

# Úpolové hry

Pohybové hry charakteru úpolů, kde kontakt a překonání odporu, narušení vlastního osobního prostoru a další aktivity jsou normálními a přirozenými, pomáhají zvládat nejen davové scény a fobie. Jsou také podnětným příspěvkem k sociálnímu učení, soucítění, ohleduplnosti k soupeři a umožňují lepší porozumění mechanice pohybových schopností.

Hlavními znaky úpolových her jsou: vysoká náročnost, spoléhání na vlastní síly, rychlé učení se novým způsobům pohybové aktivity apod.

## Hry ve dvojicích

1. **Rovnováhy** – dvojice se postaví bokem, uchopí se za předloktí a snaží se od sebe odklonit trup co nejdále (tvar V). Při maximálním odtahení se snaží společně otočit kolem osy
2. **Rovnováha 2** – dvojice se postaví proti sobě, zapře se dlaněmi. Snaží se pomalými krůčky se od sebe vzdalovat nohama až do maximálního oddálení (tvar A), pozor na případný pád
3. **Rovnováha 3** – dvojice jde do vzporu ležmo, zapře se jednou nohou o sobe (chodidla) a snaží se zapřít i druhou nohou tak, aby měli oba z dvojice obě nohy ve vzduchu
4. **Špičkový tanec** - hráči si podají obě ruce, úkolem každého je lehce šlápnout soupeři na špičky nohou, navzájem tomu zabraňují uskakováním, soutěží buď na čas nebo na určitý počet dotyků.
5. **Dlaní do dlaně** - hráči stojí ve stoji spojném na vzdálenost předpažení, dlaně mají nastavené ve výši ramen proti sobě, na signál úderem nebo nárazem dlaní na dlaně se snaží vychýlit soupeře z postoje, mohou paže uvolnit, aby hráč při úderu ztratil rovnováhu, změna postoje je prohrou, soutěží se na počet vítězství (obměny: stoj na jedné noze, dřep).
6. **Přetlak oporem za ramena** - hráči se ve stoji proti sobě vzájemně uchopí za ramena, na signál zahájí přetlak, snaží se protivníka přetlačit za určené území (obměna: přetlak ramenem stranou).
7. **Rozbal skrčence** - jeden z hráčů je sbalen do polohy skrčence, druhý se jej na signál snaží celého rozbalit, zásadou je, že ta končetina, která už byla natažena, se nesmí opět skrčit, zaznamenává se čas nebo do jaké míry byl skrčenec rozbalen.
8. **Donut soupeře předpažit** - ve dvojici zády k sobě v připažení, dlaněmi k sobě, na signál se každý snaží zapazit a tím předpažit paže soupeře.
9. **Nepovol upažení** - obdoba, hráči stojí buď čelem k sobě nebo za sebou, na signál jeden se snaží tomu druhému zabránit v upažení.

## Úpolové hraní

1. **Indiánská honička** - 2 až 3 honiči, chytají honěné, koho chytnout, musejí ho zvednout tak, aby se ničím nedotýkal země, tím se chycený stává honičem a spolupracuje s dalšími honiči.
2. **Souboj skokanů** - 2 stejně početné a zdatné skupiny stojící naproti sobě na kratších stranách hřiště, všichni mají ruce na prsou, na signál se přemísťují poskoky jedno nož na opačnou stranu hřiště, při míjení se snaží napadnout tělem či rameny soupeře a vychýlit ho z rovnováhy, kdo se dotkne oběma nohama podlahy, je vyřazen z boje a přidává se na stranu soupeře, napadání se opakuje tak dlouho, až na straně jednoho družstva není ani jeden hráč.
3. **Super, super stars** - všichni se shromáždí v nejmenším soustředném kruhu, kolem kruhu je několik dalších postupně větších a větších soustředných kruhů, na signál se začnou všichni vytlačovat do vnějšího kruhu, kdo má obě dvě chodidla mimo kruh, nesmí se vrátit do vnitřního kruhu, takový hráč se snaží vytlačit hráče ve svém mezikruží opět ven, atd... Je zakázáno si sedat, hrát zákeřně a spojovat síly, hráči, kteří zůstanou v nejmenším kruhu jsou super super hvězdy, ve vnějším mezikruží jsou super hvězdy, v dalším hvězdy a úplně mimo jsou obyčejní lidé (obměna: mohou tak soutěžit 2 družstva proti sobě).
4. **Odchyt divočáků** - 3 skupiny, jedno druž. jsou divočáci (menší počet), ti se pohybují po herní ploše, jsou odlišeni od ostatních hráčů (lovců) šerpou, lovci stojí na jedné straně herního prostoru, kde jsou také klece (žíněnký nebo kruhy) pro divočáky, na znamení začnou lovci chytat utíkající divočáky a přemísťovat je do klecí, ze kterých nemohou utíkat, lovci se mohou domlouvat, spolupracovat, jednoho divočáka chytá i několik lovců, divočáci si ale vzájemně pomáhat nesmí, měříme čas za jak dlouho je skupina divočáků pochytána lovci, vyhrává skupina, která zůstala na svobodě nejdéle.
5. **Temelín** – skupina osob utvoří blokádu „Temelína“ – ekologičtí aktivisté. Úkolem policistů je oddělit z blokády postupně jednotlivé aktivisty