**Hry a návody**

**Skákání gumy**aneb**skákací školka přes gumu**

Potřebujete gumu alespoň 2, 5 m dlouhou a tři hráče. Dva si navlečou gumu na kotníky tak, že guma vytváří obdélník a třetí skáče. Skoky, pozice ani sady nenesou žádný název, pouze se číslují. Sad je celkem pět, odlišují se pozicí gumy:

při jedničkách se guma drží u kotníků, u dvojek je guma v půli lýtek, trojky jsou v úrovni kolen, čtyřky se drží v půli stehen a při pětkách je guma držena v pase. Každá sada má pět typů skoků. Sada se skáče nejprve snožmo, pak po jedné noze, po druhé noze a na závěr se zkříženýma nohama. Podívejte se na [video Jak skákat gumu](https://www.rodinnazabava.cz/jak-skakat-gumu_video-ukazka-skakani-gumy.html).

**Školka se švihadlem**nebo také**Skákací školka přes švihadlo**

Jedná se o deset cviků, které se ve své obtížnosti stupňují.Skoky hráč provádí tak dlouho, dokud neudělá chybu. První skoky opakuje 10x, druhé 9x, třetí 8x... vždy o jednou krát méně, poslední desátý provede 1x a školka je tím skončena. Po chybě začne hráč tou třídou skoků, kterou minule nedokončil a opakuje ji celou. Vítězem je ten, kdo celou školku uskáče jako první.

**Jak skákat školku přes švihadlo:**

1. Deset přeskoků snožmo.

2. Devět přeskoků, dopady střídavě pravým a hned nato levým chodidlem při každém skoku.

3. Osm přeskoků na pravé noze

4. Sedm přeskoků na levé noze.

5. Švihadlo držíme složené v jedné ruce, točíme zdvojeným provazem pod nohama a 6x ho přeskočíme.

6. Pět krát přeskok na levé noze, švihadlo točíme v protisměru.

7. Čtyřikrát přeskok na levé noze, švihadlo točíme opačným směrem.

8. Tři přeskoky snožmo, švihadlo krouží v protisměru.

9. Dvakrát houpačka - švihadlo se podvlékne nejdřív pod špičkou chodidel a pak přesune váhu z pat na špičky a táhne provaz dál za tělo.

10. Panenka (vajíčko). 1X

**Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum**

Děti si zvolí hlavního hráče, který stojí naproti nim ve větší vzdálenosti. Hlavní hráč řídí celou hru, otočí se k ostatním zády a odříkává formuli:

„Cukr, káva,limonáda, čaj, rum, bum!“.

přičemž se snaží o co nejrychlejší vyslovení. Během těchto slov se ostatní hráči snaží dostat k němu. Na slovo bum zůstávají stát bez hnutí. Když mají zůstat bez hnutí, postaví se schválně do co nejbizarnějších postojů. Kdo se pohne, vrací se na start, o čemž rozhoduje hlavní hráč. Ten hráč, který se ho jako první dotkne, získává jeho roli a hra začíná znovu.

**Honzo, vstávej**

Hráči si zvolí vedoucího hry, ten stojí ve větší vzdálenosti naproti ostatním hráčům a volá na ně:

„Honzo, vstávej!“

a oni odpovídají:
„Kolik je hodin?“.

Vedoucí hry si vybere některé z formulí a přidá číslo, tedy o kolik kroků se mají přiblížit:

* čapí – rukama se předvádí klapání zobáku a nohy se zvedají vysoko,
* žabí – skoky v dřepu,
* slepičí – chodidlo se dá těsně před druhé,
* mravenčí – malinké krůčky,
* sloní – co největší kroky,
* babička pletla – utíká se vpřed a babička párala – utíká se vzad.

Vyhrává ten, kdo se jako první dotkne Honzy a přebírá jeho roli.