



Utečte lvům

Začíná se větší skupinou dětí, **čtyři z nich budou „simba“** (ve svahilštině označení pro lva). **Zbylé děti budou „mtu“** (označení pro lidi ve svahilštině). Každý „simba“ si převáže oči šátkem a všichni čtyři zůstanou sedět na zemi různě obklopeni v dosahu rukou poklady, které mohou představovat například sedací polštářky, batohy apod. „Mtu“ kolem nich vytvoří široký kruh. Jejich cílem je ukrást lvům jejich poklady, aniž by při tom byli chyceni. „Mtu“ se při tom střídají a pokud se některého z nich při pokusu získat poklad „simba“ dotkne, vypadává ze hry. Děti, kterým se podaří ukrást lvům poklad se stávají v dalším kole samy lvy.

POZNÁMKY: Všichni musí být absolutně **potichu**, aby mohl „simba“ podle zvuku odhalit blížícího se „mtu“. „Simba“ nesmí vstávat, smí se pouze naklonit a natáhnout ruku. „Mtu“ se smí přikrdat ke lvům pouze po jednom, ne všichni najednou. Pokud se lvovi podaří „mtu“ dotknout, „mtu“ vrací poklad a již nehraje. Každý „mtu“ může ukrást jen jeden poklad, poté již nehraje a čeká na konec tohoto kola hry.

TIP: Žáci se můžou spočítat ve svahilštině (👉)

1 = moja 2 = mbili 3 = tatu 4 = nne 5 = tano
6 = sita 7 = saba 8 = nane 9 = tima 10 = kumi

Nyama-Nyama-Nyama

„Nyama!“ je slovo, které se musí vykřiknout, když se velitel hry zmíní o **zvířeti**, které se obvykle **dá sníst**. „Nyama“ totiž ve svahilštině znamená „maso“. Při hře *nyama-nyama-nyama* stojíte v kruhu, uprostřed je vedoucí hry, který říká **názvy různých zvířat**. Skupina dětí vyskočí pokaždé, když vysloví název zvířete, které se jí. Tato hra se stále hraje ve východní Africe a je oblíbená mezi dětmi všech věkových kategorií.

Na začátku hry je třeba se dohodnout, zda ten, kdo vyskočí ve špatnou chvíli, vypadne či nikoli (nebo musí udělat například deset dřepů atp.).

Hra se může obměnit tak, že velitel hry bude předřikávat různé **pokrmy**. Povyskočí se na pokrm, který obsahuje maso.

(Hra je podobná české hře *Všechno lítá, co peří má*, kdy děti zamávají rukama pokaždé, když ten, kdo předřikává, vysloví věc, co může lítat.)

Najdi zvíře

Děti jsou **rozděleny do dvou týmů** a vzdáleny od sebe tak daleko, aby nikdo neslyšel, co říká druhý tým. Každý **hráč** z týmu jedna **je přiřazen k některému zvířeti** a totéž se provede v druhém týmu. V obou týmech jsou tedy hráči přiřazeni ke **stejným** zvířatům. Týmy se pak opět setkají a sdělí se jim, že se všechna zvířata zatoulala. Každé dítě pak musí napodobit „svoje“ konkrétní zvíře a najít to samé z druhého týmu. Napodobovat lze jakkoli (zvukově i pantomimicky).

Hejno plameňáků

Všechny děti se **postaví na jednu nohu**, a zkusí druhou nohu vysoko **zvednout** a **pokrčit** jako plameňáci. Vítězí dítě/děti, které takto vydrží stát nejdéle.

SLEPÝ PLAMEŇÁK: Těžší variantou hry je **stoj na jedné noze se zavřenýma očima**. Tato varianta je na udržení **stability** mnohem náročnější.

ZAJÍMAVOST: Průměrná doba strávená na jedné noze s otevřenýma očima ve věku od 18 do 39 let je 43,4 sekund, se zavřenýma očima 9,4 sekund. S přibývajícím věkem se tato doba snižuje.

Vyskoč jako Masaj

(hra do tělocvičny nebo na ven)

Masajové jsou známí prováděním **rituálních tanců**, při kterých **vyskakují hodně vysoko do výšky**, skoro jako by byli na pérku. Zkoušejte mezi sebou závodit o nejšikovnějšího Masaje nebo masajský kmen. Natáhněte **lano** a zvedněte kousek nad zem. Každý Masaj musí lano přeskočit (nesmí zavazit) – ten komu se to nepodaří, vypadává. Lano se pak postupně zvedá nahoru. Pokud soutěží masajský kmen (dvě a více skupin dětí), musí lano přeskočit najednou.

Který Masaj či masajský kmen zvítězí?