**Příprava: Házecí golf**

**Cíl:** Nácvik hodu

**Pomůcky:** spousta papírových koulí,barevné papírové koule (od každé barvy na počet dětí),3xbarevný praporek, 6x lana, pěnové míčky

**Motivace:** Golfový turnaj

**Rušná část** (cca 5 minut)**:**

Hra na mrazíka. Mrazík je ten, kdo má zrovna v ruce pěnový míček. Pěnovým míčkem i předáváme babu, je potřeba udržet míček v ruce a neházet s ním.

**Průpravná část** (cca 7 minut)**:**

Rozdělíme hřiště na dvě poloviny a na prostředek pověsíme lanko do přiměřené výšky. Na každé polovině hřiště je stejný počet papírových koulí. Děti jsou také rozdělené na dvě poloviny. Cílem dětí během hry je přehazovat papírové koule přes lanko co nejrychleji tak, aby když se řekne „stop“ bylo na jejich půlce hřiště méně koulí. Můžeme kola opakovat, před každým kolem necháme děti rozdělit koule na dvě stejné hromádky.

**Hlavní část** (cca 18 minut)**:**

Ideálním místem je školní zahrada, pokud to bude možné. Vytyčíme 4 stanoviště – kůlem a kruhem z lana a označíme je barevným praporkem. Vytvoříme tak 3 „jamky“. Stejně barevným praporkem označíme i startovní čáru. Děti dostanou barevnou papírovou kouli, která bude barevně odpovídat trase, kterou budou házet. Úkolem dítěte bude dostat pomocí jednotlivých hodů barevnou kouli do „jamky“ stejně barevné barvy. (U starších můžeme „soutěžit“ o nejmenší počet hodů, u mladších rozhodně stačí jen doházení do „jamky“).

**Závěrečná část** (cca 5 minut)**:**

Rozdáme dětem pěnový míček a provedeme s dětmi masáž celého těla pomocí pěnového míčku.