**Zásobník činností 2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vzduchovka Plavání nebo běh ve vodě | Trojskok, pyramida | Denní orientace na čas, Paměť - Příběh | běh přes hřiště, Paměť - kimovka | Hod do dálky, Rozdělání ohně, příprava jídla | Luk, Noc klasika |

**Vzduchovka**

* Den předem si prohlédneš stanoviště, určíš termín, poraďte se všichni o realizaci, nepodceňte to!!
* Poučíš děti o specifikách zacházení se střelnou zbraní (přípravná čára, palebná čára, nabíjení, hlaveň natočená stále na cíl, nikdo nepřekročí palebnou čáru)
* Popíšeš dětem, jak se s flintou zachází – trénink den předem
* Střílí se vleže buď na papírový terč – každý 5 ran, nebo na 5 plechovek, musí to být pro každého stejné
* V obou variantách sečteš body a stanovíš pořadí v oddíle
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Rozdělání ohně, příprava jídla**

Tato etapa slouží pouze k tomu, aby děti získaly alespoň základní vztah k ohni, nebály se ho, uměly nasbírat palivo, zapálit ho, dodržovaly bezpečnost a zkusily na něm uvařit vodu na čaj nebo polévku.

Proto tady nebudeme soutěžit, budeme je učit.

Připravte si plán (i to bude pro některé z Vás problém), jak:

* Jim dát potřebnou teorii
* Dřevo a jeho příprava, uložení, žádný bordel (žádné sekery)
* Příprava ohniště
* Voda na hašení
* Co chceme uvařit, příprava surovin, pořádek
* dáme dřevo do ohniště
* to zapálíme
* to uhasíme

Certifikát dostanou všichni, kteří budou aspoň trochu spolupracovat

**Plavání nebo běh ve vodě**

* Nejnáročnější etapa
* 2 dny předem o ní začni přemýšlet
* Navštiv koupaliště v Mikulášovicích a navnímej situaci
* Kontaktuj správce koupaliště, bude o našich etapách vědět a bude znát i termín
* Zjisti, zda Tvé děti umí plavat
* Pokud ano, stanov délku dráhy podle jejich schopností, max. 20 m
* Zorganizuj si, po kolika dětech se bude startovat (3,4,5,)
* Ty a Tví prágoši budete ve vodě s dětmi
* Zajistíš start, cíl, časomíru, zapsání výsledků, příchod dětí na start, odchod z vody, režim na břehu
* Sečteš časy a stanovíš pořadí v oddíle
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Trojskok**

* Jedna z nejsnadnějších etap
* Jediné pravidlo – ze startovací čáry se snožmo odrazíš a 3x hupsneš SNOŽMO!!! Chlapci, kteří táborem prošli, to předvedou (Kuba, Vilda, Petr Musil)
* Třetí dopad je cílová meta
* Pásmo položíš na rovnou trasu a perfektně odečteš dosaženou vzdálenost
* Doporučuji jeden tréninkový HUPS a dva soutěžní, ten lepší se započítá
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Denní orientace na čas**

* Velmi náročná etapa
* Den před termínem si ji projdi
* Miminka mají viditelný okruh z jednoho místa
* Střední a velcí jdou trasu po jednom systémem START – CÍL a plní úkoly
* Přeber si stanoviště
* Seznam se se startovací a cílovou metou
* Před startem nebo klidně i den předem seznam děti s tím, co budou dělat a kde se budou pohybovat
* Přesvědč se o tom, že všechny úkoly a otázky jsou na trase umístěny – srovnej s playlistem
* Přesvědč se o tom, že všechny směrové fáborky jsou na trase
* Před startem rozdej dětem playlisty a vysvětli jim, že do kolonky s číslem otázky /úkolu budou psát odpověď z karty, která je umístěna na trase (na stromě, na pařezu, na zemi)
* Karty s úkoly jsou jsou ke koukání, nikdo na ně nesahá!!!! Vtlučte jim to do hlav!!!!!
* Na každý playlist zaznamenáš startovací čas na stopkách (např. 0,00; 0,10; 1,00, 1,25) a v cíli odečteš čas cílový (např. 4,25; 6,05; 7,05 to už je fakt pro méně chápavé)
* Na každý playlist zaznamenáš čas na trase (rozdíl cílového a startovního času… to už je opět fakt pro méně chápavé) a dále počet správných a špatných odpovědí
* Každá špatná odpověď znamená přičtení 30 sekund k celkovému odečtenému času
* O celkovém pořadí tedy rozhodne co?????............ **no přece celkový čas s přičtením penalizace za špatné odpovědi…!!!!!**
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Luk**

* přebereš si stanoviště
* vysvětlíš dětem, co se bude dělat
* naučíš je zacházet s lukem, nejlépe den předem nebo nanečisto
* nikdo na nikoho nemíří, střílí se do terče (na body) nebo na jakýkoli předmět (počet zásahů)
* vzdálenost palebné čáry od terče dle velikosti a schopnosti závodníků, doporučuju 3 – 12 m
* vyhodnotíš pořadí jednotlivců
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Noc**

* Taky velmi náročná etapa
* Zde je vhodné se spojit s jiným oddílem – opačné pohlaví stejného věku, rozhodně ty nejmenší vřele doporučuju
* Den před termínem si projdi trasu
* Vyfasuješ svítící kroužky a umístíš je:
* Jeden kroužek je směrník
* Dva kroužky u sebe znamenají, že je tam úkol
* Miminka mají jednoduchý okruh z jednoho místa, perfektně zabezpečený
* Střední a velcí jdou trasu po jednom systémem START – CÍL a plní úkoly
* Základ úspěchu je, abyste den před etapou s dětmi prošli třeba společně ve tmě kousek cesty, abyste jim ukázali, že se nic neděje, že tma je přátelská, a že to dají
* Další předpoklad úspěchu je skutečnost, že vedoucí nebude podělaný strachy, což se na děti lehce přenese
* Před realizací si promluvte o tom, kdo bude vypouštět, kdo měří čas, kdo je na trase apod.
* Před startem nebo klidně i den předem seznam děti s tím, co se bude dělat a kde se budou pohybovat
* Přesvědč se o tom, že všechny úkoly a otázky jsou na trase umístěny – srovnej s playlistem
* Přesvědč se o tom, že všechny směrové fáborky jsou na trase
* Před startem rozdej dětem playlisty a vysvětli jim, že do kolonky s číslem otázky /úkolu budou psát odpověď z karty , která je umístěna na trase (na stromě, na pařezu, na zemi)
* Karty s úkoly jsou je ke koukání, nikdo na ně nesahá!!!! Vtlučte jim to do hlav!!!!!
* Na každý playlist zaznamenáš startovací čas na stopkách (např. 0,00; 0,10; 1,00, 1,25) a v cíli odečteš čas cílový (např. 4,25; 6,05; 7,05 to už je fakt pro méně chápavé)
* Na každý playlist zaznamenáš čas na trase (rozdíl cílového a startovního času… to už je fakt pro méně chápavé) a dále počet správných a špatných odpovědí
* Každá špatná odpověď znamená přičtení 30 sekund k celkovému odečtenému času celkovém pořadí tedy rozhodne co?????............ **no přece celkový čas s přičtením penalizace za špatné odpovědi…!!!!!**
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Pyramida**

* přebereš si stanoviště
* vysvětlíš dětem, co se bude dělat
* naučíš je házet na cíl, nejlépe den předem nebo nanečisto
* nikdo na nikoho nehází, házíme pouze na pyramidu z plechovek
* vzdálenost palebné čáry od terče dle velikosti a schopnosti závodníků, doporučuju 3 – 12 m
* vyhodnotíš pořadí jednotlivců
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Paměť příběh**

* odebereš se s dětmi na klidné místo
* každý bude mít psací podložku a fungující tužku
* posadíš děti odděleně, aby neopisovaly a nerušily se navzájem
* každý dostane otázky z pohádkového příběhu
* předpoklad je, že nejdřív se to naučí vedoucí
* a s dětmi od prvního dne na táboře pohádkový příběh probíráš:
* o co tam jde
* kdo je kdo
* kdo co zajímavého udělal
* jak to dopadlo
* zvol si takovou metodu, aby děti bavila, né že jim to budeš chudinkám tlouci násilím do makovic…..
* navaž na hraný úvod
* ukazuj jim nástěnnou předlohu
* zkoušej je za bonbónky
* i když se Ti to zdá neuvěřitelné, budeš překvapená/ý, jak jim to pálí (děláme to už 20 let)
* **u těch nejmenších**, kteří ještě moc nečtou, jim pomůžete - prvních 10 otázek bude pro ně, budete jim to číst a místo odpovědí budou dělat třeba znaménka
* zvolte systém, jaký se Vám bude zdát OK, ale musí to být pro všechny stejné
* Střední a nejstarší kategorie bez pardonu min. 40 otázek, píše každý sám na čas max. 30 min
* vyhodnoťte výsledky
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Kimovka**

* odebereš se s dětmi na klidné místo
* než začneš instalovat kimovku, vyženeš je z dohledu a prágoš pohlídá
* rozmístíš předměty, zakryješ dekou
* pak je budeš volat po 1 (nejmenší třeba po 2), na 15-20 s sundáš deku a oni si musí zapamatovat co nejvíce předmětů
* po uplynutí času místo zakryješ, dáš závodníkovi psací podložku a tužku a on musí do 3 minut napsat, co si pamatuje
* spočítáš výsledky a vyhodnotíš pořadí
* naprosto pohodová etapa, bez tréninku, stačí kázeň
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Běh přes hřiště**

* odebereš se s dětmi na hřiště
* děti absolvují běžecký dvojboj – sprint a vytrvalostní střední trať
* nebude to nejpopulárnější etapa, proto je třeba závodníky motivovat
* vhodnější bude říci jim, že se ukáže, kdo je nejrychlejší a nejvytrvalejší a slíbit na místě malou odměnu, než na ně vyplivnout, že musí běhat, protože si to Eschus vymyslel…….
* vyměříš trať na sprint max. 30-50 m
* střední trať bude kolem hřiště, proto dáš do rohů mety, které se musí oběhnout
* rozdělíš závodníky po 3-5, abyste to stihli stopnout (mobilem)
* sportovní obuv a oděv
* rozcvičit
* nejdřív se běží sprint, pak štreka
* výsledky zprůměrovat (pořadí obou disciplín a sečíst) a vyhlásit nejlepšího běžce
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**

**Hod do dálky**

* odebereš se s dětmi na hřiště
* vysvětlíš dětem, co se bude dělat
* naučíš je házet do dálky, vhodný trénink nebo před etapou nanečisto
* ROZCVIČIT
* vyměříš si vzdálenosti po 50 cm
* hází se krikeťáky, popř. tenisáky
* dva vrací míčky na startovní čáru (nosí je, né že to budou vrhat do davu)
* každý 2-3 hody, počítá se ten nejlepší
* kázeň
* zapisovat dopady míčků
* vyhodnotit
* **TATO PRAVIDLA POVAŽUJ ZA DOPORUČENÁ – POKUD SE ROZHODNEŠ JE ZMĚNIT, JE DŮLEŽITÉ, ABY BYLA ETAPA PRO VŠECHNY STEJNÁ!!!!!**