

## VŠICHNI NA PALUBU

**Charakteristika:** icebreaker na prvotní kontakt nebo energizer na oživení pozornosti a koncentrace

**Počet účastníků:** 8–40

**Materiál:** kratší lano

**Čas na realizaci:** 15–20 min

**Prostředí:** travnatý, nepříliš rozlehlý terén, lze uvést i v místnosti

**Popis:**

Lanem vyznačíme na zemi herní pole (kruh), který představuje loď. Do tohoto kruhu se musí všichni účastníci vměstnat – nalodit se na palubu imaginární lodi. Voda pak sice částečně opadne (takže účastníci mohou ven), ale ne nadlouho. V dalším kroku se paluba (kruh z lana) zmenší, přičemž účastníci jsou nuceni najít takové řešení, aby se opět na palubu vešli všichni. Po nějaký čas se na ní musí také udržet (minimálně 30 s). Aktivita má několik kol, v posledním je plocha paluby velmi malá (podle velikosti skupiny může mít v průměru i méně než 1 m).

**Variace:**

- Bez mluvení – v tomto případě je ale potřeba dát čas na přípravu.
- Dáme skupině více pokusů, při nichž se měří čas.

## PODPISOVKA

**Charakteristika:** icebreaker na seznámení a bližší poznání

**Počet účastníků:** 8–40

**Materiál:** tužka, papír s tvrzeními, podložky na psaní

**Čas na realizaci:** 15–20 min

**Prostředí:** místnost, volné prostranství

**Popis:**

Účastníci dostanou papír s tvrzeními a zadání zní:

Najděte ve vašem týmu co nejrychleji osoby, které splňují následující podmínky, a požádejte je, aby se vám podepsaly do příslušného okénka tabulky. **POZOR!** V každém políčku smí být jen jeden podpis a zároveň se žádný podpis nesmí v tabulce objevit více než jednou. Do políčka nech podepsat toho, kdo...

- ...byl na druhé polokouli
- ...pěkně zpívá
- ...umí stojku nebo hvězdu
- ...pravidelně sportuje
- ...hraje na nějaký hudební nástroj
- ...má nějaké domácí zvíře
- ...chodí pozdě
- ...někdy hrál divadlo atd.

## MÍSTA SI VYMĚNÍ

**Charakteristika:** icebreaker na seznámení a bližší poznání

**Počet účastníků:** 8–40

**Materiál:** žádný, popř. křída nebo smyčce

**Čas na realizaci:** 10–15 min

**Prostředí:** místnost, volné prostranství

## Popis:

Všichni, až na vedoucího, se postaví do kruhu. Pokud to jde, mohou si kolem sebe vyznačit malý kroužek (na hřišti křídou, příp. lanem svázaným do kruhu). Vedoucí je uprostřed a zahajuje hru povel: „Vymění si místa ti, kdo (např.) byli na dovolené v Chorvatsku.“ Ti, kterých se to týká, musí opustit své místo a najít jiné. Kdo otázku položil, snaží se také najít místo. Jeden hráč vždy zůstane uprostřed, vymyslí a položí další otázku.

Na začátku může vedoucí zůstat na několik prvních otázek uvnitř kruhu, aby poskytl inspiraci účastníkům. Otázky mohou být osobní i neosobní, podle toho, jak se skupina cítí, a musí mít formu zjišťovací otázky, na niž je odpověď „ano“ nebo „ne“. Tazatel klade pouze takovou otázku, na niž by on sám odpověděl „ano“, tzn. ptá-li se, kdo byl na dovolené v Chorvatsku, měl by někdy v minulosti na dovolené v Chorvatsku být.

## Variace:

- Nejznámější variací je hra „Krok vpřed“. Funguje na podobném principu. Všichni mohou stát v kruhu, a kdo chce, zeptá se otázkou začínající „Kdo...?“ (Kdo někdy jezdil na snowboardu?). Všichni, kdo odpovídají „ano“, udělají krok vpřed a po chvíli se zase vrátí. V této variantě mají lidé více času vidět odpovědi druhých, protože nemusí „bojovat“ o volná místa v kruhu.

## SPOLEČNÁ ČÍSLA (ŠŤASTNÝCH DEVĚT)

**Charakteristika:** icebreaker na vzájemné poznání

**Počet účastníků:** 8–40

**Materiál:** papír a tužka (pro každého hráče)

**Čas na realizaci:** 10–20 min

**Prostředí:** kdekoli

### Popis:

Každý účastník dostane tužku a papír. Na papíře může být předtištěna mřížka 3x3 pole. Do každého pole napíše jedno číslo, které je nějak spojeno s jeho životem. Mohou to být data, míry, počty, zkratka jakákoli čísla. Poté se hráči pohybují v prostoru, kontaktují se ve dvojicích a snaží se najít, s kým mají jaká čísla společná. Do tabulky si poznamenávají zjištěné informace. Na konci je možné otevřít kolo pro sdílení kladením otázek: „Kolik jste měli nejvíce společných čísel s jedním člověkem? Jaká čísla to byla? Které číslo bylo společné pro nejvíce lidí?“

2 / 12

## SLEPÉ ŘVANÍ

**Charakteristika:** hra na zahřátí, poznání, odbourání bariér

**Počet účastníků:** 8–30

**Materiál:** šátky, 2 lana

**Čas na realizaci:** 10–15 min

**Prostředí:** rovná louka, hřiště

### Popis:

Každý účastník si najde do dvojice někoho, koho nezná. Každý má 1 min na to, aby druhému řekl o sobě co nejvíce informací. Druhý se může vyptávat. Poté se celá skupina rozdělí na 2 poloviny tak, že každý z dvojice je v jiné skupině. Pomocí lan vyznačíme 2 rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 10–15 m. Každá skupina se postaví za jednu čáru čelem proti druhé skupině. Členové skupin se rozestoupí podél své čáry tak, aby každý měl kolem sebe dostatek místa. Instrukce pro stranu A: „Zavažte si oči šátkem. Vaším úkolem je co nejrychleji (avšak bezpečně) najít svého partnera podle zvuku. Vyčkejte na odstartování hry.“ Instrukce pro stranu B: „Na základě předchozího rozhovoru s vaším partnerem vyberte jedno slovo, podle kterého vás nejspíše pozná. Po odstartování začnete všichni řvat toto slovo tak, aby se váš partner k vám dostal co nejdříve. Před odstartováním hry si ve

dvojicích vyměňte místa v řadě, ale po odstartování už zůstaňte na jednom místě.“ Po prvním kole vyhlásíme vítěznou dvojici. Bez času na domlouvání se role skupin vymění a druhá fáze hry (řvaní a hledání) se zopakuje.

**Variace:**

- V bezpečném prostředí a při dobré náladě můžeme přidat 3. kolo, v němž mají zavázané oči členové obou skupin a dvojice se snaží najít se navzájem uprostřed louky.

### ČTYŘI FAKTA, JEDNA LEŽ

**Charakteristika:** hra na seznámení, kterou je možné použít i za chůze při přesunu

**Počet účastníků:** 6–20

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 10–20 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Požádejte účastníky, aby si našli do dvojice někoho, koho neznají. Dejte jim pár minut na to, aby se navzájem podělili o 4 fakta (třeba kuriozity) ze svého života. Tři z nich jsou pravdivá, jedno ne. Úkolem druhého je uhádnout, která informace je lživá. Na závěr je možné vrátit se do kruhu, kde každý představí svého partnera/partnerku a podělí se o nejzajímavější informaci.

**Variace:**

- Aktivitu je možné zadat jako nestrukturované interview, při kterém se má každý dozvědět co nejvíce o tom druhém, a pak jej v kruhu představit.

### PODÁVÁNÍ RUKOU

**Charakteristika:** icebreaker na prvotní kontakt nebo energizer na oživení pozornosti a koncentrace

**Počet účastníků:** 8–20

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 10–15 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Všichni se rozptýlí v prostoru, procházejí mezi sebou a potkávají se. Při každém setkání si podají ruku, sdělí si svá jména a „vymění“ si je, tzn. že při setkání s dalším účastníkem se představují jménem svého předchozího partnera. (Např. Petr potká Karla, představí se – Petr odchází jako Karel a při dalším setkání, třeba s Martinou se představuje jako Karel a přebírá jméno Marty.) Pokud se někdo setká se svým vlastním jménem, odevzdá ještě jméno, které právě měl, a jde si sednout. Hra končí u posledních dvou hráčů.

### DROBNÉ LOGICKÉ HÁDANKY

**Charakteristika:** energizer na rozběhnutí mentální aktivity

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 5 min

**Prostředí:** kdekoli

## Popis:

Instruktor zadá úkoly:

1. Vytvořte čtvercovou síť 9 bodů ve formaci 3 řádky a 3 sloupce. Vaším úkolem je spojit všech 9 bodů čtyřmi úsečkami, které na sebe musí navazovat. Jedná se o lomenou čáru, proto začnete z jednoho bodu. V místě, kde končí první úsečka, začíná druhá, atd.
2. Napište číslici 100 v matematickém výrazu. Musíte přitom použít všech číslic od 1–9. Každé číslo smí být použito pouze jednou. Smíte si pomoci všemi matematickými znaménky, která znáte.
3. Napište číslo 555 pouze s použitím číslice 4.
4. Otec a syn pracují ve stejné pobočce. Otcí trvá cesta do práce 30 min, synovi 20 min. Za jak dlouho dohoní syn otce, když vyjde o 5 min později než otec?

## FRISBEE S OTÁZKAMI

**Charakteristika:** na vyvětrání hlavy, trocha pohybu, přeprnutí na jiné myšlenky

**Počet účastníků:** 6–15

**Materiál:** frisbee (nejlépe látkové)

**Čas na realizaci:** 5–10 min

**Prostředí:** kdekoli

### Popis:

Skupinka udělá kruh. Kdo má frisbee, vysloví nahlas otázku (např. které město je metropolí jižní Moravy, kdo je autorem konkrétní knihy atd.). Pak se na někoho podívá a hodí mu frisbee. Dotyčný se snaží současně chytit frisbee (ale není to podmínkou), ale hlavně odpovědět rychleji, než k němu frisbee přiletí. Když to nestihne, má trestný bod. Předem se stanoví, na kolik trestných bodů se hraje. Kdo jich dosáhne, prohrál a hra končí.

### Variace:

- Hru je nejlépe uvádět venku, ale je možno i v místnosti.
- K házení lze použít i jiný předmět.

## RAZ – DVA – TŘI

**Charakteristika:** energizer na uvolnění atmosféry a na probuzení pozornosti

**Počet účastníků:** 6–30

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 10 min

**Prostředí:** kdekoli

### Popis:

Účastníci se postaví do 2 řad vzdálených asi 1 m čelem proti sobě. Dva lidé stojící naproti sobě tvoří samostatnou dvojici. Úkolem hry je dodržování rytmu, který se postupně vyvíjí. V první fázi se vše vyzkouší a na konci lze udělat malou soutěž o to, která dvojice vydrží nejdéle. Na začátku se účastníci střídají v počítání od jedné do tří – tzn. že hráč A řekne „raz“, hráč B „dva“, hráč A „tři“ – hráč B namísto „čtyři“ musí znovu začít od jedné, tedy „raz“, atd. Úkolem je udržovat rovnoměrný rytmus. V další fázi začneme nahrazovat čísla pohybem – místo 1 následuje tlesknutí, místo 2 plácnutí do stehů a místo 3 účastník, který je na řadě, provede malý výskok. Čísla nahrazujeme postupně např. takto: tlesknutí – „dva“ – „tři“ – tlesknutí – plácnutí – „tři“... Nakonec nahradíme všechna slova všemi třemi pohyby.

Po nácviku můžeme udělat soutěž. V soutěži je chybou, pokud někdo vypadne z rytmu nebo řekne špatné číslo nebo udělá špatný pohyb. Kdo udělá chybu, vypadává ze hry. Vyhrává dvojice, která zůstane jako poslední.

## RYCHLÝ PŘENOS

**Charakteristika:** cvičení na rozhraní icebreaker – dynamics, dynamický, rychlý a motivující

**Počet účastníků:** 8–30

**Materiál:** 3–5 míčků nebo jiných předmětů vhodných na házení, stopky

**Čas na realizaci:** 10–15 min + review

**Prostředí:** kdekoli

### Popis:

Všichni účastníci se postaví do kruhu. Vedoucí drží v ruce míčku nebo jiné vhodné předměty. Začíná se s jedním předmětem. V první fázi si hráči přehazují míček tak, aby ho měl každý v ruce jen jednou a aby míček na konci, až se všichni vystřídají, skončil zase u vedoucího. Úkolem je zapamatovat si stanovené pořadí. V druhé fázi se přidá více míčků a vedoucí vystoupí z kola, takže poslední hráč hází míček tomu, který byl první v pořadí po vedoucím. Když si hráči vyzkouší jedno kolo s více míčky a je vidět, že si pamatují pořadí, zadá vedoucí hry další instrukci: „Vaším úkolem je co nejrychleji se dotknout všech předmětů ve stejném pořadí (jako při zkušebním kole).“

Jakmile je skupina připravena, vedoucí vezme stopky a měří čas. Hra se několikrát opakuje, až se skupina dostane ke svému limitu.

### Variace:

- Do hry je možné vstoupit přes icebreaker „Komu míč?“
- Před každým pokusem se musí skupina dohodnout na čas, kterého chce v daném kole dosáhnout.

## TLAČENÍ LANA

**Charakteristika:** Hra na téma spolupráce vs. soutěživost, vyjednávání a rozhodování ve skupině

**Počet účastníků:** 6–14

**Materiál:** 2 smyce a 1 lano (cca 6–10 m)

**Čas na realizaci:** 10 min + review

**Prostředí:** kdekoli

### Popis:

Na zem nachystáte dvě smyce (lana) paralelně ve vzdálenosti 1–1,5 m. Za každou čáru se postaví jedna skupina. Do ruky jim dáte lano a instrukci: „Vaše území se nachází za čarou, za kterou stojíte. Budu odpočítávat 3, 2, 1, TEĎ!. Vaším úkolem je na „TEĎ!“ zbavit se (všichni najednou) lana. Lano dopadne na zem. Jakmile se bude část lana se dotýkat země na vašem území, ztrácíte bod. Pokud se lano na vašem území dotýkat země nebude, bod získáváte. Hra končí, jakmile některá skupina získá 3 body.“

## PŘEKROČ ČÁRU

**Charakteristika:** komunikační skupinové cvičení, které může napovědět o způsobu uvažování účastníků

**Počet účastníků:** 6–16

**Materiál:** kratší lano

**Čas na realizaci:** 15 min + review

**Prostředí:** kdekoli venku nebo v prostornější místnosti

### Popis:

Účastníci jsou rozděleni do 2 stejně velkých skupin a oddělíme je lanem nebo čarou na zemi, aby byla jasně vymezena 2 území. Instruktor jedné skupině sdělí tak, aby to druhá skupina neslyšela: „Vaším

úkolem je dostat TAMTU skupinu na TUTO stranu!“ Přitom důsledně používejte zájmena ukazovací TUTO, TAMTA a nikoli přivlastňovací). Totéž sdělte druhé skupině.

Nyní může hra začít.

**Variace:**

- Osvědčilo se nechat pár minut na domluvu hráčů uvnitř skupin a na pokyn „akce!“ hru/interakci skupin zahájit.

### SKLÁDÁNÍ KARET

**Charakteristika:** krátký problem solving, který obsahuje témata spolupráce, rolí a organizace týmu, motivace, schopnosti, učení a kvality, dosahování cílů a vnímání úspěchu

**Počet účastníků:** 6–12

**Materiál:** balíček karet (32 ks), lano, stopky

**Čas na realizaci:** 10–15 min

**Prostředí:** místnost, rovná čistá plocha

**Popis:**

Z lana utvoříte na zemi kruh o průměru cca 3 m. Dovnitř kruhu rozházíte balíček karet. Jednu kartu si necháte v kapse. Úkolem skupiny je co nejrychleji zjistit, která karta chybí. Po prvním kole se změří čas a mohou následovat další 2 kola, v nichž může skupina vylepšit svou strategii a dosáhnout lepšího času.

**Variace:**

- Hráči uvnitř kruhu budou mít zavázané oči.
- Obecenstvo vně kruhu nesmí mluvit.
- Je dán určitý počet osob, které mohou vstoupit do kruhu.
- Je možné nechat v kruhu všechny karty s úkolem seřadit je podle barev a hodnoty.

### KRUH DŮVĚRY

**Charakteristika:** hra na důvěru a osobní kontakt, průprava k náročnějším cvičením

**Počet účastníků:** 10–30

**Materiál:** žádný, popř. lano

**Čas na realizaci:** 10–15 min

**Prostředí:** kdekoli na rovné ploše

**Popis:**

Skupina se postaví do kruhu, všichni se chytou za ruce. Na odpočítání se všichni začnou naklánět lehce dozadu. Pokud to udělají všichni současně a budou stát pevně, kruh vydrží. Pokud se někde někdo převáží, kruh se rozpadne. Ve druhé fázi je možné se rozpočítat na sudé a liché. Na odpočítání se pak všichni sudí vykloní vně kruhu, všichni liší dovnitř. Takto lze několikrát prostřídat. Při soustředění a pevném držení bude kruh fungovat.

**Variace:**

- Namísto držení za ruce je možné udělat kruh z lana, kterého se všichni chytí.

### PROVLÉKÁNÍ

**Charakteristika:** rozehřívací skupinová aktivita

**Počet účastníků:** 6 – neomezeně

**Materiál:** smyce (cca 2m)

**Čas na realizaci:** 10 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Účastníci stojí v kruhu a drží se za ruce. Na spojené ruce mezi 2 libovolné účastníky instruktor navlékne kruh např. z padákové smyce o průměru asi 1 m. Úkolem jednoho z nich je provléknout se smycí, která se tak posune mezi něj a další osobu po obvodu kruhu, která postup zopakuje, atd. Cílem je, aby smyce oběhla celý kruh účastníků, aniž by se kdekoliv rozpojila. Druhé kolo je ztíženo tím, že se účastníci drží následovně: pravou ruku prostrčí mezi nohama dozadu a levou chytanou ruku protaženou dozadu mezi kolena kolegy před nimi.

**Variace:**

- Je možné poslat více smycí, některé i opačným směrem.

### NÁMOŘNICKÁ HONIČKA

---

**Charakteristika:** bezpečná honička pro účastníky každého věku

**Počet účastníků:** 8–20

**Materiál:** lano

**Čas na realizaci:** 10 min

**Prostředí:** kdekoliv na rovné ploše

**Popis:**

Je to tzv. partnerská honička uvnitř vymezeného území, kdy ve dvojici jeden hráč honí druhého, a když ho chytí, role si vymění. Nejprve je třeba pomocí lana vyznačit na zemi čtverec o rozměrech 3x3 m (pro 12 osob). Účastník vytvoří dvojice. Všechny dvojice se musí pohybovat uvnitř vyznačeného čtverce. Povolen je pouze speciální styl chůze (nikoli běh) s kolena u sebe, tzn. že kolena se musí navzájem dotýkat. Honič má jedno oko zavřené a druhým kouká jím skrz tzv. „námořnický dalekohled“ vytvořený z jeho vlastní ruky mírně sevřených v pěst tak, že vidí pouze úzkým průhledem mezi skrčenými prsty a dlaní. Čím menší je průzor, tedy i zorné pole honiče, tím je hra zábavnější. Ten, kdo je v roli honiče musí vždy napočítat do 5, aby se honěný mohl ztratit v davu, a teprve pak může začít honit. Jakmile je honěný chycen, hráči si role vymění.

### STŘÍHANÁ

---

**Charakteristika:** dynamický, pohybový energizer, u kterého je potřeba hlídat bezpečnost

**Počet účastníků:** 6–24

**Materiál:** žádný, popř. 2 smyce na označení čar

**Čas na realizaci:** 10–20 min

**Prostředí:** Nejlépe venku na rovné ploše

**Popis:**

Na hřišti jsou vyznačeny 2 čáry vzdálené od sebe cca 20 m. Účastníci jsou rozděleni na 2 družstva (při větším počtu na 2x2 družstva). Soupeři zaujmou postavení za protilehlými čarami čelem proti sobě. Úkolem je získat bod (nebo více) za to, že se hráči z jednoho družstva podaří doběhnout za čáru družstva druhého, jehož členové se mu v tom snaží zabránit. Po odstartování vyběhává z každého družstva 1 hráč. V určitém místě se setkají. Zastaví se a „stříhají“ (kámen, nůžky, papír) o to, kdo z nich poběží dál. Kdo prohrál, vrací se zpět. Proti postupujícímu vítězi okamžitě vyběhává další protihráč a postup se opakuje. Hru lze hrát např. na dosažení 3 bodů pro družstvo. Důležité je, aby se hráči dokázali rychle střídát.

### MASÁŽ V KRUHU

**Charakteristika:** energizer pro slavnostní chvíle, vhodný na začátek dne nebo na ukončení programu

**Počet účastníků:** 6–40

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 5 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Všichni se postaví do kruhu těsně k sobě. Poté udělají obrat vpravo v bok a úkrok směrem do kruhu. Každý položí dlaně na ramena osoby před sebou a jí začne masírovat ztuhlou šíjí. Vedoucí může aktivitu řídit a předvádět a přidávat různé techniky masáže podle atmosféry ve skupině. Na povel se hráči otočí „čelem vzad“ a oplatí masáž tomu, od koho ji přijímali.

### SETŘES TO (SHAKE IT DOWN)

**Charakteristika:** krátký rychlý energizer

**Počet účastníků:** 6–40

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 3 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Skupina se postaví do kruhu. Na signál vedoucího hry „sedm!“ všichni najednou odpočítávají „jedna, dvě... sedm“ a na každou dobu třepnou levou rukou. Ihned pokračují pravou rukou, pak levou nohou a nakonec pravou nohou. V dalším kole se počítá jen do 6, pak do 5... a nakonec se skončí u 1. Energetizující je společný rytmus, hlasité počítání, opravdové protřepávání a rychlost.

### SKUPINOVÝ RECEPIS

**Charakteristika:** kombinace tvorby cílů a seznamovací aktivity

**Počet účastníků:** 6–20

**Materiál:** fixy, flipchart, pruhy papíru (o šíři flipchartu) pro každého účastníka

**Čas na realizaci:** 15–20 min (podle velikosti skupiny)

**Prostředí:** místnost

**Popis:**

Na flipchartu je nakreslena tabulka, která bude má 3 stejně široké sloupce a o 1 více řádků, než je počet účastníků. V buňkách horního řádku jsou názvy sloupců, a to „jméno“, „co přinášíš do skupiny“, „co se dnes musí stát, aby byl skvělý den“. Každý účastník dostane pruh papíru a fixu. Jeho úkolem je rozdělit papír podélně na třetiny a vzniklá políčka vyplnit podle zadaných otázek v tabulce. Účastníci pak postupně lepí své pruhy na flipchart a přitom sdělují skupině své jméno i své odpovědi na zbývající dvě odpovědi.

**Variace:**

- Využití různých otázek – vážné nebo naopak odlehčené.
- Hru je možné využít pro úvodní „kontrakt“ se skupinou.

### RANNÍ OHLÉDNUTÍ S MÍČKY

**Charakteristika:** jednoduchá forma ohlédnutí za včerejším dnem

**Počet účastníků:** 6–15

**Materiál:** 3 barevné molitanové míčky



**Čas na realizaci:** 5–10 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Na začátku vedoucí položí otázku na nejsilnější dojem ze včerejška a hodí někomu míček jedné barvy. Kdo má míček, odpovídá. Poté hází míček dál. Když se všichni vystřídají, míček se vrací k vedoucímu, který položí jinou otázku, např. co ti zůstalo v hlavě ze včera probíraných věcí, a hodí někomu jiný míček. Hra může mít několik kol.

**Variace:**

- Jsou položeny 3 otázky najednou a zapsány na flipchart společně s jim příslušnými barvami míčků. Míčky jsou vhozeny mezi účastníky, kteří po chycení míčku odpovídají na otázku podle jeho barvy.
- Míček lze nahradit jiným, nejlépe měkkým předmětem.

### ASOCIAČNÍ KARTY

---

**Charakteristika:** reflektivní aktivita se zapojením pravé hemisféry

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** asociační karty

**Čas na realizaci:** 10–30 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Do kruhu mezi účastníky se rozprostřou asociační karty obsahující různé obrázky. Každý si očima může vybrat obrázek, který nejlépe vystihuje jeho názor, myšlenku, pocit apod. vztahující se k danému tématu. Příklady otázek pro výběr karty:

Který obrázek nejlépe vystihuje vaši aktuální náladu?

Který obrázek nejlépe vystihuje naši skupinu?

Které obrázky nejlépe vystihují vlastnosti lidí, se kterými máte problémy? Poté účastníci dostanou prostor pro sdílení. Tato technika umožňuje zapojit pravou hemisféru a dostat se přes pocit či asociaci k pojmenování konkrétních myšlenek. Je vhodná např. pro facilitaci komunikace ve skupině.

**Variace:**

- Pokud nemáte karty, mohou posloužit různé předměty, které jsou zrovna po ruce, např. sáček, míček, lžička, hodinky, baterka, náplast, rtěnka apod.

### MLUVÍCÍ KÁMEN

---

**Charakteristika:** technika vytvářející prostor k vyjádření pro všechny zúčastněné

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** kámen nebo jiný předmět

**Čas na realizaci:** 5–20 min (podle počtu účastníků)

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Hra Mluvicí kámen se využívá k diskusi, nebo pokud chceme slyšet zpětnou vazbu od účastníků. Je vhodná pro skupiny, v nichž vážně komunikace, nebo pro skupin, kde někteří lidé mluví hodně a jiní se ke slovu dostanou málo nebo vůbec nebo jsou sami od sebe zamlklí.

Zadáme otázku a poté pošleme dokola „mluvící kámen“ s jednoduchými pravidly: Kdo má kámen, mluví. Ostatní mlčí. Jakmile člověk domluví, pošle kámen dál. Pokud někdo nechce mluvit, pošle kámen dál.

## PARLAMENT

**Charakteristika:** technika na nastartování diskuse k tématu nebo při zpětné vazbě

**Počet účastníků:** 6–40

**Materiál:** žádný

**Čas na realizaci:** 5 min

**Prostředí:** kdekoli

**Popis:**

Účastníci se rozdělí do 3 skupin. Členové každé ze skupin obsadí vždy jednu ze tří stran pomyslného čtverce (výsledný útvar připomíná široké „U“), mohou stát nebo sedět na židlích. Jsou členy parlamentu. Vedoucí hry vysvětlí princip fungování parlamentu: pravé a levé křídlo představuje opoziční strany, které mají odlišný názor na projednávaný problém, střední část je neutrální. Po zadání problémové otázky bude pravá strana chrlít všechny možné argumenty na podporu daného tématu, levá strana protiargumenty. Prostřední skupina může usměrňovat opoziční strany, hlídat, aby bylo každého slyšet, aby se diskutující nepřekřikovali, apod. Tato část trvá cca 1 min. Poté se všichni zvednou a přesunou se na místo skupiny směrem doprava. Následuje další minuta diskuse na stejné téma, a potom ještě jedno vystřídání. Tak se všichni postupně vystřídají na všech 3 postech. Výhodou této techniky je, že dokáže probudit i uvolnit emoce. Někdy jsou prezentovány názory, které by jinak vůbec nebyly sděleny. Každý účastník má zároveň možnost podívat se na dané téma či kontroverzní otázku ze 3 různých úhlů. Poté se může snáz o tématu mluvit.

## MŮJ „ERB“

**Charakteristika:** dynamická hra rozvíjející pozornost

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** fixy, papír, případně lano či provázek

**Čas na realizaci:** 5–20 min (podle počtu účastníků)

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

**Délka trvání:** podle počtu hráčů až 60 min

**Popis:**

Účastníci ve smíšených dvojicích navzájem zjišťují údaje o svém partnerovi a fixou vytvářejí na papíru jeho „erb“, tzn. vyplňují jednotlivá políčka předkresleného „erbu“ údaji např. o jeho jméně, zaměstnání, škole, očekáváních, zájmech, o jeho oblíbené hudbě, barvě, sportu, herečce, herci, zemi snů, o jeho městě, státě, první vzpomínce z dětství apod. Potom každý před ostatními prezentuje „erb“, který vytvořil, a nalepí ho na stěnu.

**Variace:**

- Postavit se podél linie na zemi, např. provazu, podle čísla bot, data narození, výšky apod.

## TVÁŘE Z BALONŮ

**Charakteristika:** hra rozvíjející kreativitu a naladění se na skupinu

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** archy s otázkami, lepidlo, provázky (délka 50 cm), nafukovací balonky (dle počtu účastníků), obyčejné i lihové fixy

**Čas na realizaci:** 30 min (podle počtu lidí)

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

**Délka trvání:** podle počtu hráčů až 60 min

## Popis:

Je třeba připravit archy s otázkami, podlepit je pevnou podložkou, aby se na ně lépe psalo, dírkou v rohu archu protáhnout provázek (délka cca 50 cm). Hráči dostanou balonky. Vedoucí hry je požádá, aby je nafoukli, zavázali a nakreslili na ně svůj portrét a napsali své jméno. K balonku obvážou provázek s archem s otázkami. Každý, kdo je s tím hotov, může pokračovat. Osloví někoho z přítomných, položí mu otázku z archu, zaznamená odpověď a podepíše se. Podle počtu hráčů se dohodneme, zda jednotliví účastníci mohou zodpovědět (a zapsat) jednu či více otázek. Kdo má vyplněný celý arch, vyhrává a od organizátorů obdrží malou odměnu (bonbon, čokoládu apod.).

Příklady otázek: Vyhrál jsi někdy v loterii? Co jsi sbíral v dětství? Kdybys musel být zvířetem, kterým by sis přál být a proč? Jaký je tvůj oblíbený nábytek a proč? Jakému typu dovolené dáváš přednost – u moře, v horách, nebo ve městě? Už jsi někdy zpíval sám na veřejnosti? Kolik času trávíš denně na internetu? Čeho se v životě bojíš? Co na sobě nemáš rád?

## KDO JE TU ŠÉF?

**Charakteristika:** aktivizační hra podporující pozornost

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** nic

**Čas na realizaci:** 5–20 min (podle počtu lidí)

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

**Délka trvání:** podle počtu hráčů až 60 min

### Popis:

Hráči stojí v kruhu připraveni k tanci. Jeden z nich jde za dveře. Mezi účastníky se vybere „šéf“, tj. hráč, který zvolí způsob následujícího tance, bude ho předvádět a průběžně poněkud měnit, až se do hry vrátí ten, kdo byl za dveřmi. Změny jsou však jen minimální (poklepávání nohou, kývání boky doleva nebo doprava). Během tance ostatní nenápadně a co nejděleji kopírují „šéfovy“ taneční figury. Zásadně se děje za zády toho, kdo se vrátil zpoza dveří, stojí ve středu kruhu a jehož úkolem je uhodnout, kdo je tu „šéf“. Po splnění úlohy jde dosavadní „šéf“ za dveře a hra pokračuje.

11 / 12

## MOST

**Charakteristika:** aktivita zaměřená na spolupráci ve skupině

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** lepidlo, lepicí páska, papír, karton, roury od toaletního papíru, nůžky, tužky, kelímky od jogurtů

**Čas na realizaci:** 50 min (podle počtu lidí) + review

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

### Popis:

Účastníci se rozdělí na dvě skupiny, dva „národy“ žijící na opačných březích řeky. Je třeba postavit most. Obě skupiny mají za úkol vybudovat svoji polovinu mostu z různých druhů materiálu, které budou mít k dispozici; obě strany mostu by do sebe měly co nejlépe zapadat, aby most udržel i těžší předmět.

Každá skupina bude pracovat v jiné místnosti. Jeden zástupce z každé skupiny může třikrát po dobu 3 min komunikovat se zástupcem druhého „národa“ na předem určeném místě. Po 20 min se obě skupiny setkají a složí své poloviny mostu. Pak hru vyhodnotíme.

## LÉTAJÍCÍ VEJCE

**Charakteristika:** aktivita zaměřená na spolupráci ve skupině

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** dvě židle s opěradlem pro každou skupinu, provaz, syrová vejce, lepicí páska, nůžky, misky, množství starých novin (6–7), drobnosti (lžičky, kolíčky na prádlo apod.)

**Čas na realizaci:** 30 min (podle počtu lidí)

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

**Délka trvání:** podle počtu hráčů až 60 min + review

### Popis:

Účastníci se rozdělí na stejně velké skupiny. Pro každou z nich jsou připraveny dvě židle vzdálené od sebe 1 m a vrchní část opěradel židlí spojíme šňůrou tak, aby byla takřka napnutá. Uprostřed šňůry je provázkem dlouhým cca 15 cm zavěšeno vejce a asi 50 cm pod vejcem je umístěna miska. Každé družstvo má vymyslet způsob, jak dostat vejce do misky, aniž by se rozbilo. Po uplynutí časového limitu přestřihneme provázek a vyhodnotíme hru.

## VĚŽ

**Charakteristika:** aktivita zaměřená na spolupráci ve skupině

**Počet účastníků:** libovolný

**Materiál:** různý materiál na stavbu věže, stejný pro všechny skupiny – např. tvrdší papíry, lepidlo, barevné papíry, lepicí pásky, barvy, kolíčky na prádlo, plastové pohárky, krepové papíry (hráči nemusí mít nutně všechny vyjmenovaný materiál)

**Čas na realizaci:** 60 min (podle počtu lidí) + review

**Prostředí:** kdekoli

**Hráči:** počet nerozhoduje

**Délka trvání:** podle počtu hráčů až 60 min

### Popis:

Hráči se rozdělí do pracovních týmů, jejichž úkolem je postavit ve skupinách věž, která bude nejvyšší, nejpevnější a nejnápaditější ze všech. V týmu je určen ředitel, který rozhoduje o tom, co se vyrobí a kdy, designér a dělníci, kteří lepí, stříhají a vyrábějí všechny díly určené designérem a ředitelem; celý proces zaznamenává pozorovatel, který má přesně stanoven, co je třeba sledovat a kdy.

Do rolí ředitelů jsou vybráni pomalejší a tišší členové týmů, kteří by jinak nedostali možnost o něčem rozhodovat. Přirozené vůdci, aktivní jedinci s nápady jsou vždy v rolích dělníků. Týmy obdrží materiál a odcházejí do oddělených místností stavět věž. Čas na aktivitu plyne od okamžiku, kdy pozorovatelé předají svému týmu pracovní materiál. Pozorovatelé se nesmějí zapojit do procesu, mohou pouze připomínat čas. Až po ukončení hry zhodnotí, jak viděli proces práce zvenku.

Po uplynutí stanoveného času se všechny věže přenesou do jedné místnosti, aby je mohla porovnat a ocenit porota, do níž každý tým dodá vybraného zástupce. Porota se musí radit veřejně a veřejně rozhodnout o pořadí. Musí nalézt jiná kritéria než ta, která byla dána v úvodu hry, neboť podle nich se vskutku nelze rozhodnout. K rozhodnutí a k vyhlášení pořadí musí porota dospět v limitu 10 min.