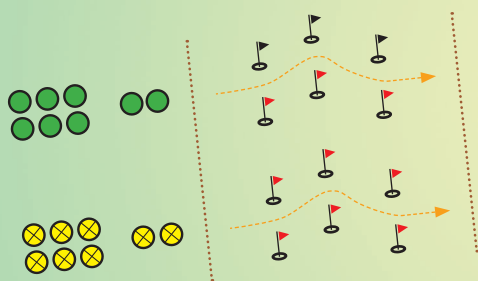
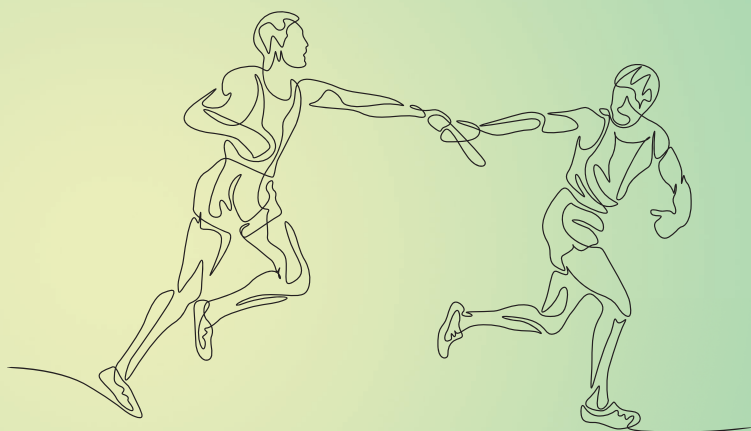


Tadeusz Staniszewski

Gry i zabawy ruchowe



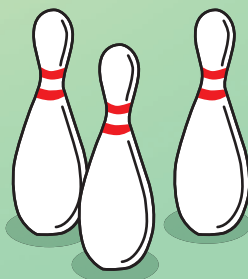
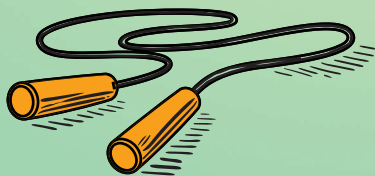
Schematy zabaw
na każdą porę roku



Wspólne zabawy
dla dorosłych i dzieci



Propozycje gier w plenerze
i w różnych pomieszczeniach



Tadeusz Staniszewski

Gry i zabawy ruchowe



Tadeusz Staniszewski

Gry i zabawy ruchowe

Schematy zabaw
na każdą porę roku

Wspólne zabawy
dla dorosłych i dzieci

Propozycje gier w plenerze
i w różnych pomieszczeniach



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
---------------------------	---

ZABAWY I GRY RUCHOWE NA POWIETRZU

I. Zabawy i gry ruchowe poprawiające sprawność fizyczną	13
1) Kształtujące sprawność biegową	13
2) Doskonalące rzuty i chwyt	23
3) Wzmacniające siłę nóg	31
 II. Zabawy i gry ruchowe z różnymi przyborami	39
1) Skakanki	39
2) Hula-hop	47
3) Ufo – latające talerze	53
4) Zapomniana gra w gumę	59

III. Zabawy i gry ruchowe związane z wodą	63
1) Na akwenuie z łagodnym brzegiem	63
2) W wodzie sięgającej do kolan	71
3) W wodzie sięgającej do pasa	79
4) W wodzie sięgającej do piersi	87
5) W wodzie głębokiej	95
 IV. Zabawy i gry ruchowe na łyżwach	101
1) Propozycje dla początkujących	101
2) Propozycje dla zaawansowanych	109
 V. Zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem sanek	115
1) W terenie płaskim	115
2) Na stoku	123
 VI. Zabawy i gry ruchowe na nartach	131
1) W terenie płaskim	131
2) Na stoku	139

C. ZABAWY I GRY RUCHOWE W POMIESZCZENIACH ZAMKNIĘTYCH

I. Zabawy i gry ruchowe w sali	147
1) Kształtujące orientację i refleks	147
2) Monety nie tylko do zakupów	155
3) Nie tylko ciuciubabka	161
4) Matematyka na wesoło	169
II. Zabawy i gry ruchowe z rodziną w domu	175
1) Pudełkowe zabawy	175
2) Zwinny krążek	181
3) Zaczarowana piłeczka	191
4) Trzymaj się prosto	199

INDEKS ZABAW I GIER203



WPROWADZENIE

Podstawową kwestią w organizacji i prowadzeniu zajęć ruchowych jest określenie dwóch istotnych pojęć – zabawa ruchowa i gra ruchowa.

Pod pojęciem zabawy ruchowej kryje się prosta forma naturalnych ruchów motorycznych człowieka – lokomocyjnych – takich jak chód, bieg, skok, rzut itp. Przepisy i zasady są proste. W trakcie zabawy może zmieniać się liczba osób biorących w niej udział, a rywalizacja, jeżeli występuje, jest indywidualna – polega m.in. na tym, kto wykonał zadanie precyzyjniej, kto szybciej przebiegł, dalej lub celnie rzucił itp.

Zabawa ruchowa jest najlepszą i najskuteczniejszą formą ruchu zorganizowanego, o ile jest dostosowana do psychiki i możliwości dziecka – pod względem typu zadań czy czasu trwania – umiającego skoncentrować się na jednym rodzaju działania. Jest też siłą napędową do aktywności ruchowej osób starszych, które dzięki temu odtwarzają beztroskę okresu dziecięcego, zapominając o codziennych kłopotach. W zabawach ruchowych stosuje się podział na mniejsze zespoły, żeby zwiększyć intensywność, oraz wykorzystuje się różne przybory i zróżnicowania terenu.

W grze ruchowej obowiązują ostrzejsze przepisy, występują bardziej skomplikowane formy ruchu, a przede wszystkim pojawia się rywalizacja i współdziałanie między drużynami. O wygranej czy przegranej drużyny decyduje każdy członek zespołu, co jest dużym obciążeniem psychicznym dla osób niezbyt sprawnych pod względem motorycznym i technicznym. Dlatego należy dobrać takie gry, których elementy ruchowe mogą być wykonywane przez wszystkich uczestników w stopniu dobrym.

W opisach zabaw i gier ruchowych pojawia się termin „prowadzący”. Może nim być np. starszy kolega, młodzieżowy organizator sportu, wychowawca, nauczyciel, instruktor lub trener.

Każda zabawa/grą opisana jest według schematu:

NAZWA

Boisko

Przybory

Uczestnicy i ich ustawienie

Przebieg zabawy lub gry

NAZWA

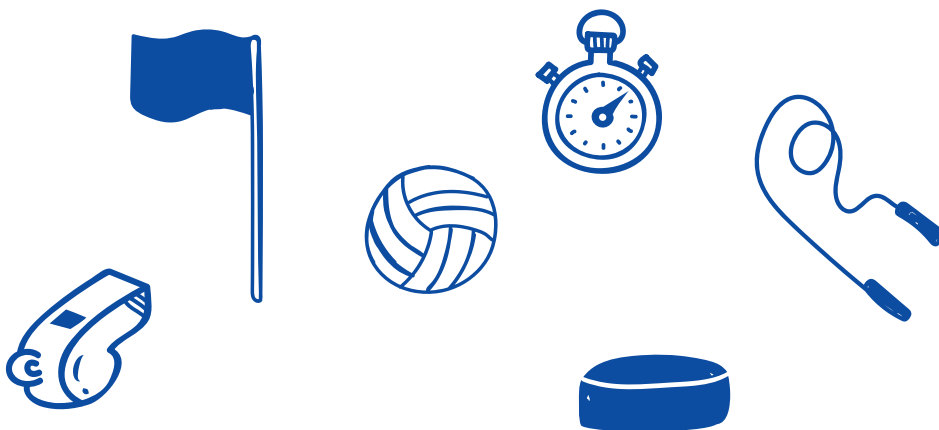
odnosi się bezpośrednio do typu zabawy lub gry, w których należy uwzględnić: wiek grupy ćwiczebnej, decydujący o stopniu trudności; sprawność i wyszkolenie techniczne zawodników, które według prowadzącego umożliwiają wykonanie zadania przez wszystkich uczestników.

Boisko

Teren zajęć powinien być dostosowany do umiejętności i liczby zawodników oraz ilości wykorzystywanego sprzętu. Każdy teren musi być bezpieczny, oznaczony i ograniczony, a w niektórych zabawach i grach należy pozostawić wolną przestrzeń za linią mety lub półmetka, aby zawodnicy mogli wyhamować.

Przybory

Stosowanie przyborów pomaga dzieciom i młodzieży w orientacji i wpływa na wzrost zainteresowania ruchem. Wspomaga również prowadzącego w organizacji i realizacji zadań. Do wykonania ćwiczeń powinniśmy posiadać minimalną liczbę przyborów podanych w opisach.



Uczestnicy i ich ustawienie

Dzielimy uczestników na mniejsze grupy – podniesiemy w ten sposób intensywność działań. W grach ruchowych podział na drużyny jest konieczny. Ze względu na rywalizację, powinien on być celowy, czyli dobrane drużyny powinny być wyrównane pod względem sprawności i umiejętności. W grupach koedukacyjnych należy równo podzielić dziewczęta i chłopców.

Zazwyczaj w wymienionych w książce aktywnościach występuje podział na dwie drużyny, ale zachęcam do dzielenia – zwłaszcza w takich grach jak sztafety czy wyścigi indywidualne – na więcej drużyn, aby zmniejszyć czas oczekiwania każdego uczestnika na swoją kolejkę. Drużyny w grach ruchowych powinny mieć równą liczbę zawodników. Czasem potrzebni są kapitanowie – powinni to być zawodnicy sprawni, cieszący się autorytetem wśród kolegów.

Do przeprowadzenia niektórych gier – zwłaszcza sztafet czy wyścigów z wieloma zadaniami – potrzebni są sędziowie, których zadaniem jest liczenie popełnionych przez zawodników (a określonych przez prowadzącego) błędów. Jeżeli to możliwe, na sędziów warto wybierać osoby niećwiczące lub niebiorące udziału w danej grze. Jeżeli to niemożliwe – wybiera się z drużyn po jednym zawodniku i jest on sędzią drużyny przeciwnej. Tak wybranych sędziów należy zmieniać przy powtórzeniu gry.

Po dokonanych podziale oraz wybraniu kapitanów i sędziów, należy ustawić zawodników na pozycjach wyjściowych.

Przebieg zabawy lub gry

Prowadzący powinien zwracać szczególną uwagę na zawodników pasywnych, nieśmiałych starając się zachęcić ich do aktywnego uczestnictwa w rywalizacji. W zabawach i grach ruchowych prowadzący powinien podkreślać elementy wychowawcze, takie jak:

- uczenie, jak się bawić bez przeszkadzania innym,
- wspólne uzgadnianie sposobu postępowania,
- przychodzenie w odpowiednim momencie z pomocą koledze z drużyny,
- wyrobienie poczucia odpowiedzialności przed drużyną,
- przejawianie inicjatywy i ekonomicznego rozwiązywania sytuacji bez naruszania przepisów,
- wyrabianie odwagi i ambicji, a jednocześnie uczenie panowania nad sobą,
- podtrzymanie autorytetu osób pomagających prowadzącemu.

Należy również zwracać uwagę na poszanowanie przeciwnika, umiejętne stosowanie ryzyka dla odniesienia zwycięstwa oraz przestrzeganie przepisów. Przepis w grze ruchowej jest prawem, którego nie wolno naruszać.

Po zakończeniu rywalizacji prowadzący powinien podać wyniki – podsumować zabawę lub grę. W podsumowaniu należy zwrócić uwagę na najczęściej powtarzane błędy, podać sposoby ich uniknięcia w przyszłości oraz ocenić zaangażowanie się poszczególnych zawodników.

W czasie organizacji i przeprowadzania zabaw i gier ruchowych prowadzący odpowiedzialny jest za zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych. Musi więc odpowiednio: wybrać i sprawdzić teren, sprzęt (i jego sprawność), stale obserwować podopiecznych oraz odpowiednio dozować natężenie wysiłku i emocji. Prowadzący musi zapobiegać brutalności i nieuczciwości.



ZABAWY I GRY RUCHOWE NA POWIETRZU

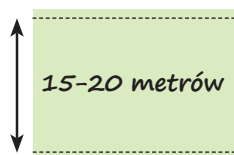
I. Zabawy i gry ruchowe poprawiające sprawność fizyczną

1) Kształtujące sprawność biegową

► KUKUŁKA

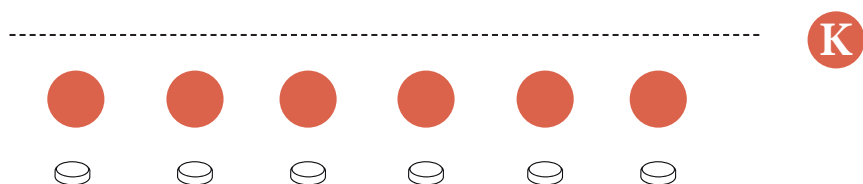
Boisko

równe, szerokie, z wyznaczonymi liniami: startu i oddalonej o 15-20 metrów mety.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba osób, które ustawiają się w szeregu na linii startu, w odstępach 1-2 kroków. Każda kładzie za sobą, w odległości 2 metrów, krążek. Jeden z uczestników, wybrany drogą losowania, zostaje „kukułką”. Dostaje on szarfę.



Przybory

krążek tekturowy lub plastikowy dla każdego uczestnika, **szarfa**



Przebieg zabawy

Na znak prowadzącego, „kukułka” stara się ukryć szarfę pod którymś z krążków. Osobom stojącym w szeregu nie wolno obracać się i spoglądać do tyłu. Dopiero gdy „kukułka” wykona zadanie oraz trzykrotnie „zakuka” zawodnicy z szeregu podnoszą swoje krążki i biegną do mety. Ten, kto znalazł pod swoim krążkiem szarfę, stara się przed dotarciem do mety dotknąć jak największej liczby zawodników. Kukułka razem ze wszystkimi biegnie do mety. Nową kukułką zostaje ten, kto znalazł szarfę. Zabawę powtarza się kilka razy. Zwycięzcą zostaje ten, komu podczas biegu udało się dotknąć największej liczby zawodników.

► BEREK PRZECINANY

Boisko

ograniczone liniami zewnętrznymi; jego wymiary zależą od liczby uczestników.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy ustawiają się na wyznaczonym boisku i drogą losowania wyznaczają „berków”; jeden berek na 4-5 zawodników, których się oznacza.



Przybory

2-4 szarfy dla berków

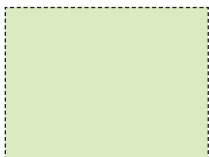
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego berki gonią pozostałych. Złapany zamienia się rolą z berkiem. Zawodnik, który opuścił wyznaczone boisko, uważany jest za złapanego i zamienia się rolami z goniącym. Jeżeli pomiędzy uciekającego i berka wbiegnie inny zawodnik, przecinając trasę biegu, to berek musi zmienić pościg i gonić innego zawodnika. A więc przecięcie biegu przez dowolnego uciekającego chroni go przed złapaniem. Zabawa jest dość trudna, wymaga szybkiej orientacji. Odbywa się na czas i trwa np. 3 minuty. Zwycięzcami zostają ci, którzy ani razu nie byli berkami. Pierwszym, wyznaczonym drogą głosowania berkom nie wlicza się ich tury do końcowej oceny.

► BEREK W TRÓJKACH

Boisko

ograniczone liniami zewnętrznymi; jego wymiary zależą od liczby uczestników.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna, podzielna przez trzy liczba uczestników. Każdy zawodnik w trójce otrzymuje swój numer: 1,2,3 itd.

Przybory

stoper

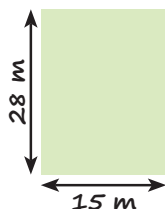
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego uczestnik oznaczony numerem 1 (w każdej trójce) staje się berkiem i goni zawodnika nr 3. Zadaniem zawodnika nr 2 jest utrudnianie złapania zawodnika nr 3 przez odpowiednie poruszanie się i ustawianie na linii berek – uciekający. Uczestnikowi przeszkadzającemu (nr 2) nie wolno dotykać ani berka, ani uciekającego. Berek liczy każde dotknięcie uciekającego. Po 30 sekundach następuje zmiana ról w trójkach: nr 3 jest berkiem, nr 2 – uciekającym, nr 1 – przeszkadzającym. Po kolejnych 30 sekundach następuje ostatnia zmiana ról w trójkach. Zwycięzcą w każdej trójce zostaje ten, kto najwięcej razy dotknął uciekającego.

► DOBIEGNIJ DO ŚRODKOWEGO

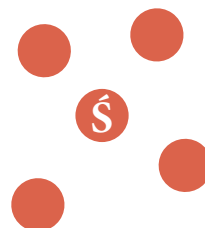
Boisko

duże, o wymiarach boiska koszykarskiego.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna parzysta liczba uczestników podzielonych na zespoły po 4–6 zawodników w każdym. Zespoły na boisku formują koła, wybierają do środka jednego zawodnika, który będzie „środkowym”.



Przybory

zbędne

Przebieg zabawy

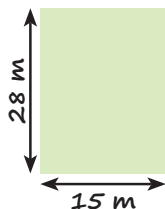
Na sygnał prowadzącego wszyscy uczestnicy grupują się obok niego – na swoich miejscach pozostają tylko środkowi poszczególnych kół. Prowadzący pokazuje proste ćwiczenia, które uczestnicy powtarzają. W tym czasie środkowi zmieniają miejsca. W dowolnym momencie prowadzący daje sygnał: „na miejsca!”. Wszyscy biegną do swoich środkowych i podają sobie ręce – wiążą wokół nich koła. Zawodnicy, którzy jako ostatni dobiegną do swoich środkowych, zamieniają się z nimi miejscami, a zabawa rozpoczyna się od początku. Zabawa trwa 2–4 minuty. Wygrywają ci z poszczególnych zespołów, którzy ani razu – lub najmniej razy – pełnili funkcję środkowych. Pierwszym środkowym nie zalicza się ich kolejki do ostatecznej oceny.



PRZEPROWADZKA

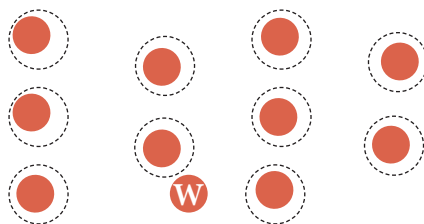
Boisko

o wymiarach zbliżonych do boiska koszykarskiego, na którym w odstępach co 2–4 metry (w szachownicę) wyznacza się koła o średnicy 1 metra. Kół powinno być tyle, ilu uczestników zabawy – minus jedno.



Uczestnicy i ich ustawienie

Drogą losowania wyznacza się „włóczęgę”, pozostali zajmują miejsca w kołach – w swoich domkach. Włóczęga staje przed dowolnym domkiem.



Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się zabawa. Włóczęga pyta: „Mieszkanie wolne?”. Zapytany odpowiada: „Nie!”. W tym czasie wszyscy muszą zmienić mieszkania, przebiegając z jednego domku do drugiego, a włóczęga też stara się zająć jedno z nich. Ten, komu w czasie zabawy nie uda się zająć domku, jest nowym włóczęgą i szuka wolnego mieszkania. Zmiany powinny następować szybko jedna po drugiej. Jeżeli dwaj zawodnicy zbiegają do jednego domku, to pozostaje w nim ten, kto pierwszy postawił nogę w kole. Zabawa odbywa się na czas i trwa np. 3 minuty. Wygrywają ci uczestnicy, którzy ani razu nie byli włóczęgą. Pierwszemu wylosowanemu włóczędze nie wlicza się jego kolejki do końcowej punktacji.

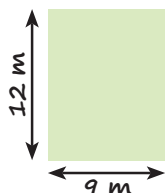
Przybory

kreda (lub inny materiał) do oznakowania kół

SZYBKI START

Boisko

o wymiarach połowy boiska siatkarskiego, z wyznaczonym punktem środkowym, do którego wyznacza się dwie linie startowe – w przeciwnych kierunkach, w jednakowej odległości (np. 4–8 metrów).



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy ustawiają się na obwodzie koła, twarzami do środka. Kolejno odliczają; każdy otrzymuje swój numer. Osoba oznaczona numerem pierwszym wchodzi do środka koła z piłką.



Przebieg gry

Uczestnicy z obu drużyn startują na przemian, pojedynczo do laski i starają się ją złapać, zanim upadnie. Start zawodnika następuje sprzed wyznaczonej linii startu, w momencie puszczenia laski przez prowadzącego. Za wykonanie zadania zawodnik zdobywa dla drużyny jeden punkt. Tak kolejno startują wszyscy uczestnicy z obu drużyn. Prowadzący podaje na bieżąco wyniki rywalizacji. Wygrywa ten zespół, którego zawodnicy zdobędą więcej punktów.

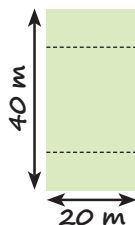
Przybory

laska gimnastyczna, szarfy w dwóch kolorach, po jednej dla każdego zawodnika

► ZDOBYWANIE PIŁECZEK

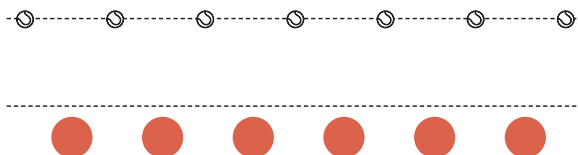
Boisko

szerokie, o wymiarach boiska do piłki ręcznej, z wyznaczonymi liniami: startu i oddalonej o 15–20 metrów mety.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba osób, które ustawiają się w szeregu na linii startu, w odstępach co 3 metry, w lukach między ułożonymi na linii mety piłeczkami.



Przybory

piłeczki tenisowe

(lub inne), w liczbie połowy startujących uczestników, które układa się na linii mety, w odstępach co 3 metry

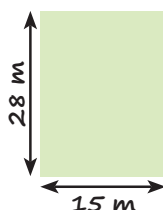
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego, wszyscy biegną do mety, przy czym każdy stara się zdobyć piłeczkę i podnieść ją do góry. Za zdobytą piłeczkę uczestnik zdobywa punkt. Piłki układa się na linii mety, zawodnicy wracają na start i zabawę rozpoczyna się od nowa. Wygrywają ci, którzy po 4–6 powtórzeniach zdobędą najwięcej punktów.

► KTO DALEJ PRZEBIEGNIE

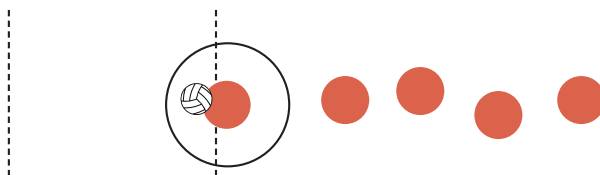
Boisko

o wymiarach zbliżonych do boiska koszykarskiego, z wyznaczonym na środku linii startu kołem o średnicy 2 metrów.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy drogą losowania ustalają kolejność startu. Pierwszy z piłką staje w kole.



Przybory

piłka, kreda

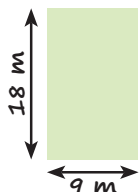
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego osoba stojąca w kole mocno uderza piłkę o podłoże i – w czasie, kiedy piłka wykona trzy odbicia od ziemi – stara się przebiec jak najdalej. Każdemu zaznacza się odległość, którą osiągnął. Wygrywa ten, kto dobiegł najdalej.

► KIEROWCA

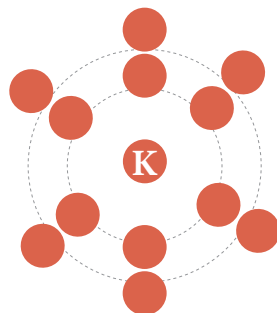
Boisko

o wymiarach zbliżonych do boiska siatkarskiego.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna, nieparzysta liczba uczestników. Dobierają się parami i ustawiają na obwodzie dużego koła. Wszyscy zwracają się twarzami do środka, w ten sposób tworzą się dwa okręgi. W środku znajduje się jeden zawodnik bez pary, nazywany „kierowcą”.



Przybory

zbędne

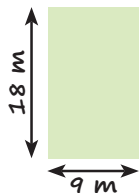
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego wszyscy uczestnicy z wewnętrznego koła ustawiają się rzędem za kierowcą, a ten, biegnąc, prowadzi ich zygzakiem po całym kole. Uczestnicy tworzący większe koło stoją w miejscu, kierowca wraz z biegnącymi za nim nie może opuszczać koła. W dowolnym momencie prowadzący podaje umówiony uprzednio sygnał (gwizdek, słowo, ruch itp.), po którym wszyscy znajdujący się wewnątrz koła muszą jak najszybciej dobiec do stojących na obwodzie i dobrać się w pary. Kierowca stara się również znaleźć dla siebie parę. Ten, kto zostanie bez pary, wystąpi w roli kierowcy i poprowadzi tych, którzy poprzednio stali na obwodzie koła i obserwowali biegnących. Zabawa odbywa się na czas i trwa np. 4 minuty. Zwycięzcami są ci, którzy ani razu nie byli kierowcami. Pierwszemu wylosowanemu kierowcy nie wlicza się tej kolejki do końcowej punktacji.

► KTO SZYBCIEJ Z PIŁKĄ NA MECIE

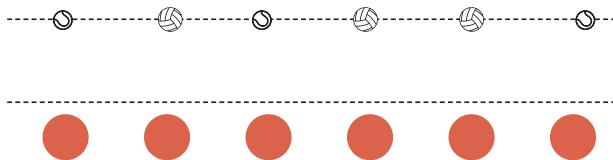
Boisko

o wymiarach zbliżonych do boiska siatkarskiego, na którym wyznacza się linię startu/mety i półmetka, oddaloną o 15–20 kroków. Na linii półmetka kładzie się po jednej piłce dla każdego zawodnika.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba osób, które ustawiają się w szeregu na linii startu, w odstępach 1–2 metrów od siebie.



Przybory

różnego rodzaju **piłki**;
dla każdego uczestnika po jednej

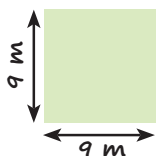
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego uczestnicy biegną do półmetka, podnoszą swoje piłki i wracają razem z nimi na linię startu/mety. Osoba, która szybciej wykona manewr, zdobywa 3 punkty, druga – 2 punkty, trzecia – 1 punkt. Zabawę powtarza się 3–4 razy. Wygrywa ten, który zdobędzie w sumie najwięcej punktów.

► NADEPNIJ NA WĘŻA

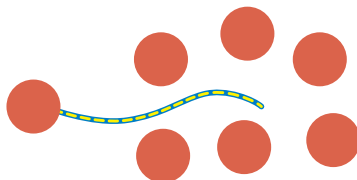
Boisko

o wymiarach zbliżonych do połowy boiska siatkarskiego (dla 7–8 zawodników).



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba zawodników, podzielonych na zespoły 7–8-osobowe, które zajmują wyznaczone boisko. W każdym zespole jeden z uczestników – wyznaczony drogą losowania – trzyma linkę za koniec.



Przybory

1–3 linki dość grube, długości 3–4 metrów. Jedna linka dla 7–8 zawodników

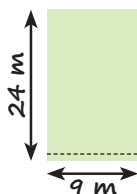
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego w każdym zespole zawodnicy trzymający linki poruszają się po swoim boisku, wykonując linką ruchy podobne do ruchów węża. Zadaniem pozostałych jest nadepnąć na koniec linki – ogon węża. Komu się to uda – zmienia trzymającego linkę. Zabawa odbywa się na czas i trwa np. 3 minuty. Ten, kto w każdym zespole w określonym czasie będzie najwięcej razy prowadził węża – wygrywa.

► KTO PIERWSZY

Boisko

o wymiarach boiska siatkarskiego, z wyznaczoną linią startu.



Uczestnicy i ich ustawienie

W grze biorą udział dwie drużyny o równej liczbie osób. Uczestnicy ustawiają się w rzędach obok siebie przed linią startu, tworząc pary z przeciwnikiem. Przed zespołami, w odległości 10–15 metrów, staje prowadzący.

Przybory

szarfy w dwóch kolorach, po jednej dla każdego zawodnika

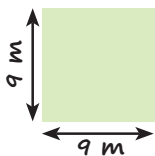
Przebieg gry

Prowadzący w dowolnym momencie unosi ręce w bok, dając sygnał pierwszej parze (po jednym zawodniku z każdej drużyny) do startu. Kto pierwszy dotknie ręki prowadzącego, zdobywa dla swojej drużyny jeden punkt. W taki sam sposób startują kolejne pary. Prowadzący na bieżąco podaje wynik rywalizacji. Po zakończeniu wyścigu przez wszystkich zawodników następuje zmiana miejsc drużyn na linii startu i przeprowadzony zostaje rewanż. Wygrywa drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.

► SZYBKO NA ZWOLNIONE MIEJSCE

Boisko

połowa boiska siatkarskiego.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy ustawiają się na obwodzie koła, twarzami do środka, w odstępach jednego kroku. Jedna osoba pozostaje na zewnątrz.



Przybory

zbędne

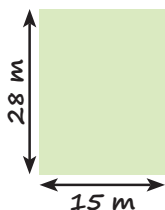
Przebieg zabawy

Uczestnik znajdujący się za kołem porusza się po obwodzie i w dowolnym momencie dotyka dłonią jednego ze stojących, wzywając go do wyścigu. Wyścig odbywa się dookoła, w przeciwnych kierunkach, z tym że zawodnik, który wzywał do wyścigu, biegnie w kierunku odwrotnym niż poruszał się do momentu dotknięcia (uniknięcie lotnego startu). W czasie mijania się zawodnicy wykonują ustalone uprzednio przez prowadzącego zadanie, np. trzymając się za ręce – przysiad; trzymając się za ręce – obrót dookoła własnej osi itp. Następnie biegną w swoich kierunkach i każdy stara się zająć wolne miejsce na obwodzie koła. Komu nie uda się zająć miejsca – zostaje na zewnątrz koła i wzywa dowolnego zawodnika do wyścigu. Prowadzący powinien zmienić uczestnika, który kolejno trzy razy przegrał walkę o zwolnione miejsce. Zabawa trwa 3–4 minuty. Wygrywa ci, którym udało się zająć wolne miejsce bez porażki w wyścigu.

► WALKA O WSTĄŻKĘ

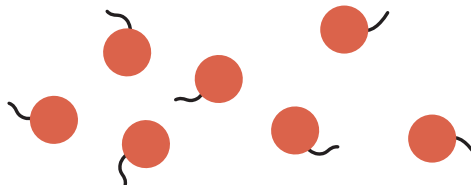
Boisko

o wymiarach zbliżonych do boiska koszykarskiego, ograniczone liniami zewnętrznymi.



Uczestnicy i ich ustawienie

W zabawie bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy z przymocowanymi wstążkami zajmują miejsca na wyznaczonym boisku, jeden z dala od drugiego.



Przybory

z kolorowej krepiny wycina się dla każdego uczestnika **wstążki** długości ok. 40 centymetrów. Każda osoba przywiązuje wstążkę do kostki w ten sposób, aby wolny jej koniec miał ok. 25 centymetrów

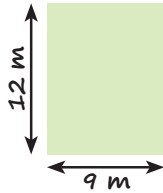
Przebieg zabawy

Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się zabawa. Każdy stara się zerwać wstążkę przeciwnikowi, a jednocześnie pilnuje swojej. Wstążki zrywamy, następując na nie nogą, własnej natomiast bronimy, ustawiając się nogą ze wstążką dalej od przeciwnika. Nie wolno bronić ani zrywać wstążki rękami. Uczestnik, któremu zerwano wstążkę, opuszcza boisko. Wygrywa ten, który najdłużej pozostał na boisku.

► WYŚCIG Z ODPADANIEM

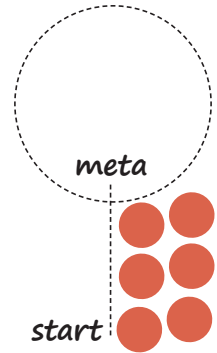
Boisko

o wymiarach połowy boiska siatkarskiego, z wyznaczonym dużym kołem oraz zaznaczoną linią startu/mety.



Uczestnicy i ich ustawienie

W wyścigu bierze udział dowolna liczba uczestników, którzy ustawiają się na linii startu/mety, twarzami w jednym kierunku.



Przybory

zbędne

Przebieg wyścigu

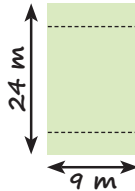
Na sygnał prowadzącego wszyscy zawodnicy startują i biegną dookoła. Po każdym okrążeniu odpada ostatni, a wyścig rozpoczyna się od nowa. Jeżeli kilku biegnących jednocześnie minie – jako ostatni – linię startu/mety, nikt nie odpada. Prowadzący co pewien czas powinien zmieniać kierunek biegu po obwodzie. Wygrywa zawodnik, który pozostanie na trasie wyścigu.

Utrudnienie – ostatni zawodnik odpada po dwóch okrążeniach, pozostali kontynuują bieg bez zatrzymywania na kolejne starty.

► WYŚCIG NUMERÓW

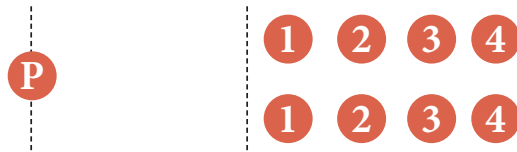
Boisko

o wymiarach boiska siatkarskiego, z zaznaczoną linią startu i odległą o 10–15 metrów metą.



Uczestnicy i ich ustawienie

W wyścigu biorą udział dwie drużyny o równej liczbie uczestników. Zawodnicy ustawiają się w rzędach przed linią startu. W drużynach osoby kolejno odliczają i każda otrzymuje swój numer. Prowadzący staje na linii mety.



Przybory

szarfy w dwóch kolorach, po jednej dla każdego zawodnika

Przebieg wyścigu

Prowadzący wywołuje dowolny numer. Zawodnicy z obu drużyn, oznaczeni tym numerem, biegną do mety; który szybciej przekroczy linię mety, zdobywa dla drużyny jeden punkt. Uczestnicy wracają na swoje miejsca, a prowadzący wywołuje inny, dowolny numer. Wyniki rywalizacji prowadzący podaje na bieżąco. Należy wywoływać numery w losowej kolejności, aby wszyscy byli gotowi do biegu. Wyścig kończy się w momencie, kiedy każdy uczestnik wziął w nim udział 3–4 razy. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zdobędą więcej punktów.