

ZESTAW GIER I ZABAW

1. Bieg sztafetowy

Pierwszy z rzędu, z pałeczką sztafetową w ręku, biegnie do półmetka. Tam zmienia pałeczkę na woreczek gimnastyczny

i wracając przekazuje woreczek następnemu zawodnikowi na linii zmian, który wykonuje to samo zadanie (wymienia

woreczek na pałeczkę). Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: pałeczka sztafetowa, woreczek gimnastyczny, stojak (ustawiony na półmetku).



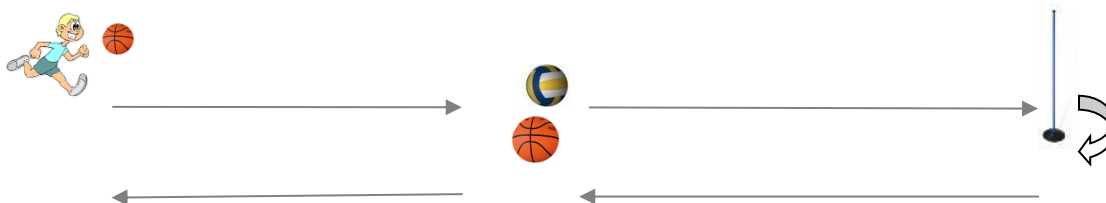
2. Bieg z kozłowaniem piłki

Pierwszy z rzędu biegnąc kozłuje piłkę koszykową, którą wymienia na piłkę siatkową w połowie drogi do półmetka,

którą dalej kozłuje do półmetka. Obiegając półmetek chwytając piłkę i wracając biegiem ponownie zmienia

piłkę siatkową na koszykową. Piłkę koszykową przekazuje na linii zmian następnemu zawodnikowi.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.



UWAGA– piłka przy zamianie znajduje się w kółku ringo z którego nie może wypaść podczas zamiany, w razie błędu

należy wrócić i poprawić ułożenie piłki. Sprzęt: piłka koszykowa, piłka siatkowa, kółko ringo, stojak.

3. Wyścig pajązków przodem

Pierwszy z rzędu wykonuje podpór tyłem i porusza się przodem do płotka z woreczkiem na brzuchu (ustawienie płotka

w połowie drogi do półmetka). Przechodzi pod płotkiem zostawia woreczek, wstaje i biegiem okrąży

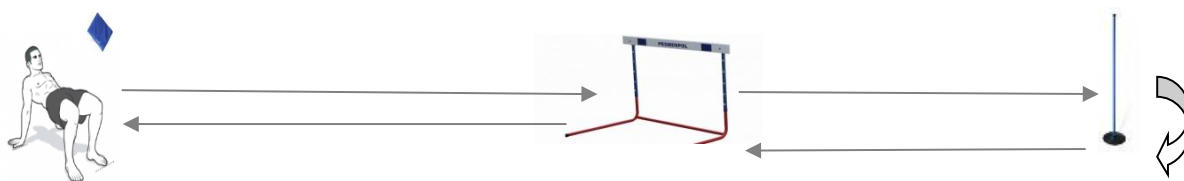
półmetek. W drodze powrotnej przechodzi pod płotkiem, zabiera woreczek i trzymając woreczek w ręku dobiega do

linii zmiany i przekazuje go następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA – jeżeli w trakcie wykonywania pajączków woreczek spadnie z brzucha, należy przerwać ćwiczenie,

poprawić ułożenie woreczka i dalej kontynuować zadanie.

Sprzęt: woreczek, płotek, stojak.



4. Kopnięcie piłki siatkowej do bramki (płotek lub mała bramka do unihokeja).

Zawodnicy kolejno z wyznaczonego punktu kopią piłkę siatkową do płotka ustawionego w odległości około 5 m.

Wygrywa zespół, który najwięcej razy trafi piłką do płotka (bramki).

Sprzęt: piłka siatkowa, płotek (bramka).



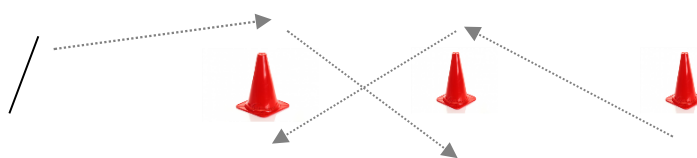
5. Slalom z piłką do unihokeja

Biegając slalomem między pachołkami zawodnik prowadzi piłkę kijem do unihokeja, obiega półmetek i wraca

slalomem trzymając piłkę i kij w ręku. Piłkę i kij oddaje na linii zmian następnemu zawodnikowi.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: kij i piłka do unihokeja, 3 pachołki, stojak.



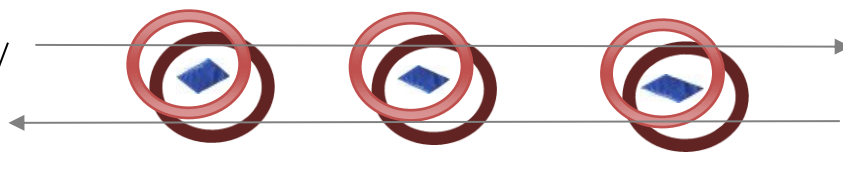
6. Sadzenie ziemniaków

Zawodnicy biegnąc do półmetka, sadzą ziemniaki (woreczki) do rozłożonych na trasie trzech pierścieni, a po jego osiągnięciu wracając zbierają ziemniaki (woreczki) i przekazują je na linii zmian następnemu zawodnikowi.

UWAGA- Woreczek powinien mieć kontakt z pierścieniem. Jeżeli nie ma kontaktu z pierścieniem należy wrócić i

poprawić sadzenie ziemniaka. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: 3 woreczki, 3 pierścienie, stojak.



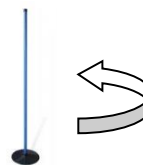
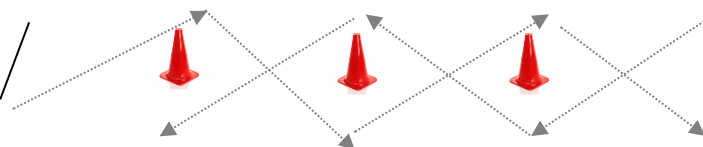
7. Slalom z piłką lekarską (1 kg.)

Pierwszy zawodnik rozpoczyna bieg tocząc piłkę pomiędzy pachołkami do półmetka. Okrążając półmetek wraca na

linię zmian slalomem trzymając piłkę w ręku. Piłkę na linii zmian przekazuje następnemu zawodnikowi.

Wygrywa zespół, który poprawnie i najszybciej wykona zadanie.

Sprzęt: piłka lekarska (1kg), 3 pachołki, stojak.

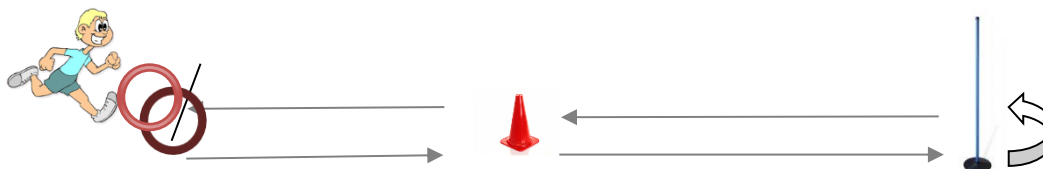


8. Bieg z pierścieniem.

Zawodnik biegnie z pierścieniem w ręku i zakłada go na pacholek, obiega półmetek, w drodze powrotnej zabiera

pierścień, który oddaje następnemu zawodnikowi na linii zmian. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA- Pacholek znajduje się w połowie drogi do półmetka. Sprzęt: pierścień, pacholek, stojak.



UWAGI!

Półmetek obowiązkowo należy obiegać. Zespoły są ustawione w rzędach. W rzędach obowiązuje zasada: dziewczynka, chłopiec, dziewczynka, chłopiecitd. Ostatni w rzędzie oznaczony jest szarfą lub numerem (otrzymują od gospodarza imprezy).

Ustawienie rzędów - losowanie. Zawodnik kończący daną zabawę siada na parkiecie (siad skrzyżny) za własnym rzędem. Za niedokładne wykonanie zadanie odejmowane będą punkty za daną zabawę.