

# PRAVIDLA DESKOVÉ HRY CESTY VEDOUcí K POHODĚ

*Pozn. autorů:*

*Z důvodu přehlednosti užíváme v celém textu hry jen mužský rod a tykání. Mluvíme o člověku jako takovém a ve hře o poutníkovi, ať už je jakéhokoli genderu nebo pohlaví. Děkujeme za pochopení.  
V celé hře platí pravidlo fair-play a pravidlo, co do toho dáš - to získáš...*

## Pravidla hry obsahují následující

1. Cíl hry
2. Start hry
3. Cesta z čísel
4. Rozcestí
5. Zastavení na cestě
  1. Varianta s písmeny
  2. Varianta s kartami

**1. Cílem hry** je projít jednu z tras na herním plánu a dostat se do bodu A na konci cesty.

Vyhrává každý, kdo projde jednotlivými zastaveními na své cestě až na kámen "A" a hru si užije dle svých očekávání.

(Pokud jste soutěže-chtiví poutníci, můžete hru pojmout tak, že vítězí ten, kdo bude mít nejvíce bodů. 1 bod = splněné zastavení na kartě, 2 body = splněný úkol pod kamenem. V takto pojaté hře na body se může hráč vracet dozadu a zpět a projít postupně všechny trasy. Doporučený čas na hru při této variantě je 45 minut. Čas hry záleží v každém případě zejména na vaší domluvě.)

**Opravdoví dobrodruzi dokončí hru ve chvíli, kdy si na mostku zodpoví poslední důležitou zprávu, otázku a výzvu. Zpráva na ně čeká v přiložené obálce nadepsané "Pro vítěze a dobrodruhy".**

**2. Start hry** začíná na startovní čáře u lesa.

- **Pokud hraješ sám**, hod kostkou ti určí, kolika kroky postoupíš směrem k rozcestníku. Prostě hod kostkou a jdi :)
- **Pro více hráčů:** Než začnete hrát, dohodněte si pořadí dle vlastních či nabízených kritérií, např: dle nejmladšího, dle nejsoutěživějšího, kdo hodí na kostce nejméně atp.

## 3. Cesta z čísel

Tvým úkolem, **na cestě z čísel**, je dojít na rozcestí.

Ať už stojíš na číselném kameni kdekoliv, rozcestí tě zastaví pro další hod kostkou.

*Například: stojíš na kameni č. 3 a hodíš na kostce č. 6, dojdeš třemi kroky na rozcestí a postupuješ dle dalších instrukcí.*

### Těžší varianta Cesty z čísel:

Musíš hodit příslušný počet čísel na kostce, kolik kroků ti zbývá k rozcestníku.

*Např.: Zahájil jsi hru hodem kostkou tak, že ti padla dvojka. Je 6 kamenů celkem, ty jsi šel 2 kameny od startu. To znamená, že jsou 4 kameny před tebou. Musíš tedy hodit čtyřku, abys došel na rozcestí.*

*V jednom kole můžeš házet 3x po sobě pro větší šanci na úspěch.*

## 4. Rozcestí



Na tomto místě budeš házet kostkou opakovaně. Ještě před tím, než hodíš kostku (před 1. hodem) si řekni (sám sobě nebo spoluhráčům), kudy bys rád šel. Přes sluncem zalitou horu, šťavnatou loukou nebo prozkoumat Soví hůrku? Až po té, co si trasu promyslíš, můžeš začít házet kostkou. Dokud ti nepadne příslušné číslo na kostce, stojíš na rozcestí.

Pokud padne správné číslo (= určuje tvou zvolenou trasu), házíš znovu.

Tento druhý hod kostkou určuje, kolik kroků na trase máš před sebou.

**Příklad:** Rozhodl jsem se, že půjdu přes Soví hůrku. Potřebuji tedy hodit kostkou č. 1, 2 nebo 3. Hodím kostkou (to je už druhý hod na rozcestí). Ale hodil jsem č. 6. Musím tedy házet znovu.

### Pozor

- V případě, že hraje vícero hráčů, musíš vyčkat vždy na nové kolo, pro další hod, který ti určí tvůj zvolený směr.
- Na rozcestí může stát tolik figurek, kolik jich je ve hře.

### Důležité zásady na cestách při vícero hráčích

1. Po cestě se nikdo nevyhazuje zpátky na start.
2. Figruky se mohou přeskakovat.
3. Pokud hraje vícero hráčů, platí pravidlo vzájemné podpory a úcty, právo na vlastní názor a postoj. Každý hráč si hlídá svou hranici bezpečí. Do toho patří i to, kolik informací a jaké informace, chce o sobě říct ostatním.
4. Kromě rozcestníku, kde může stát několik figurek najednou, může na 1 kameni stát vždy jen 1 figurka.
5. Pokud někdo stojí na kameni, kam mi určil hod kostkou, že mám dojít, mohu dojít pouze na první volný kámen za příslušnou stojící figurkou.

*Příklad na cestě z čísel: Na kameni č. 4 stojí figurka. Hodil jsem kostkou ze startovní čáry a padla mi čtyřka. Mohu tedy dojít jen na kámen č. 3. (Pokud by i na kameni č. 3 stála další figurka, mohu si stoupnout na kámen č. 2, atp.)*

## 4. Zastavení na cestě

Tam, kde se tvá figurka na trase z písmenek zastaví, tam tě čeká úkol k provedení či otázka k zamyšlení/k zodpovězení. Existují dvě varianty postupu.

1. **Varianta s písmeny a tabulkou**
2. **Varianta s kartami**

## **Ad 1) Varianta s písmeny a tabulkou**

- Pod kamenem se skrývá úkol.
- Přečti příslušné písmeno na kameni, na kterém ses zastavil.
- V přiložené Tabulce písmen vyhledej, co máš splnit.
- Po splnění zadání, pokračuješ dál v cestě (hodem kostkou).

*Pokud je vás vícero na cestě, tak pokračuješ svým tahem až ve chvíli, kdy jsi na řadě.*

### **Jak postupovat v plnění úkolu**

1. Přečti si nejprve celý úkol + smysl úkolu.
2. Poté čti bod po bodu a zároveň se rovnou řiď instrukcí k provedení úkonu.

Viz Tabulka písmen (s tipy, triky, cviky, úkoly a jejich smyslem)

	Název úkolu	ÚKOL	SMYSL tréninku
E			
í			
O			

**Doporučení:** Můžeš se seznámit s jednotlivými úkoly (jejich provedením) před začátkem hry, aby plnění úkolu bylo pak plynulé a bez velkého otálení. (Celkem se jedná o 14 úkolů, technik k pročtení.) Samotný úkol může být splněn za 1–2 minuty. Nebo taky dle toho, kolik času potřebuješ.

---

## **Ad 2) Varianta s komunikačními kartami**

Slouží jak jednotlivci, tak ke hře ve vícero lidech, jako komunikační nástroj s cílem prohloubit vztahy a důvěru ve skupině.

### **Jak to funguje:**

- S kartami ve hře je to tak, že kdykoli se svou figurkou zastavíš na nějakém kameni, losuješ si kartu.
- Můžeš/můžete karty roztřídit dle barev a ctít barvu; symbol své zvolené trasy. Anebo můžeš/můžete tahat náhodně z celého balíčku promíchaných karet.
- Pokud hraješ hru sám, můžeš se rozhodnout i tak, že zvolíš při svém zastavení tabulku s úkoly nebo kartu, nebo třeba obojí nebo to můžeš střídat...
- Úkol nebo otázku, kterou si vylosuje jeden hráč, mohou v tu danou chvíli zkoušet i ostatní. Můžete tak všichni sdílet svůj postoj. Je skvělé, pokud na otázku, kterou si vylosuje jeden hráč, odpovídají i ostatní spoluhráči, případně všichni zkouší splnit daný úkol nebo sdílí svůj postoj.
- S kartami můžeš hrát i bez herního plánu a postupu a "jen" si procházet jednotlivé otázky a úkoly.

## Zásada při hře s kartami při vícero hráčích

V případě, že nechceš ve skupině spoluhráčů odpovídat na vylosovanou otázku nebo splnit úkol z karty (nemusíš zdůvodňovat, proč nechceš), můžeš zvolit **dvě následující varianty postupu**:

- Buď dvě kola stojíš, pak pokračuješ po trase dál;
- nebo si volíš úkol k provedení z Tabulky písmen. V dalším kole pokračuješ po trase dál.

V balíčku jsou i **karty označené žolíkem**.

**Vyber si jednu z následujících možností, co s žolíkovou kartou uděláš:**



1. otázky či úkoly vymyslí před hrou sami hráči, zařadí je do hry a pak na ně odpovídají nebo plní úkoly,
2. vybereš 1 frázi ze “Seznamu afirmací”, přečteš ji nahlas a pokračuješ dál ve hře,
3. natrénuješ dechové cvičení “Breathing box” a pokračuješ dál ve hře.

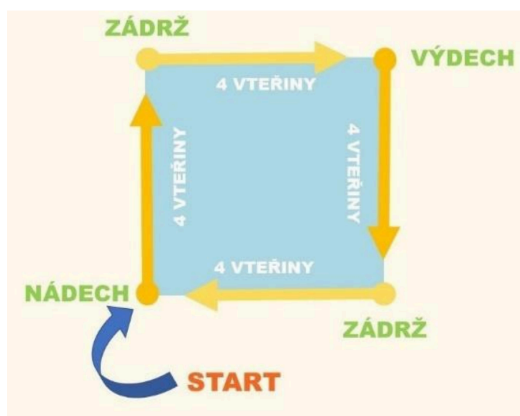
**Příklad:** Vytáhl sis žolíkovou kartu. Se spoluhráči jste nevymysleli žádné úkoly/otázky. Zbývá ti tedy vybrat z možností 2) nebo 3). Zvolil sis afirmaci. Mrkneš do seznamu – vybíráš afirmaci náhodně nebo dle toho, co tě oslovuje. Přečteš ji nahlas a pokračuješ ve hře.

### **Ad 3) “Breathing Box”**

je tisíce let stará jogínská technika, kterou oživila armáda USA (jednotky SEAL). Tato technika je založena na pomalém, hlubokém dýchání a může zvýšit výkonnost a koncentraci. Je silným prostředkem proti akutnímu stresu, zkvalitňuje spánek. Toto dýchání může být dokonce efektivní jako pomoc při bolesti. Efektivní se tato technika stává ve chvíli, kdy se pravidelně a dlouhodobě trénuje!

**Jak postupovat (pro snazší soustředění můžeš využít hrany prázdné karty)**

1. Vydechni ústy veškerý kyslík z plic.
2. Pomalu a hluboce se nadechni nosem, napočítej do čtyř.
3. Zadrž dech na další pomalé počítání do čtyř.
4. Vydechni ústy po stejném pomalém počítání do čtyř, vypuť vzduch z plic i břicha.
5. Opět zadrž dech na stejné pomalé počítání do čtyř.
6. Veškerý postup (1. - 5. bod) zopakuj ještě jednou a můžeš pokračovat ve hře.



Zdroj obr. Box breathing: zkola.cz