

Pravidla hry Tyče a žebříky Junior

Hra Tyče a žebříky je určená pro všechny, kteří si chtějí zábavnou formou zacvičit a zároveň si připomenout pravidla požárního útoku, důležitosti tréninků a kázně. Co všechno se Vám může během požárního útoku přihodit? Vydejte se po políčkách útokové hadice a dejte pozor na všechny možné peripetie.

Hra je určená převážně pro několika členné týmy, ale dá se hrát i v jednotlivcích.

Ke hře potřebujete hrací kostku a barevné figurky, dle počtu týmů/jednotlivců a červené karty s úkoly, které jsou součástí balení.

Principem hry je, se co nejrychleji a pokud možno nejbezpečněji dostat k nástřikové čáře a tím zvítězit. Zároveň i děti poučit o pravidlech a chování během tréninků a závodů.

Před postavením se na startovní čáru, je potřeba se pořádně zahřát a rozcvičit. Poté přejděte na **STARTOVNÍ ČÁRU** a užijte si hru! Hra končí polem CIL s proudnicí. Nezapomeňte se po výkonu pořádně protáhnout, ať vás zítra nebolí nohy.

Základní pravidlem jsou žebříky a tyče. Po žebříku se vždy leze pouze nahoru a naopak po tyčích se klouže pouze směrem dolů. Opačně to opravdu nelze!

Červené praporky znamenají jeden z úkolů, který si vylosujete z červených kartiček. Zde naleznete jak úkoly pro svůj tým, tak i pro ostatní hráče. Tyto kartičky, čtete vždy nahlas pro všechny hráče, případně můžete využít vašeho vedoucího, jakožto rozhodčího hry!

Pole, do kterého zasahuje proud vody, znamená také trest. Jelikož jste mokří, musíte utíkat 20 sekund na místě, abyste se zahřáli.

Pole rozdělovač má dvě role:

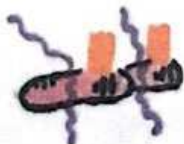
1. Pokud přes rozdělovač pouze procházíte, vyberte si pravý nebo levý proud, kterým chcete dál pokračovat. Pravý proud představuje delší, za to ale jednodušší cestu do cíle. Levý proud má trasu kratší, za to ale s velkým množstvím překážek a nástrah.
2. Pokud na rozdělovače šlápnete přímo, tedy například hodíte trojku a poslední krok vyjde přímo na rozdělovač, překřídili jste proudy a musíte za trest udělat 5 výpadů na každou nohu. V dalším hodu pokračujete stejně, jako v kroku jedna.

Na hracím poli také potkáte spousty jiných překážek a nástrah, jejichž vysvětlení najdete na dalším listu. Za každou tuto nástrahu vás čeká vždy buď nějaký trest, nebo odměna.

Tak hurá na start! Snad máte dost natrénováno! 😊



Fanoušci vás ženou kupředu. Dejte si Hi-five se všemi protihráči.



Šlápli jste si na rozvázanou tkaničku. Dejte si kačenky tam a zpět a příště si ji lépe zavažte!



A jéjé! Vypadla vám gumička. Běžte k nejbližší zdi a vydržte 20 sekund ve dřepu opření zády o zeď, než vedoucí nasadí gumičku zpět do koncovky.



Uh! Krtek nezbedný. Přímo před vámi vyrostla krtina. Abyste ji pořádně zašlapali, běhejte na místě tolik vteřin, kolik je nejstaršímu členu v místnosti.



Hadice se vám zapletla pod nohy. Skákejte 20x snožmo, abyste se z hadice vypletli.



Překřížili jste proudy. Každý proud má přeci svůj směr. Za trest si dejte 5x výpadů na každou nohu. (Více o pravidlech tohoto pole v obecných pravidlech)



Uklouzli jste na blátě. Když už jste na zemi dejte si každý 5x píďalku.



Bodla vás neposedná včelka. Jedno kolo stojíte a s každým týmem toto kolo děláte případný trest.



Máte VÝJEZD! Vraťte se o 4 pole zpět a dejte si každý 20 sekund medvídka.



Ulili jste start, vracíte se zpět na startovní čáru. Za trest si dejte každý 10 dřepů.



Zdá se, že vám spadla helma! A ta je důležitá! Abyste si ji příště pořádně utáhli, dejte si každý 10 kliků.

Nebyli jste opatrní na vaše hadice, a tak hadice praskla. Dle věku nejstaršího člena týmu poskočte tolikrát na každé noze.



Sestřelil vás proud vody. Nečekaně jste mokří. Abyste se zahřáli, utíkejte 20 vteřin na místě.

Bohužel někteří fanoušci neznají pravidla a utíkali s vámi podél dráhy, což se nesmí. Vy máte díky tomu neplatný pokus a každý 5 angličáků k tomu.



Špatně jste spojili koncovky a ony se rozpojili. Asi musíte více trénovat. Za nešikovnost udělejte každý 10 sed-lehů.



Obuli jste si nové tretry, s těmi se to ale běží! Díky nim jste v cuku letu o 4 pole vpředu. Abyste si na ně zvykli, dejte si 10 dřepů s výskokem.



Zamotali jste hadici, vy trubky. Než se rozmotá, dejte si 20 vteřin prkno.



Někdo po sobě neumí uklízet! A vy jste na to doplatili. Šlupka od banánu se vám stala osudnou. Dejte si každý 5 Jaciků, abyste si zapamatovali, že se odpadky hází do koše!

Všichni vás předbíhají! Asi jste málo trénovali! Dejte si 10 dřepů, abyste měli rychlé nohy jako oni!

Vašemu košaři upadl koš, vracíte se mu pomoci. Dejte si 10 kliků abyste na to měli sílu!

Za nesportovní chování si celý tým dejte 10 dřepů s výskokem!

Ajéje.... Zdá se, že jste přešlápli nástřikovou čáru. Abyste nedostali neplatný pokus, musíte vydržet 20 sekund ve dřepu!

Nechybí vám něco? ...nechali jste na platě proudnici vy trubky! Celý tým pro ni běží 30-ti vteřinovým během na místě.

Ty jsi ale nemehlo, nevidíš, že to není tvůj terč?! Za trest si celý tvůj tým dá raky tam i zpět.


Ulili vás! Košař byl příliš rychlý, abyste mu příště stačili, poskočte 20x na každé noze.

Při běhu se vám vypla mašina. Vyplňte čas 10-ti sed-lehy než jí strojník znovu nastartuje.

Tady někdo asi zapomněl.... Jdete na start s nezastrčenými dresy. Dejte si za trest 30 vteřin prkno.

Hasičské auto
vám přejelo
hadice,
nemůžete dál
běžet. Než vám
z hadic opět
odjede dejte si
10 Jaciků!

Nemohl jsi se
trefit do terče,
a proto má tvůj
tým špatný čas.
Dejte si 5
angličáků ať se
vzpamatujete!

Vše jde jako
po másle!
Tentokrát
jste bez
trestu!


Jste
Nejrychlejší!
Soupeři si
dají 20
dřepů!

Je vám zima!
Pro zahřátí si
dejte 10
dřepů
s výskokem!

Pomohli jste
s přípravou
plata, všichni
ostatní si dají
15 kliků, aby se
to do příště
taky naučili!

Zjistili jsme
chybu ve
výsledcích ve
váš prospěch.
Jděte o 3 pole
vpřed!

Moc dlouho
čekáte na
vodu,
protihráči si
dají 15
sed-lehů!

Za
poštuchování
na startovní
čáře jděte o 2
pole zpět!

Protože se nudíte, vyberte jeden tým, co předvede tlupuopic!

Našli jste ztracený barbus! Ostatní týmy si dají 20 vteřin prkno za jeho ztrátu!

Čti nahlas! Úkol pro všechny týmy!
ZEM JE LÁVA!
...5..4..3..2..1..
Kdo nestihl dá si 10 kliků.

Běžíte na pomoc kamarádům, kteří nemohou rozpojit koncovku, protože je na ozub. Vyberte tým, který za vás udělá trest 20 vteřin medvídku.

Útok poběžíte vysokou trávou. Dejte si 20 vteřin vysoká kolena, ať se na to připravíte.

Ups, nejde časomíra, budete si muset pokus zopakovat. Dejte si 20 sekund prkno, ať máte sílu na sbalení hadic.

Kamarádi si hrají s míčem a kopli vám míč během pokusu pod nohy. Tým po vaší levé straně za trest udělá kraby tam a zpět.

Pokakalo vás hejno ptáků letící nad vámi. Udělejte na 10 vteřin holubičku, ať se vám to příště nestane.

Chyběli jste na tréninku a nevíte, co teď dělat. Dejte si za trest 20 sekund medvídku.

Běžíte ve
vydatném dešti.
Skákejte mezi
kapkami deště
10x po levé a pak
10x po pravé
noze.

Ve větru
kamarádům
skoro odletěl
altán. Naštěstí
jste ho chytili. Za
to vám protihráči
odrecitují
básničku „Foukej
foukej větříčku“

Je horký den.
Ve stánku
nabízejí
limonádu za 20
dřepů.
Doběhněte si
pro ni.

Jeden člen týmu
přijel pozdě na
závod. Díky tomu
jste nemohli
startovat. Abyste
si pamatovali, že
se chodí včas,
dejte si každý 10
angličáků.

