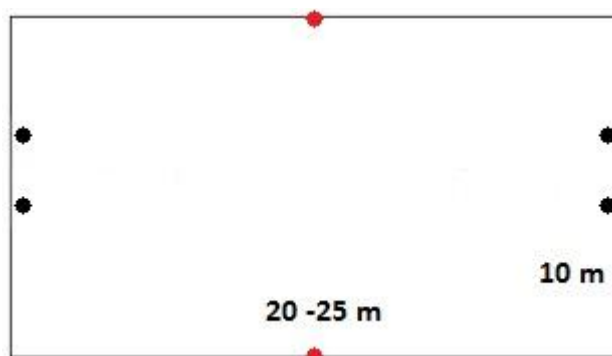
Ogodisk se smí zpracovávat a přihrávat pouze tyčí a to vždy posouváním po dně bazénu. Disk by měl být otočen „dnem“ vzhůru pro lepší manipulaci a zasunutí tyče. Ta by měla být vždy pod vodou. S ogodiskem i bez něj se lze pohybovat a chodit po dně. Je dovoleno se dívat pod hladinu pro lepší orientaci (branka, disk).



Obr. 70: Hra Ogowater (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Hřiště je rozděleno na dvě stejné poloviny. Branky pro ogowater jsou umístěny na obou stranách u zadních stěn bazénu. Vyznačené jsou pomocí puků na dně.



Obr. 71: Hřiště na Ogowater (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- pět plus jeden (brankář)
- šest na šest (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogowater se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu. V případě hry 3 x 10 minut je dobré střídat po 5 minutách celé družstvo.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat. Hra začíná na středu hřiště, kde si mezi sebou rozehrají disk dva spoluhráči po písknutí vyučujícího. Po vstřelení branky, rozehrává družstvo, které branku dostalo ze zadní části své poloviny.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 20: Nedovolené chování a následné tresty v Ogowater

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Příhrávka nohou.	Ztráta disku.
Sekání.	Ztráta disku.
Držení protihráče.	Ztráta disku.
Vytrhávání tyče.	Nájezd.
Podražení.	Nájezd.
Tyč nebo disk nad vodou.	Ztráta disku.
! Úmyslné stříkání vody do obličeje soupeře.	Nájezd. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné potopení soupeře.	Nájezd. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné kopnutí soupeře.	Nájezd. Při opakování i vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý hráč má svůj disk a hůl, pomocí které vede ogodisk po dně bazénu. Nejprve se na něj dívá pod vodou a má ho pod kontrolou.
- V případě, že to žákovi jde, může přestat sledovat jen disk a dívat se, kde jsou ostatní hráči a orientovat se v prostoru.
- Dalším cvičením ke zdokonalování jsou otočky o 180°, 360°. Je důležité mít disk pořád pod kontrolou, a aby byl veden tyčí.

- Každý hráč má svůj disk a hůl. Provádí trestné střílení neboli nájezd.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice a snaží se si přihrávat disk na malou vzdálenost.
- Žáci utvoří dvojice. Jeden vede disk k druhému z dvojice, kde kolem něj udělá otočku a vede disk zase zpět. Pravidelně se střídají.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě vede disk po dně až na střed, kde udělá otočku o 360° kolem své osy a pokračuje dál. Jakmile se dotkne stěny bazénu, vyrazí další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě vede disk po dně. U každého kuželu udělá dřep a pokračuje dále. Na koci umístí disk do branky. Zpět plave bez tyče i disku libovolným způsobem.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, je v poloze splývání a dívá se na disk. Ten vede pomocí tyče po dně. Pro nádech vynoří hlavu, jinak je pořád v prodloužení těla. Pohybuje se pomocí kraulových nohou. Dotkne se druhé stěny a zpět plave libovolným způsobem.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave tyčí na druhou stranu bazénu. Tam vezme disk a vede ho na druhou stranu. Předá o disk dalšímu, který ho vede na druhou stranu a zpět plave jen s tyčí. Takto se protočí celé družstvo.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave libovolným způsobem od jednoho puku ke druhému (slalom) až na konec bazénu. Jakmile se dotkne stěny, vyrazí další.

## OGOBASKET

### Cíle hry

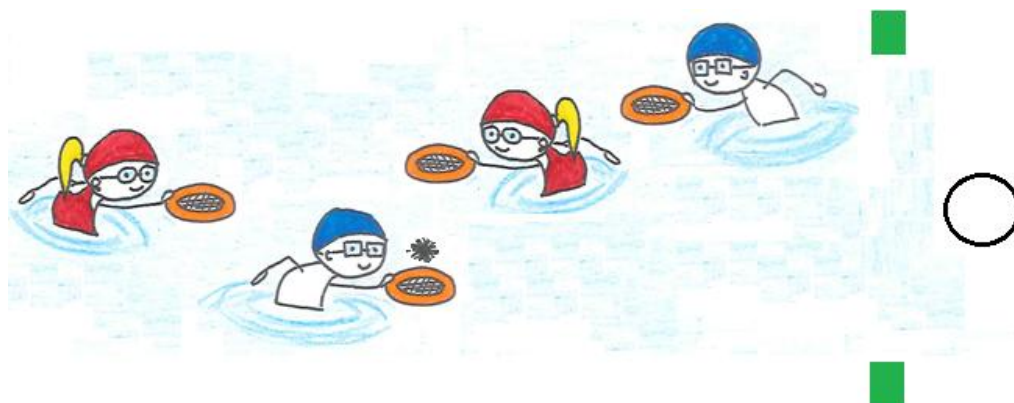
Cílem hry je umístiti ogomíček pomocí ogodisku do obruče, která je na konci bazénu. Takto získat více bodů než soupeř.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro odpalování míčku. Každé družstvo by mělo mít svou barvu disku. Je to lepší i pro orientaci, kdo s kým hraje. Pomocí kuželů je vyznačena půlící čára. Další důležitou věcí jsou plavací destičky, které vyznačují místo, odkud lze střílet na obruč. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

### Zpracování míčku a pohyby s ním

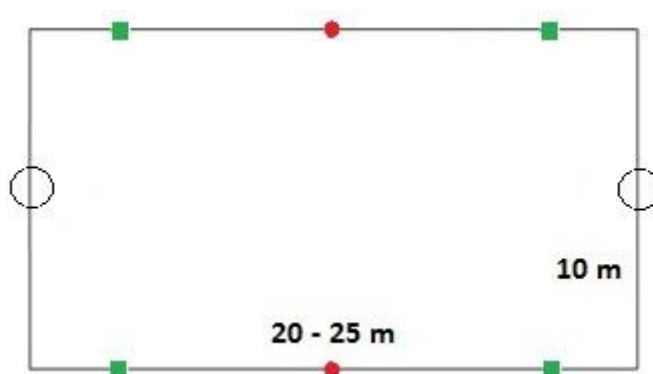
Ogomíček může být zpracován, odbíjen a přihráván pouze pomocí ogodisku. Do ruky lze míček vzít jen tehdy, dostane-li se na úroveň plavacích destiček. Odtud může ogomíček házet rukou na obruč. Má jen jeden pokus. Jestliže netrefí, ztrácí míček a získává ho soupeř. S ogomíčkem lze chodit, ale musí být odbíjen na disku. Lze s ním i plavat, ale musí být buď odbíjen, nebo nesen na ogodisku. Hlava musí být nad vodou a disk držet v jedné ruce. Je-li míček vyhozen z bazénu, pak se rozehrává z nejbližšího místa ve vodě. Rozehrává to družstvo, které ogomíček mimo nevyhodilo.



Obr. 72: Hra OgoBasket (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Obruče (koše) pro ogobasket mohou být na okraji nebo plavat na konci u stěny bazénu. Záleží na velikosti hřiště. Dále jsou důležité kužely, které rozdělují hřiště na dvě stejné poloviny. Místo odkud lze na obruče házet, je vyznačeno destičkami.



Obr. 73: Hřiště na Ogobasket (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- pět na pět (bez brankáře)
- sedm na sedm (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogobasket se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu. V případě hry 3 x 10 minut je dobré střídát po 5 minutách celé družstvo.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si může vybrat stranu, na které bude začínat. Hra je zahájena vyučujícím, který vhodí ogomíček na střed hřiště. Žáci, kteří jsou na svých polovinách u zadní stěny bazénu k němu plavou a snaží se ho získat.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 21: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobasketu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Držení disku obouřuč.	Ztráta míčku.
Vyhození míčku mimo hřiště.	Ztráta míčku.
Držení protihráče.	Volný hod z daného místa.
Vytrhávání míčku.	Volný hod z daného místa.
Sahání na soupeře při bání.	Ztráta míčku.
Disk pod vodou.	Ztráta míčku.
Držení míčku v ruce mimo zónu.	Ztráta míčku a volný hod z daného místa.
! Úmyslné stříkání vody do obličeje soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné potopení soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné kopnutí soupeře.	Pokutový hod. Při opakování i vyloučení.

Tab. 22: Bodování hry Ogobasket

ÚKON	BODY
Vhozená obruč ze hry.	2
Pokutový hod.	3
Volný hod.	3

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý si udělá kolem sebe prostor a zkouší šlapat vodu. Nejprve v méně hluboké vodě a s postupem času se může hloubka zvětšovat. Lze udělat i soutěž, kdo vydrží nejdéle šlapat vodu.
- Každý žák má svůj disk a udělá si kolem sebe prostor. Snaží se co nejdéle šlapat vodu s ogodiskem ve vzpažení.
- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe obouruč a pak jednoruč. Nejprve se na ogomíček dívá a má ho pod kontrolou ve stoje. Obíjí pouze bekhendem
- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe jednoruč. Pohybuje se v prostoru bazénu a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Odbíjí bekhendem i forhendem. Může oboje i střídat.
- Každý žák má svůj disk i míček a odbíjí ho kolmo nad sebe. Pohybuje se v prostoru bazénu a sleduje své spolužáky, aby se nesrazili. Odbíjí bekhendem i forhendem a u toho pohybuje diskem před tělem.
- Každý žák má svůj míček a postaví se na hranici, odkud lze házet. Odtud si ze všech možných úhlů vyzkouší trefit obruč.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si pomocí ogodisku přihrávat ogomíček obouruč. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou jednoruč a střídají u toho odbití bekhendem a forhendem. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.



- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí barevných gumiček na čepici, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést, co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave s míčkem na disku (nad vodou) až k vyznačenému území. Odtud míček rukou hází do obruče a zpět plave libovolným způsobem.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží po dně a odbíjí při tom míček na disku až k vyznačenému území. Odtud míček rukou hází do obruče a zpět plave libovolným způsobem.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave s míčkem na disku (nad vodou) až k překážce, kterou podplave. Pokračuje dál až na konec. Jakmile se dotkne, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají míček čelem sobě až k vyznačenému území. Odtud hází míček do obruče. Jakmile míček dopadne, vyrazí další dvojice.

## OGOSHOT

### Cíle hry

Cílem hry je umístit míče na polovinu soupeře a zároveň zabránit tomu, aby ho soupeř umístit na tu naši. Tímto způsobem získat dříve 15 nebo 21 bodů než soupeř.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále je potřebná plovoucí hadice, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo).

### Zpracování míčku a pohyby s ním

Ogomíček může být zpracován, pinkán a přihráván dlaní hráče a ničím jiným. V družstvu se míček může přihrát třikrát s tím, že třetí musí směřovat na polovinu soupeře. Starší žáci šlapou vodu a nesmí se dotýkat země, naopak mladší mohou na zemi stát. Po dosažení bodu se hráči na pozicích točí ve směru hodinových ručiček a z toho vyplývá, že každý se vystřídá na podání. Podává se po vlastním nadhozu, vlastní dlaní. Dopadne-li disk na hladinu

a) do hřiště na polovinu soupeře → bod pro útok

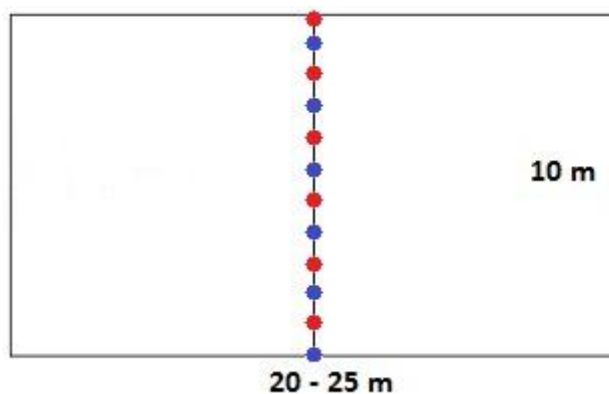
b) mimo hřiště na polovinu soupeře → bod pro obranu



Obr. 74: Hra Ogoshot (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Hřiště je rozděleno na dvě stejné poloviny plovací hadicí.



Obr. 75: Hřiště na Ogoshot (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- šest na šest
- čtyři na čtyři
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogoshot není časově omezena a hraje se do 15 nebo 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 7 nebo 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Střídají-li se celé 6 (4), pak pauza není nutná. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává míček. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat.

Hra je zahájena ze zadní části své poloviny, kdy hráč podává míček odbitím dlaní. Před odhodem musí říct „OGO“.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 23: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoshot

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Sevření míčku rukou.	Ztráta míčku a bod soupeř.
Odbití obouruč.	Ztráta míčku a bod soupeř.
Více přihrávek v družstvu.	Ztráta míčku a bod soupeř.
Nesportovní chování.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

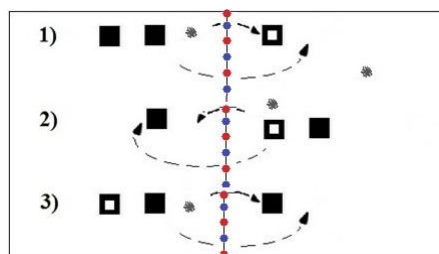
- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý si udělá kolem sebe prostor a zkouší šlapat vodu. Nejprve v méně hluboké vodě a s postupem času se může hloubka zvětšovat. Lze udělat i soutěž, kdo vydrží nejdéle šlapat vodu.
- Každý žák má svůj disk a udělá si kolem sebe prostor. Snaží se co nejdéle šlapat vodu s ogomíčkem ve vzpažení.
- Každý žák má svůj míček a odbíjí míček pomocí své dlaně kolmo nad sebe. Nejprve ve stoje a později se pohybují v prostoru. Dívají se po prostoru, aby se nesrazili.
- Každý žák má svůj míček a postaví se na jeden konec bazénu. Zkouší dát podání přes plovoucí hadici.

- Každý žák má svůj míček a postaví se na jeden konec bazénu. Zkouší umístit ogomíček do zvoleného kvadrantu za plovoucí hadicí.
- Každý žák má svůj míček a postaví se na jeden konec bazénu. Přestřelit bazén na co nejméně pokusů.

### Cviční a hry po více žáků (družstev)

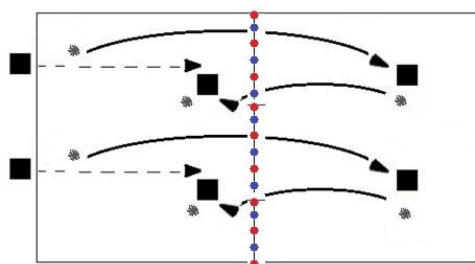
Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si pomocí dlaní přihrávat ogomíček. Střídají odpálení pravou i levou rukou. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat i provádět do stran.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, že se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí barevných gumiček na čepici, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést, co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří trojice. Dva stojí na jedné straně plovací hadice a jeden na druhé. První z dvojice odbíjí míček přes hadici a ihned ji podplave. Ten, který míček zpracovává, ho hned přihrává a podplavává hadici. Takto se točí, dokud není cvičení ukončeno.



Obr. 76: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří dvojice. Jeden odbíjí podání a pak plave k hadici, kde dostane přihrávku od druhého žáka, který míček zpracoval a odpálil. Takto se střídají.



Obr. 77: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave s míčkem nad vodou až k plovoucí hadici. Tu podplavat a pokračovat až na konec. Jakmile se dotkne okraje, vyráží další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, odpálí míček co nejdále. Jakmile k němu doplave, sedne si na dno a s míčkem doplave na konec bazénu. Jakmile se dotkne okraje, vyráží další.

## OGORUGBY

### Cíle hry

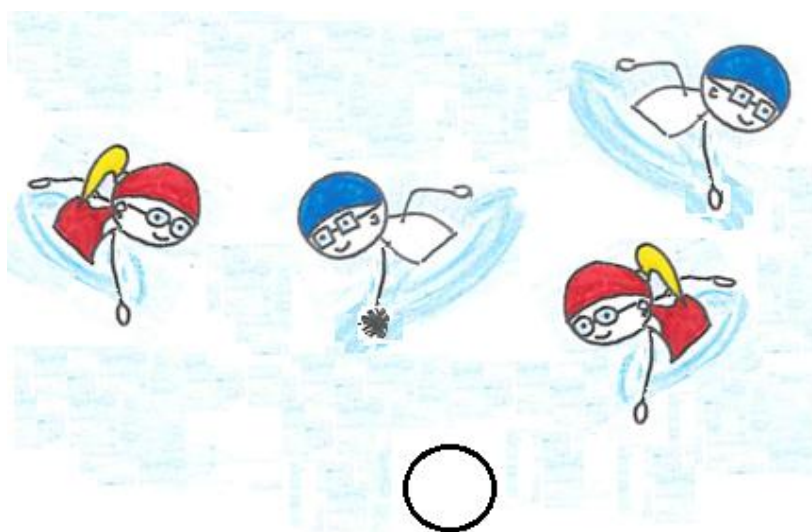
Cílem hry je dopravit ogomíček do obruče soupeře, která se nachází u stěny bazénu na jejím dně. Tímto způsobem získat více bodů než soupeř. Jeden tým útočí a druhý brání rozehrávám a umístění míčku do obruče.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Další důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačuje půlící. Kužely mohou být nahrazeny plavacími destičkami. Dále jsou potřebné obruče pro vytvoření „branek“ anebo puky, které je mohou nahradit. Výstroj je nejlepší sportovní plavecké plavky, plavecké brýle, koupací čepice (mohou být stejné pro celé družstvo). Při této hře se dají využít i šnorchly, aby mohli být žáci neustále pod vodou.

### Zpracování míčku a pohyby s ním

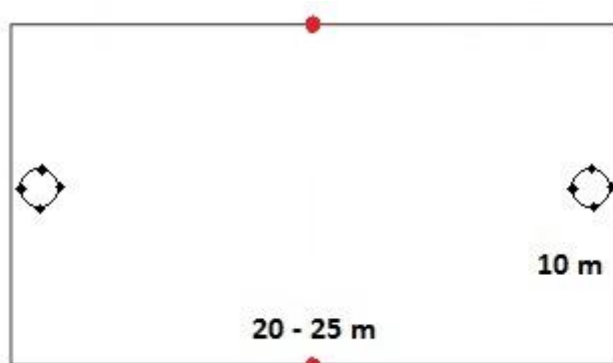
Ogodisk se smí přihrávat a podávat pouze pod hladinou. Míček může být přihráván jen za sebe nebo na svou úroveň, nikdy ne před sebe. Soupeř může získat míček, když poklepe dvakrát na hráče, který drží míček. Další způsob získání je, když míček spadne na dno. Lze taky stanovit čas, který má družstvo na útok např. jedna minuta, dvě nebo pokud padne obruč. V případě, že žák nemá míček, nebo není v akce, může stát na dně.



Obr. 78: Hra Ogorugby (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště je odvozena od velikosti bazénu, který má škola k dispozici. Vhodné hřiště je 10 metrů na šířku a 20-25 metrů na délku, ale i menší. Hloubka bazénu je lepší mělká, kde žáci stačí. Jako „branky“ v této hře slouží obruče, které se nacházejí na obou stranách u zdi bazénu a jsou položeny na dně. Mohou být zatížené puký, pokud plavou. Nemáme-li k dispozici obruče, lze území vyznačit pomocí puků. Dále je důležité vyznačit půlící čáru a to pomocí kuželů.



Obr. 79: Hřiště na Ogorugby (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- rozdělit žáky na dvě stejné poloviny
- pět plus jeden (brankář)
- sedm na sedm (bez brankáře)
- šest na šest (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogopool se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. Jestliže nějaký tým střídá, pak provádí dýchání do vody u okraje bazénu.



## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat. Míček je umístěn ve středu hřiště a družstva jsou na svých polovinách u zadní stěny. Na písknutí vyučujícího k němu žáci plavou a snaží se ho získat jako první.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 24: Nedovolené chování a následné tresty v Ogorugby

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Chození po dně.	Ztráta míčku.
Držení protihráče.	Ztráta míčku.
Vytrhávání míčku.	Ztráta míčku.
Vypršení času.	Ztráta míčku.
Spadnutí míčku na dno.	Ztráta míčku.
Nesportovní chování.	Vyloučení.
! Úmyslné stříkání vody do obličeje soupeře.	Nájezd 1 na 1. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné potopení soupeře.	Nájezd 1 na 1. Při opakování i vyloučení.
! Úmyslné kopnutí soupeře.	Nájezd 1 na 1. Při opakování i vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité rozplavání všemi plaveckými způsoby. Motýlek volit jen u zdatných žáků jinak znak, prsa a kraul.
- Každý si udělá kolem sebe prostor a zkouší šlapat vodu. Nejprve v méně hluboké vodě a s postupem času se může hloubka zvětšovat. Lze udělat i soutěž, kdo vydrží nejdéle šlapat vodu.
- Každý žák má svůj míček a pokouší se s ním plavat pod vodou. Volí libovolné způsoby plavání. Zkouší se zadržováním dechu nebo se šnorchem.
- Každý žák má svůj míček a plave s ním pod vodou až k obruči, kde se snaží umístit ogomíček dovnitř.

- Žáci stojí u jedné strany bazénu a snaží se na co nejméně nádechů přeplavat na druhou stranu.

### **Cvičení a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dotknutím se stěny bazénu. Po té žák skočí startovní skok nebo začíná z vody. Vyhrává to družstvo, které doplave jako první.

- Žáci utvoří dvojice a pod vodou si přihrávají a předávají ogomíček v různých pozicích.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají ogomíček pod vodou až na konec bazénu, kde umístí míček do obruče.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave pod vodou s míčkem a dát gol. Jakmile se vynoří, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave do půlky bazénu, kde vyloví míček. Po té plave na konec bazénu, kde umístí ogomíček do obruče. Jakmile se vynoří, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave s míčkem. U každého kuželu udělat kotoul vpřed. Jakmile se dotkne okraje, plave další.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, plave a na jeden nádech se snaží sebrat, co nejvíce míčku ze dna.

## 4.5 HRY NA SNĚHU

### OGOBIATHLON

#### Cíle hry

Cílem je co nejrychleji a za co nejkratší čas zjet trat a zároveň být přesný ve střelbě na cíl.

#### Výzbroj, výstroj

Pro takovýto závod jsou důležité běžecké lyže a hole, bez kterých by nemohl být absolvován. Na střeleckých stanovištích jsou vytvořené terče, které mohou být tvořeny obručemi, plechovkami nebo papírovými terči. Jako střelecké zařízení slouží ogomíčky a ogodisky. Výstroj je nejlepší zimní sportovní oblečení, zimní čepice, brýle.

#### Zpracování míčku a pohyby s ním

Ogomíčkem nebo rodiskem se hází na zvolený terč.

#### OGODISK HODIT

- Do obruče, která je na něčem zavěšená. Mohou být tři nebo i více.
- Na pyramidu vytvořenou z plechovek.
- Do obruče, která leží na zemi. Mohou být tři i více.

#### OGOMÍČEK HODIT

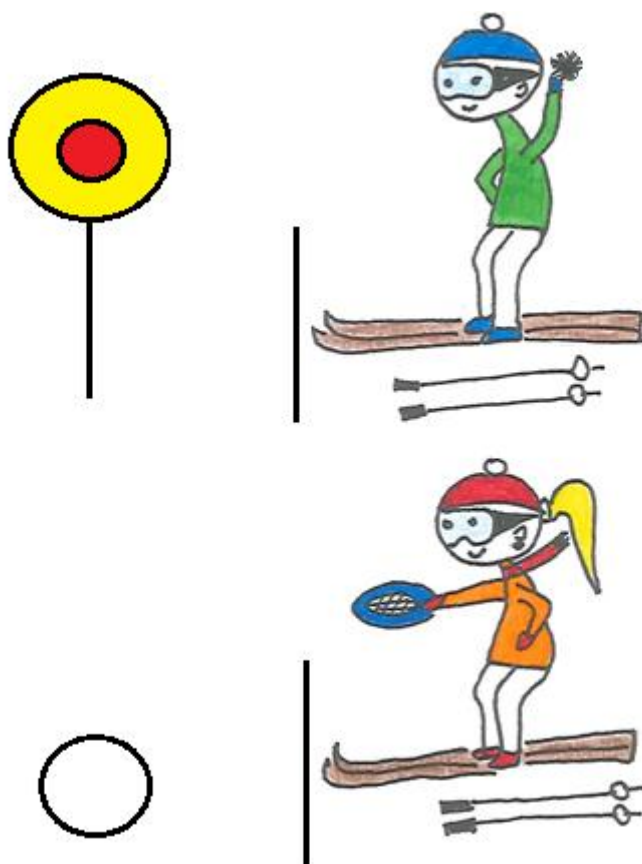
- Do obruče, která je na něčem zavěšená. Mohou být tři nebo i více.
- Na terč, který je zavěšený. Mohou se počítat body nebo počet trefených terčů.
- Do obruče, která leží na zemi. Mohou být tři i více.

Žák jede na lyžích po trati, co nelépe a nejrychleji dokáže. Dojede ke střeleckému stanovišti, kde jsou připravené ogomíčky nebo ogodisky v potřebném počtu. S nimi se hází na stanovené cíle.

- Ve stoje.
- Vleže a to pouze ogodiskem, který je polán po zemi na cílové plechovky.

V případě, že se žák netrefí, je dobré stanovit penalizaci za nedosažení cíle při střelbě.

- **JEDNOTLIVCI** – mají jeden opravný hod
  - ANO, pak pokračuje dále v jízdě.
  - NE, musí jet trestný úsek. Netrefí-li 2, jede 2 trestné úseky.
- **ŠTAFETY** – mají dva opravné hody
  - ANO, pak pokračuje dále v jízdě.
  - NE, musí jet trestný úsek, nebo jsou přičteny vteřiny k času závodníka. Záleží na dohodě před zahájením závodu.

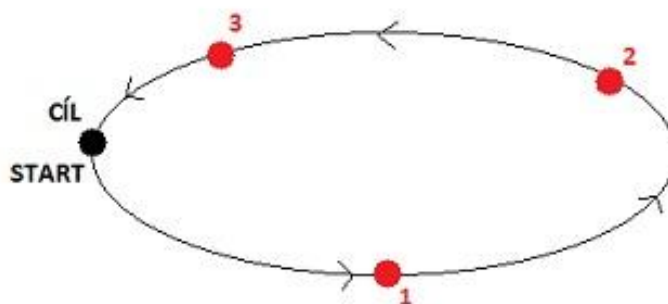


Obr. 80: Hra Ogobiathlon (zdroj: vlastní)

## Hřiště

V tomto případě se jedná o trať, po které sportovci jednou a navzájem spolu závodí. Nejlepší místo pro závodní okruh je na louce, hřišti, stadiónu nebo ve sportovním areálu určeném pro běžecké lyžování. V průběhu tratě jsou stanoviště, na kterých se provádí střelba na cíl (terč).

- **MLADŠÍ** – Trať je kratší a méně náročná. Během závodu je jedno nebo dvě stanoviště, na kterých se provádí střelba na cíl. Jestliže jsou záci šikovní, lze zvolit i více střeleckých zastavení.
- **STARŠÍ** – Trať je delší a více náročná. Může se jednat o sprint nebo o vytrvalost. Během závodu je více střeleckých stanovišť a to tři, čtyři i více.



Obr. 81: Hřiště na Ogobiathlon (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Při této hře záleží na věku žáků. Podle něj se stanoví počet dětí a vzdálenosti, kterou během závodu pojedou. I když se jedná o závod štafetový, tak i přesto se na trati jedná o soupeření jednotlivců.

- **MALDŠÍ** – Vzdálenost bude menší a bude se závodit v týmech, a tudíž se bude jednat o štafetu.
- **STARŠÍ** – Vzdálenost může být delší anebo se pojedou více okruhů. Většinou se jedná o závod jednotlivců.

Čas závodu není předem stanoven. Počítá se čas jízdy na lyžích spojený se střelbou na trati.

## Zahájení hry

Zahájení může být pro jednotlivé závody různé.

- **JEDNOTLIVCI** – Každý startuje zvlášť na písknutí vyučujícího.
- **ŠTAFETY** – Hromadný start na písknutí vyučujícího.
- **TÝMY** – Každý startuje zvlášť na písknutí vyučujícího.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 25: Nedovolené chování a následné tresty v Ogobiathlonu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Technická závada.	Žádný trest. Možná výměna.
Úmyslné strkání soupeře.	Vyloučení.
Úmyslné podražení.	Vyloučení.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité zahřátí a rozjezdění na běžeckých lyžích a následná mobilizace kloubů.
- Každý žák má svůj disk a provádí správně technicky hody bekhendem i forhendem.
- Každý žák má svůj míček a provádí hody pravou i levou rukou. Nejprve spodem a pak i vrchem.
- Každý žák má svůj disk i míček a snaží se trefit obruč. Vzdálenost se může zvětšovat.
- Každý žák má svůj disk a v lehu na zemi se snaží sunutím po sněhu trefit plechovky.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede ke kuželu, od kterého střílí diskem do zavěšené obruče.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede ke kuželu, od kterého střílí míčkem do zavěšené obruče.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jde na lyžích bokem až ke kuželu. Bokem střílí disk na pyramidu z plechovek.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží až k lyžím, které si nazuje a jede ke kuželu. Odtud míčkem střílí na terč.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede a u každého kuželu udělá dřep. Od kuželu střílí na tři různě položené obruče.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají disk nebo míček až ke kuželu, odkud oba střílí na cíl.

## OGORUN

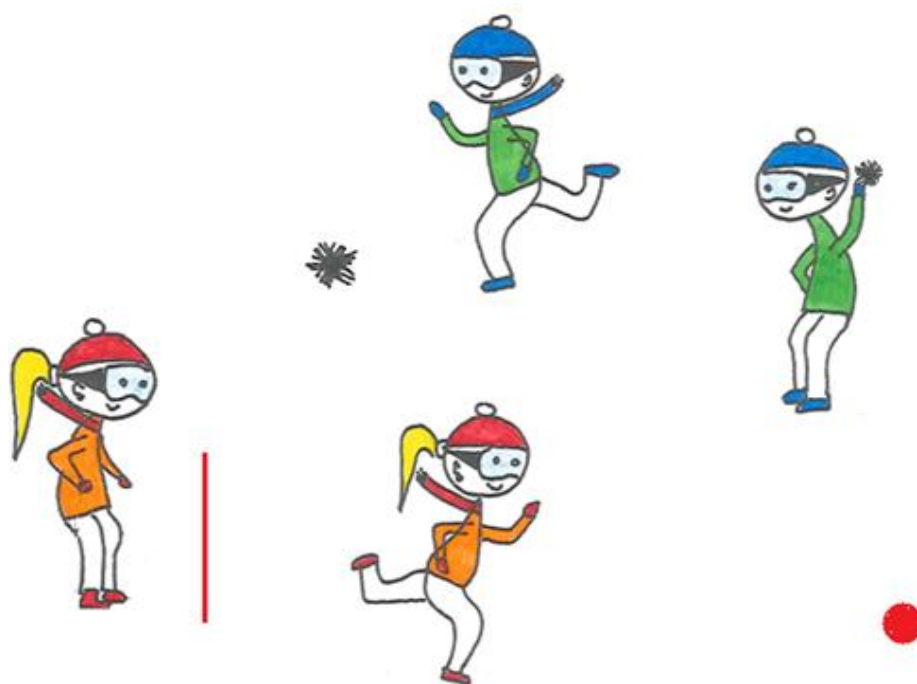
### Cíle hry

Cílem hry je získat více bodů než soupeř a to jak na pozici běžce tak i házeče.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Další důležitou věcí je kužel, který označuje metu, která se musí obíhat. Mohou se používat i běžecké lyže anebo hru absolvovat jako běžeckou na sněhu. Výstroj je nejlepší zimní sportovní oblečení, zimní čepice, brýle.

### Zpracování míčku a pohyby s ním



Obr. 82: Hra Ogorun (zdroj: vlastní)

Ogomíček se smí pouze házet a přihrávat. Nesmí se s ním chodit, ale je povolen nárok při hodu. Při startu první hráč hodí míček do hřiště a běží ke kuželu (metě). V poli jsou rozmístěni házeči, kteří se co nejrychleji snaží míček chytit a běžce s ním trefit dřív, než stihne doběhnout k metě a zase zpět. Běžec musí běžet jen v před, může uhýbat a kličkovat.

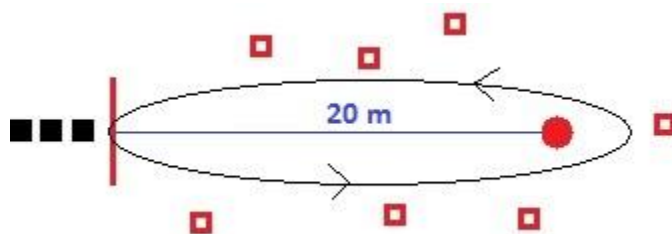


- Doběhne-li zpět, aniž by byl zasažen, pak vyběhává další žák. Míček je pořád v poli a házeči se snaží dalšího běžce trefit. Mohou si mezi sebou přihrávat.
- Jestliže je zasažen, pak se vrací zpět a vyběhává jiný hráč, který je opět trefován.

Ke sčítání bodů dochází tehdy, když doběhne poslední žák družstva běžců.

## Hřiště

Jako hřiště může sloužit jakákoliv rovná plocha jako je louka, hřiště nebo stadión. Vyznačená musí být startovní čára, která by měla být dostatečně dlouhá třeba i pět metrů. Od ní by měl být ve vzdálenosti dvacet (více i méně) metrů vzdálen kužel, který se musí obíhat.



Obr. 83: Hřiště na Ogorun (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Všichni žáci jsou rozděleni do dvou družstev, které by měla být stejně početná a stejně silná.

Hrací doba není časově omezena, ale záleží na tom, až se vystřídají všichni v družstvu. Případně lze stanovit hrací dobu a to 2 x 10 minut nebo 4 x 5 minut.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá post, na kterém chce začínat (běžci x házeči). Hra je zahájena písknutím vyučujícího a následným hodem ogomíčku do pole, kde se nacházejí házeči.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 26: Nedovolené chování a následné tresty v Ogorun

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Kroky s míčkem v poli.	Bod soupeř.
Podražení běžce.	Bod soupeř i vyloučení.
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Výběh dřívě.	Opakování startu.
Žák jde vícekrát v jednom běhu.	Vyloučení a pět bodů soupeř.
Úmyslné překážení v běhu.	Bod soupeř.

Tab. 27: Bodování hry Ogorun

ÚKON	BODY
Doběhnutí běžce zpět.	1
Zasažení běžce házeči.	1
Porušení pravidel.	1

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité zahřátí nebo rozjezdění na běžeckých lyžích.
- Každý žák má svůj míček, se kterým se postaví na čáru a hází pravou, levou rukou. Nejprve hory provádí spodem a pak vrchem.
- Každý žák má svůj míček a snaží se s ním trefit obruč. Vzdálenost se postupně zvětšuje.
- Každý žák má svůj míček, se kterým se postaví na čáru. Hodí míček do výšky a daleko. Snaží se ho dojet (doběhnout) dřívě, než spadne na zem.
- Každý žák má svůj míček, se kterým se postaví na čáru. Snaží se umístit míček do zvoleného kvadrantu.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice a budou si při hrát míček nejprve na krátkou vzdálenost. Pravou i levou rukou nejprve spodem a pak vrchem. Chytání provádět obouruč i jednoruč.
- Žáci utvoří dvojice. Přihrávky míčkem budou rychlé a vzdálenost se bude postupně zvětšovat. Hody budou prováděny přímo a ne velkým obloukem.
- Žáci utvoří dvojice a budou odšlapovat (chodit) bokem ve směru na lyžích. U toho budou provádět vzájemné přihrávky míčkem.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede / běží ke kuželu, odkud střílí míčkem na terč.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích si přihrávají míček a u kuželů udělají vždy dřep. Na konci hod do obruče.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede/běží a hází si míček kolmo nad sebe. U kuželu provede otočku o 360°. Na konci střelba na cíl.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, jede/běží slalom až ke kuželu odkud hází míček do obruče.

## OGOSNOW

### Cíle hry

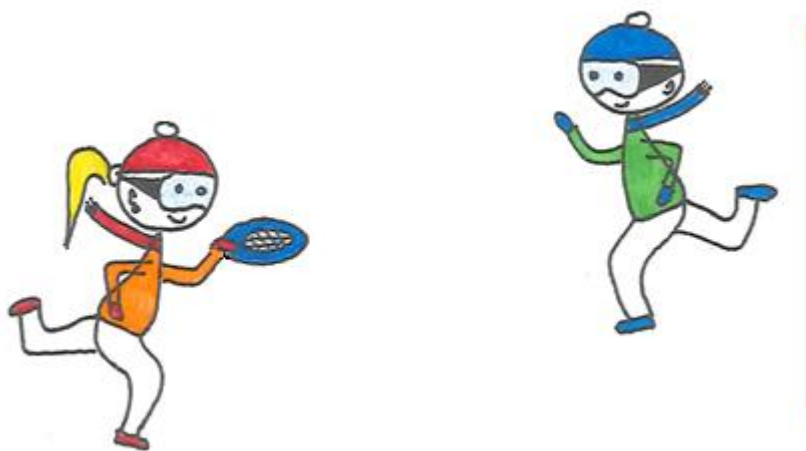
Cílem hry je dopravit ogodisk za „lajnu“ soupeře. Důležité je, aby byl disk za „lajnou“ chycen spoluhráčem a ne pouze hozen. V tomto případě by pak umístění neplatilo.

### Výbroj, výstroj

Hrací plocha je vyznačena kužely, holemi nebo páskami. Důležité je, aby za „lajny“ byly výrazně vyznačené. Pro tuto hru se používají běžecké lyže ale, pokud nejsou k dispozici, stačí tuto hru hrát na sněhu pouze v zimních botách. Výstroj je nejlepší zimní sportovní oblečení, zimní čepice a třeba i brýle.

### Zpracování disku a pohyby s ním

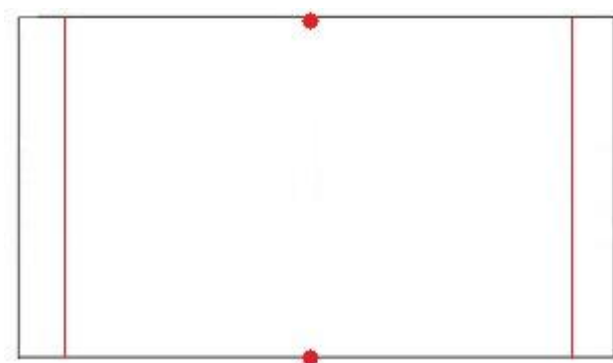
Ogodisk se smí pouze házet a musí být ve vodorovné poloze se zemí. Nesmí se s ním chodit nebo se nijak pohybovat. Jedno družstvo si disk přihrává mezi sebou a tím pádem útočí. Druhé družstvo se snaží disk získat a tím pádem brání. Nesmí však na protihráče sahat. Spadne-li disk na zem, získává ho druhé družstvo. Po dosažení bodu, zůstává disk v držení stejného týmu a vždy se mění strany.



Obr. 84: Hra Ogosnow (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Jako hřiště lze využít jakoukoliv zasněženou plochu velkých rozměrů (až 100 m x 37 m). Může to být fotbalové hřiště, louka, stadion. Důležité je, aby za „lajnami“ byl ještě prostor pro chycení disku.



Obr. 85: Hřiště na Ogosnow (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře. Nejlepší variantou pro tuto hru je sedm hráčů na každé straně. V družstvu může být i čtrnáct hráčů, kteří se střídají. Je jedno jestli se vystřídá vždy celá 7 hráčů nebo jednotlivci. To záleží na domluvě na začátku hry. V případě, že se budou střídát vždy všichni, pak se stanový časový limit po jakou dobu mají být na hřišti. Příkladem může být střídání po 5 minutách.

Hra není časově omezena a hraje se do 21 bodů rozdílem dvou bodů. Je možné udělat pauzu po dosažení 11, záleží však na domluvě a unavenosti hráčů. Střídají-li se celé 7, pak pauza není nutná. Pro mladší žáky může být stanoven konec na 15 bodech rozdílem dvou bodů.

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, získává disk. Druhý tým si vybírá stranu, na které bude začínat. Hra je zahájena písknutím a následnou rozehrou na své polovině u zadní „lajny“.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 28: Nedovolené chování a následné tresty v Ogosnow

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání disku z rukou protihráče.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Hození disku kolmo.	Ztráta disku.
Kroky.	Ztráta disku.
Podražení.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Rozehra před písknutím.	Opakování rozehry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta disku.
Spadne-li disk na zem.	Ztráta disku.
Nedovolené bránění.	Ztráta disku.
Dotýkání se protihráče při bránění.	Ztráta disku
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Přešlap.	Ztráta disku.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité zahřátí nebo rozjezdění na běžeckých lyžích.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.

- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si o disk přehrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích odšlapují bokem ve směru a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích jízda a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x. Od kuželu střelba za čáru.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží k lyžím, které si nazuje a jede ke kuželu, odkud hází za čáru.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží kolem kuželu a zpět. Od značky přihrává disk dalšímu.

## OGOSKIGOLF

### Cíle hry

Cílem hry je dosáhnout (trefit) všechny jamky (obruče) na co nejmenší počet hodů. Při hře v družstvech se na závěr sčítají hody všech hráčů v týmu.

### Výzbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Pro hru ve družstvech je dobré, aby mělo každé jinou barvu. U hry jednotlivců použít barvy ob hráče. Každý hráč má svou hrací kartu, do které si zapisuje počet hodů. Dále v nich mohou být napsány indicie, které popisují umístění jednotlivých jamek. Př. Čtvrtá jamka je u stromu s fáborkem. Další jsou potřebné obruče, fáborky a psací potřeby a v neposlední řadě běžecké lyže a hole. Výstroj je nejlepší zimní sportovní oblečení, rukavice, zimní čepice a případně i brýle.

### Zpracování disku a pohyby s ním

Ogodisk se smí pouze házet a musí být ve vodorovné poloze se zemí. Nesmí se s ním pohybovat. Mezi jamkami se žáci pohybují na běžeckých lyžích. Hody by měly být co nejdelší a nejpřesnější. V případě, že disk dopadne do místa, ze kterého nelze házet, pak je nutné přemístění na nejbližší možné místo pro odhod.

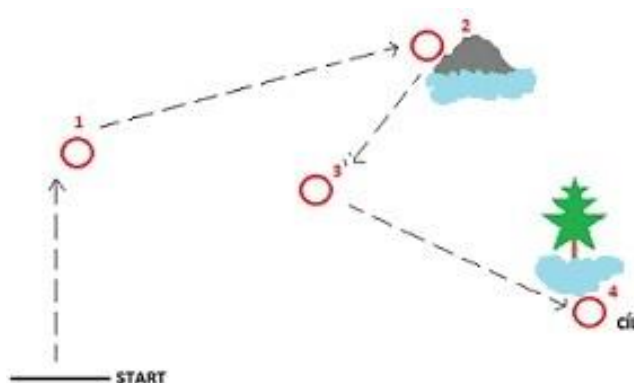


Obr. 86: Hra Ogoskigolf (zdroj: vlastní)



## Hřiště

Jako hřiště mohou sloužit různé plochy. Volba záleží na časových možnostech, věku žáků, možnosti školy a jejího okolí. Hrát se může na fotbalovém hřišti, louce, kolem školy anebo v terénu. Vzhledem k tomu, že je hra prováděna na běžeckých lyžích, je vhodnější rovnější terén. Vhodné mohou být obruče umístěné kolem běžeckých tratí. Jamky jsou vyznačeny obručemi, které jsou položeny na zemi. Měly by být viděny na dálku.



Obr. 87: Hřiště na Ogoskigolf (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Tudíž by měli hrát jako jednotlivci.

- V menším počtu žáků mohou hrát jednotlivci.
- Ve větším počtu žáků mohou hrát dvojice, trojice i třeba čtveřice. V tomto případě se hráči střídají po hodů nebo po dosažení jamky (obruče).

Hrací doba může být omezena časem vyučovací hodiny nebo dosažením poslední jamky (obruče).

## Zahájení hry

Hra je zahájena písknutím, které odstartuje první hod na první jamku.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 29: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoskigolfu

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Jízda s diskem.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten hod.
Hod kolmo se zemí.	Opakování hodu.
Ztráta disku.	Nový a připočtení hodu.
Nestřídání v družstvu.	Napomenutí a v případě opakování, je připočten hod nebo vyloučení.
Nesportovní chování.	Vyřazení.

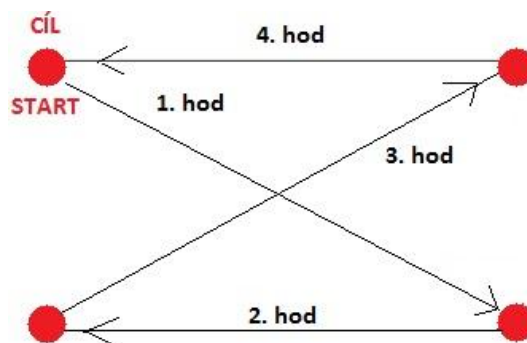
## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité zahřátí nebo rozjezdění na běžeckých lyžích.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do zvoleného kvadrantu.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.

## Cviční a hry po více žáků (družstev)

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který míček přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích odšlapují čelem k sobě a přihrávají si mezi sebou alespoň 5x až ke kuželu. Odtud hod na obruč.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, se snaží trefit mety na co nejméně pokusů. Po doběhnutí posledního se hody v družstvu sečtou. Vyhrává ten, s nejméně pokusy.



Obr. 88: Schéma hry (zdroj: vlastní)

- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, dostane přihrávku a hodí disk před sebe. Po té co ho dojede, směřuje s ním ke kuželu, odkud hází na obruč.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží k lyžím, které si nasadí a běží ke kuželu. Odtud hází na obruč.

## OGOSKI

### Cíle hry

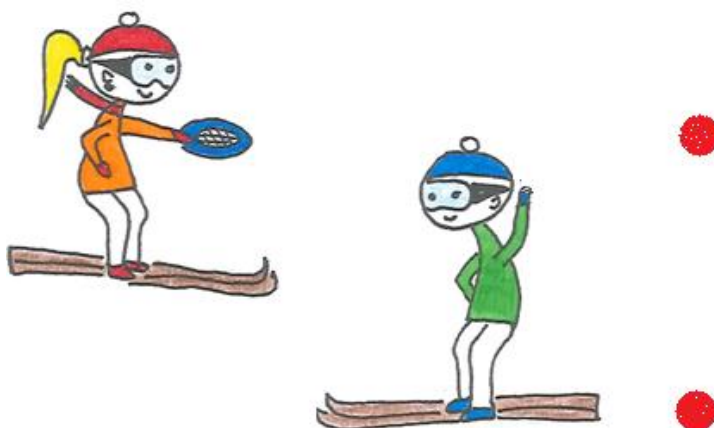
Cílem hry je dopravit ogodisk do branky (vyznačeného území) a zabránit tomu, aby soupeř vsítil branku nám. Tímto způsobem získat více bodů než soupeř.

### Výbroj, výstroj

Pro hru se používá ogodisk, který má modrou nebo oranžovou barvu. Další důležitou věcí jsou kužely, kterými je vyznačená brána, hřiště a půlicí čára. Lze také použít pásku pro vyznačení. Na hřišti se žáci pohybují na běžeckých lyžích. Výstroj je nejlepší sportovní zimní oblečení, zimní čepice, rukavice a případně i brýle.

### Zpracování disku a pohyby s ním

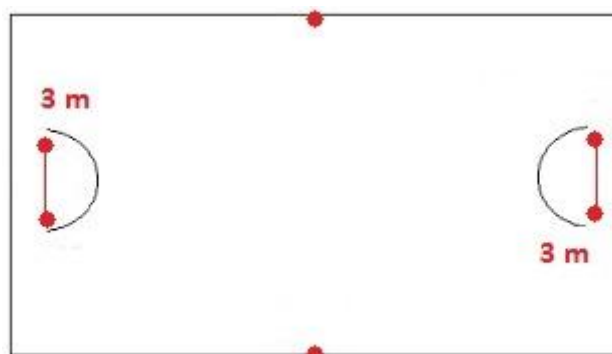
Ogodisk se smí pouze házet a přihrávat. Vždy musí být ve vodorovné poloze se zemí. Nesmí se s ním pohybovat. Disk může být chytán jak jednoruč tak obouřuč. Spadne-li disk na zem, získává ho soupeř. V případě nejasností probíhá o disk stříhání. Je-li disk vyhozen mimo hřiště, pak se rozehrává z nejbližšího místa na okraji hřiště. Rozehrává to družstvo, které ogodisk do autu nezhodilo.



Obr. 89: Hra Ogoski (zdroj: vlastní)

## Hřiště

Velikost hřiště závisí na počtu žáků, kteří na něm budou hrát. Jestliže chceme zapojit více hráčů, pak můžeme volit velikost fotbalového hřiště. Půlící čára rozděljuje hřiště na dvě stejné poloviny. Na každém konci je umístěna branka nebo vyznačené území o šířce 3 metry. V případě hry s brankářem je vyznačeno i brankoviště, do kterého může jen on.



Obr. 90: Hřiště na Ogoski (zdroj: vlastní)

## Hráči a hrací doba

Rozdělení hráčů závisí na počtu žáků ve třídě nebo při hodině. Čím více jsou žáci starší, tím méně by jich mělo být na hřišti. Důležité je aby měl každý kolem sebe prostor a mohl se pohybovat při hře.

- pět plus jeden (brankář)
- sedm na sedm (bez brankáře)
- šest na šest (bez brankáře)
- pět na pět (bez brankáře)
- dvanáct hráčů (šest na hřišti a šest střídá)

Ogoski se hraje 4 x 8 minut nebo 3 x 10 minut anebo 2 x 15 minut. Hrací doba se odvíjí od délky vyučovací hodiny, zdatnosti dětí a počtu družstev. Pro méně zdatné žáky je lepší volit hru 4 x 8 minut, aby měli možnosti si odpočinout. V případě, že se budou střídát vždy všichni, pak se stanový časový limit po jakou dobu mají být na hřišti.

- 2 x 15 minut střídání po 3 -5 minutách
- 3 x 10 minut střídání po 3 -5 minutách
- 4 x 8 minut střídání po 2 minutách

## Zahájení hry

Družstvo, které vyhrálo stříhání, si vybírá stranu, na které bude začínat. Hra začíná rozhozem disku na středu hřiště. Po písknutí následuje souboj o získání ogodisku. Po vstřelení branky rozehrává to družstvo, které gól dostalo. Rozehra je prováděna ze své poloviny od své branky.

## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 30: Nedovolené chování a následné tresty v Ogoski

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Vytrhávání disku z rukou protihráče.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Hození disku kolmo.	Ztráta disku.
Jízda s diskem.	Ztráta disku.
Podražení.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Strkání nebo bodyček.	Ztráta disku a v případě opakování může dojít i k vyloučení.
Rozehra před písknutím.	Opakování rozehry.
Nedostatečná vzdálenost od rozehrávajícího hráče.	Napomenutí a v případě opakování ztráta disku.
Spadne-li disk na zem.	Ztráta disku.
Držení.	Ztráta disku.
Nedovolené bránění.	Ztráta disku.
Dotýkání se protihráče při bránění.	Ztráta disku
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Přešlap.	Ztráta disku.

## Průpravná cvičení a hry

### Cvičení a hry pro jednotlivce

- Na začátku hodiny je důležité zahřátí nebo rozjezdění na běžeckých lyžích.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a provádí nejprve bekhendové hody. Dodržují správnou techniku a postavení.

- Každý hráč má svůj disk. Těm, kterým jdou hody bekhendové, mohou začít provádět hody forhendové. Dodržují správnou techniku a postavení.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se hodit disk co nejdále. Zkoušejí hody bekhendové i forhendové.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a hází disk. Snaží se ho chytit dříve, než spadne na zem.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni stojí na čáře a snaží se umístit disk do vyznačeného území kužely.
- Každý hráč má svůj disk. Všichni se postaví kolem území branky a zkouší střílet disk ze všech možných pozic a úhlů.

### **Cviční a hry po více žáků (družstev)**

Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu.

- Žáci utvoří dvojice nejprve na malou vzdálenost a začnou si ogodisk přihrávat házením. Nejprve bekhendem a poté forhendem. Postupně mohou svou vzdálenost zvětšovat a přihrávky zrychlovat.
- Žáci utvoří dvojice a přihrávají si mezi sebou. Disk chytají nejprve obouruč a pak jednoruč. Přihrávky mohou být prováděny i do boku, aby si žáci vyzkoušeli chytání v pohybu. Zkouší chytání obouruč i jednoruč.
- Žáci utvoří trojice. Hráč uprostřed se snaží zabránit přihrávce, která probíhá mezi dvěma hráči. V případě, se mu to podaří, vystřídá se s hráčem, který disk přihrával.
- Žáci utvoří družstva. Pomocí rozlišovacích dresů, jsou pro sebe lépe rozpoznatelní. Ve zvoleném, zmenšeném území se snaží v družstvu provést co nejvíce přihrávek. Druhé družstvo má za úkol přihrávky přerušit a získat disk. Podaří-li se jim to, role se mění.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích odšlapují čelem k sobě a přihrávají si mezi disk až ke kuželu. Odtud střílí na branku.
- Žáci utvoří družstva. Ve dvojicích běží a přihrávají si mezi disk alespoň 5x až ke kuželu. Odtud střílí na branku. Po přihrávce přidat i dřep.
- Žáci utvoří družstva. Ten, který je na řadě, běží slalom až ke kuželu, kde vezme disk a snaží se ho trefit do branky.

## OGOFIGHT

### Hráči a hrací doba

Tato hra se skládá z více zimních her, které rozvíjí schopnosti nebo dovednosti na lyžích a na sněhu. Dále je uvedeno deset her, ze kterých může vyučující vybírat. Počet zvolených ogoher záleží na délce vyučovací hodiny nebo časové dotaci kurzu. Dále množství závisí na věku žáků a jejich zdatnosti. Jestliže jsou mladší a méně zdatní, pak je lepší volit méně her, které si vyzkouší všichni. Varianty závodění mohou být různé.

- Utvoří se družstva, ve kterých každý žák absolvuje jednu hru a zároveň bude jejím zástupcem. Na závěr se sečtou umístění každého ve družstvu a vypočte se umístění pro celý tým.
- Utvoří se družstva, ve kterých všichni absolvují všechno. Na konci se sečtou umístění týmu v každé soutěži a vyhodnotí se pozice, na které se umístili.
- V případě malého nebo menšího počtu žáků, mohou všichni závodit jako jednotlivci a tudíž sami za sebe. Každý se zúčastní všech her. Na závěr lze vyhodnotit nejlepší závodníky v každé hře anebo vypočítat jednoho vítěze a ostatní umístění.

U žáků mladšího věku se jedná o učení, oproti tomu u dětí starších jde o zdokonalování schopností a již naučených dovedností.

### Výzbroj, výstroj

Pro hry se používá ogomíček různých barev, který je tvořen úzkými gumičkami. Dále ogodisk, který je modrý nebo oranžový pro odpalování míčku. Důležitou věcí jsou kužely, kterými se vyznačuje území, branky, dráha. Jako terče a místa pro trefování jsou nejlepší obruče. Hry jsou přizpůsobené pro jízdu na lyžích, ale v případě, že by nebyla možnost, lze hry absolvovat bez. Nejlepší výstroj je sportovní zimní oblečení, zimní čepice, rukavice a případně i brýle.

### Hřiště

Jako hrací plocha je nejlepší nějaký mírný kopec, na kterém lze dobře sjíždět na lyžích. Zároveň má dlouhý dojezd, který je až skoro rovina.



## Nedovolené chování a následné tresty

Tab. 31: Nedovolené chování a následné tresty v Ogofight

NEDOVOLENÉ CHOVÁNÍ	NÁSLEDNÉ TRESTY
Pohybování se s ogem, jestliže je zakázáno.	Napomenutí a v případě opakování bod soupeř.
Úmyslné podražení soupeře.	Vyloučení.
Nesportovní chování.	Vyloučení.
Úmyslné strkání.	Bod pro soupeře a v případě opakování i vyloučení.
Hra (jízda) mimo území (trať).	Neplatí.
Předčasný start.	Opakování startu.

## Hry a soutěže

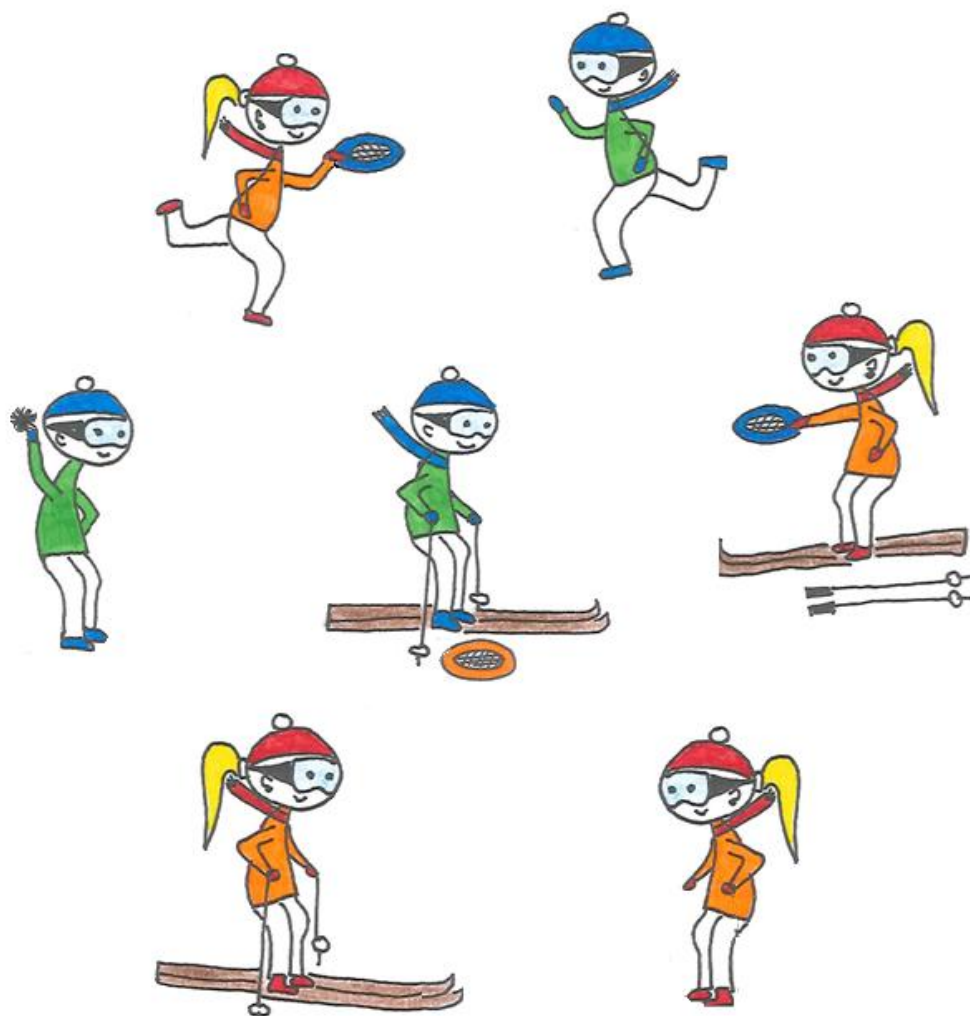
Štafeta se předává plácnutím dalšího hráče nebo dvojice. Vyhrává to družstvo, které doběhne jako první a zařadí se do zástupu. Vyhrává družstvo, které má více bodů, je rychlejší nebo trefí více cílů.

- KOLOBĚŽKA** (rovnovážné schopnosti) – Jízda po jedné lyži, kdy je dovoleno se odstrkovat druhou nohou, která má jen botu.
  - Soutěž může spočívat v jízdě na co nejméně odrazů až ke kuželu, kde žák střílí ogomíček do obručí a jízda zpět.
  - Soutěž v co nejrychlejší jízdě ke kuželu, kde žák provádí střelbu na obruče pomocí ogomíčku a jízda zpět.
- SBÍRANÁ** (rovnovážné schopnosti) – Žáci sjíždí na lyžích (z kopce nebo po rovině) a snaží se během své cesty sebrat co nejvíce ogomíčků. Na konci tratě hází míčky do obruče. Žák se nesmí vracet. Povolena je jízda pouze v před, nesmí se zastavit. Je měřen čas jízdy a počet umístěných míčků v obručích.
- VZHŮRU** (kineticko-diferenciační schopnosti) – Žáci ve družstvech utvoří dvojice. Je stanoven čas, za který musí vystoupat co nejvýše. Výstup spočívá v chůzi na lyžích, bokem do svahu. Dvojice musí být čelem k sobě a přihrávat si

u toho ogodisk. Počítá se vzdálenost, kterou zvládli žáci vystoupat a počet hodů, které si mezi sebou vyměnily.

4. **POŠLI A CHYŤ** (rovnovážné schopnosti) – Úkolem je poslat ogodisk z kope dolů tak, aby dojel co nejdále. Žák se ho snaží dohnat a provádět kolem něj obloučky.
5. **SLALOM** (rovnovážné a orientační schopnosti) – Žáci sjíždí slalom. Nesmějí se však dotknout kuželů, ze kterých je dráha vyznačena. V tomto případě se pak k závěrečnému času připočítávají trestné body, které se pak mění v čas. Jakmile závodník dojede do cíle, pak má tři pokusy vhodit disk do zavěšené obruče.
6. **STŘELNICE** (orientační a reakční schopnosti) – Jedno družstvo sjíždí z kopce na lyžích, zatímco druhé družstvo má přichystané ogomíčky. Ve vyznačeném území se je snaží strefit. Každý zásah znamená jeden bod pro družstvo. Po dojezdu se vystřídají.
7. **TROJÚHELNÍK** (kineticko-diferenciační schopnosti) – Úkolem je co nejrychleji absolvovat trať, která má tvar trojúhelníku. Tuto hru lze jet jako jednotlivec nebo ve dvojicích. Začíná se nahoře na kopci, pak následuje sjezd, během kterého je ostřelován ogomíčky. Dojede-li ke kuželu, pak následuje výstup bokem do svahu, při kterém se přihrává ogodisk. Poslední je jízda s odbíjením míčku na disk kolmo vzhůru. Na koci střelba do obručí ogomíčem.
8. **TREFOVANÁ** (orientační, reakční a rovnovážné schopnosti) – Jedno družstvo sjíždí z kopce na lyžích. Každý má dva ogomíčky a snaží se trefovat cíle kolem tratě. Nesmí zastavit ani zpomalit a jet pouze vpřed. Během toho po nich druhé družstvo střílí ogomíčky. Počítají se zásahy.
9. **ZMRZLINKA** (orientační a rovnovážné schopnosti) – Honička na lyžích. Kdo byl chycen babou, stává se zmrzlinkou. Musí stát ve stoji rozkročném a zachránit ho můžou jen ti, co nejsou zmrzlinky a to prohozením ogodisku mezi jeho nohama.

10. **OPIČÍ DRÁHA** (kineticko-diferenciační, rovnovážné a reakční schopnosti) –  
Záleží na fantazii vyučujícího, jak dráhu postaví. Nemusí být směřována jen  
z kopce dolů. Příkladem může být slalom, hod na cíl, výstup s přihrávkami, sundat  
nebo nandat lyže a běh bez nich, odbíjení míčku na disku kolmo vzhůru.



Obr. 91: Zimní hry (zdroj: vlastní)

## ZÁVĚRY

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál netradičních sportovních her Ogo. Hry byly rozděleny do čtyř kategorií, a to podle prostředí, ve kterém se odehrávají. Jedná se o tělocvičnu (7 her), přírodu (7 her), bazén (7 her) a sníh (6 her). Celkem bylo sepsáno 27 her ve všech těchto kategoriích celkem. Není ale přesně stanoveno, že hra, která je zařazena do tělocvičny, není realizovatelná i v jiném prostředí, jako je třeba příroda. Každá hra byla popsána a vysvětlena jednoduchými pravidly, které jsou doplněny o nedovolené chování a následné tresty. Dále je u všech her seznam průpravných cvičení a her jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. Důležité je začít nácvikem jednotlivců a pak postupovat v družstvech. Jakmile nebude žák zvládat dovednosti sám, pak mu to nepůjde při hře. Potřebné vybavení je vždy Ogo, ať je to ogodisk, ogomíček nebo oboje. Další potřebné vybavení je zvoleno takové, které je běžně dostupné ve školách. Lze zvolit i jiné varianty, v případě jejich nedostupnosti.

Součástí práce bylo anketní šetření, jehož smyslem bylo praktické ověření vybraných her v praxi. Byly vybrány čtyři hry (Ogodisk, Ogohokey, Ogohand a Ogonet), které byly aplikovány na žácích druhého stupně Základní školy Švermova v Liberci. Jednalo se o chlapce i dívky ve věku od 11 do 15 let. Celkový počet dětí byl 91 z toho 49 dívek a 42 chlapců. Jako nejvíce oblíbená a známou jedna hodnocená, vyšla hra Ogodisk. Její průměrná známka byla 1,31 a dívkami byla hodnocena jako nejlepší 35 hlasy. Pro chlapce byla nejvíce atraktivní hra Ogohokey, kterou hodnotili 34 jedničkami. Jako nejhůře byl hodnocen Ogonet s průměrnou známkou 1,49 a se známkou jedna od dívek 28 krát a od chlapců 27 krát. Tato hra byla i nejvíce hodnocena známkou tři a to 9 krát. Dále z anketního šetření vyplynulo, že velký počet žáků (45 z 91) se nikdy předtím s Ogem nesešlo. Ti, kteří ano, tak uvádějí převážně u svých kamarádů nebo doma. Hry se zdály dětem na pravidla jednoduché a rády by se je ještě někdy zahrály (89 z 91). O další hry Ogo měl zájem stejný počet žáků, jako o ty zahrané. 68 z 91 by mělo zájem ve sportovních netradičních hrách soutěžit. Dívky zde byly zastoupeny počtem 37. Nejatraktivnější z částí Oga se jeví ogodisk, pro který hlasovalo 46 z 91 respondentů.

Tento metodický materiál je určen pro učitele tělesné výchovy, pro vychovatele, lektory a vedoucí zájmových kroužků. Ti mají k dispozici 27 her, které se dají hrát, jak v tělocvičně, v přírodě, v bazénu tak na sněhu. Ke všem těmto hrám se využívá vždy sportovní náčiní Ogo. Je to velmi univerzální pomůcka, která je použitelná v jakémkoli

ročním období a na jakémkoliv povrchu (parkety, sníh, voda, písek, beton, tráva). Pro děti je atraktivní a zajímavá, proto je výbornou pomůckou pro jejich zaujetí a zpestření hodin. Ani si při tom neuvědomí, že se učí novým schopnostem, dovednostem anebo je zdokonalují. Při všech těchto hrách se zapojí i ti, kteří nejsou ve sportu příliš zdatní a mohou zažít pocit úspěchu i vítězství. Probudit takto chuť k pohybové aktivitě, soutěžení, sportu a zároveň zažít příjemné pocity s tím spojené.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BARTŮNĚK, D., KAPLAN A. a NEUMAN J., 2003. Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou: [cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let]. Vyd. 1. Praha: Portál, 152 s. ISBN 80-717-8785-X.

BRTNÍK, J. a NEUMAN, J., 2003. *Zimní hry na sněhu i bez něj: [sporty a další aktivity]*. Vyd. 2. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál. ISBN 80-7178-762-0.

ČUŘÍKOVÁ, L., 2014. *Vodní sporty a zábavné formy plavání: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-114-6.

Fandom: Voru Ball Wiki. *Fandom: Voru Ball Wiki* [online]. USA: Wikia, 2016 [cit. 2016-11-15]. Dostupné z: <http://voru-ball.wikia.com/wiki/File:Ogosport.jpg>

Kelly's Lucky you. *Kelly's Lucky you* [online]. USA: Kelly's Lucky You, 2013 [cit. 2016-11-15]. Dostupné z: <http://kellysluckyyou.com/giveaway-ogosport-super-ogodisk-will-love-toy-us-ends-1207/>

KUPR, J., 2014. *Netradiční hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-124-5.

KUPR, J., RJABCOVÁ, H. a SUCHOMEL, A., 2010. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 93 s. ISBN 978-80-7372-621-8.

MAZAL, F., 2009. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 292 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-857-8329-0.

MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 394 s. ISBN 978-808-5783-773.

RJABCOVÁ, H. a SKRUŽNÝ, Z., 2014. *Rekreační pohybové a sportovní hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-121-4.

RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K. a ŠMÍD, P., 2013. *Netradiční sportovní hry*. Vyd. 1. Praha: Portál, 157 s. ISBN 978-80-262-0337-7.

STUDENTPOINT.CZ. *STUDENTPOINT.CZ* [online]. Praha: GoodShape, 2012 [cit. 2016-11-15]. Dostupné z: <http://www.studentpoint.cz/247-pruvodce-studiem/7602-dostal-jsem-se-na-vic-oboru-pomoc#.WCtgKSTofIX>

ŠVAČINOVÁ, M., 2014. *Metodika netradičních sportovních her lakors a ogo pro 2. stupeň základních škol*. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.

SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 351 s. ISBN 80-737-2140-6.

TÁBORSKÝ, F., 2004. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, F., 2005. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 172 s. ISBN 80-247-1330-6.

ZAPLETAL, M., 1976. *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. 2. vyd. Praha: Olympia.

ZIMMEROVÁ, R., 2001. *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8460-5.