

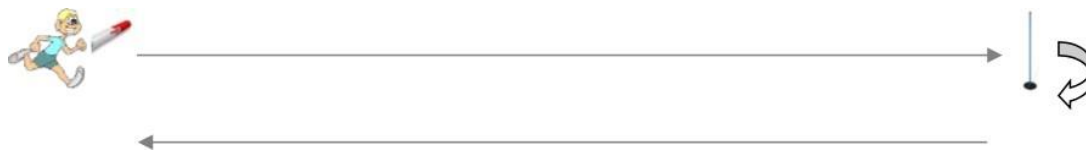
## Zestaw gier i zabaw

### 1. Bieg sztafetowy

Zawodnik z pałeczką sztafetową w ręku, biegnie do półmetka i obiega go a następnie biegnie do rzędu przekazując pałeczkę kolejnemu zawodnikowi w strefie zmian.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

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



### 2. Bieg z kozłowaniem piłki

Zawodnik biegnąc kozłuje piłkę koszykową, którą na półmetku wymienia na piłkę siatkową. Piłkę przekazuje w strefie 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.

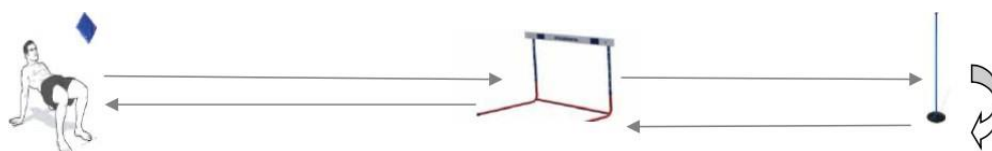
### 3. Wyścig pajaków przodem

Pierwszy z rzędu wykonuje podpór tyłem i porusza się przodem do płotka (ustawienie płotka w połowie drogi do półmetka).

Przechodzi pod płotkiem, wstaje i biegiem okrąża półmetek.

W drodze powrotnej przechodzi pod płotkiem i dobiega do strefy zmian. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

Sprzęt: płotek, stojak.



### 4. Skok w dal łączony.

Zawodnicy stają na linii startu i po kolei wykonują skok w dal z miejsca.

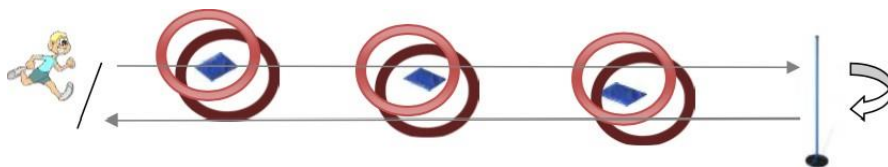
Wyniki poszczególnych zawodników sumuje się (kolejny zawodnik staje w miejscu lądowania poprzedzającego)

### 5. 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 w strefie zmian następnemu zawodnikowi. 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.

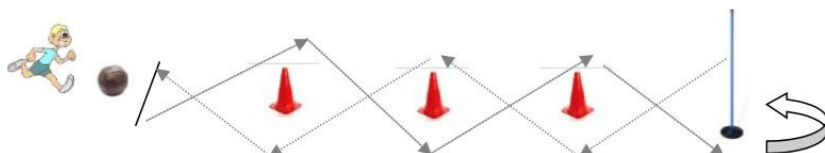


6. Slalom z piłką lekarską (1 kg.)

Zawodnik biegnie z piłką lekarską trzymaną w rękach. Biegnie slalomem pomiędzy pachotkami do półmetka. Okrążając półmetek wraca na linię zmian slalomem trzymając piłkę w rękach. Piłkę przekazuje następnemu zawodnikowi w strefie zmian.

Wygrywa zespół, który poprawnie i najszybciej wykona zadanie.

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



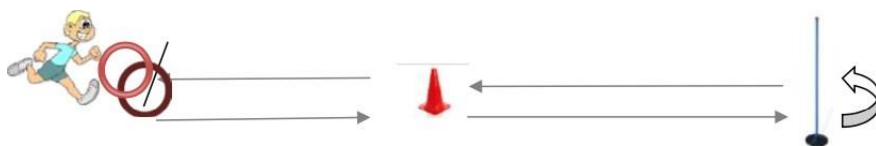
7. Bieg z pierścieniem.

Zawodnik biegnie z pierścieniem w rękę i zakłada go na pachotkę, obiega stojak na półmetku i w drodze powrotnej zabiera pierścień, który oddaje następnemu zawodnikowi w strefie zmian.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA- Pachotek znajduje się w połowie drogi do półmetka.

Sprzęt: pierścień, pachotek, stojak.



8. Rzutu do celu

Zawodnicy po kolei rzucają woreczkami gimnastycznymi do celu (obręcz gimnastyczna) oddalonego 3 metry od linii startu. Liczbą trafionych rzutów daje wynik drużyny. Woreczek stykający się z obręczą uważa się za trafiony)