

Zestaw gier i zabaw

1. Bieg sztafetowy

Zawodnik z pałeczką sztafetową w ręku, biegnie do tyczki ustawionej na półmetku i obiega ją, a następnie wraca do rzędu przekazując pałeczkę kolejnemu zawodnikowi na mecie. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

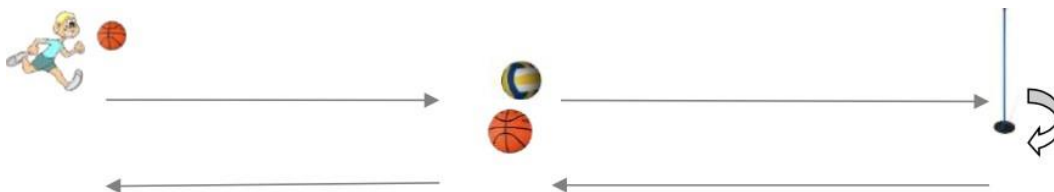


Sprzęt: pałeczka sztafetowa, tyczka.

2. Bieg z kozłowaniem piłki

Zawodnik biegnąc kozłuje piłkę koszykową do półmetka, gdzie wymienia ją na piłkę siatkową. Wracając do rzędu kozłuje piłkę. Piłkę przekazuje następnemu zawodnikowi na mecie. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA— piłka przy zamianie znajduje się w kółku ringo, z którego nie może wypaść podczas zamiany. W przypadku błędu należy wrócić i poprawić ułożenie piłki.



Sprzęt: piłka koszykowa, piłka siatkowa, kółko ringo.

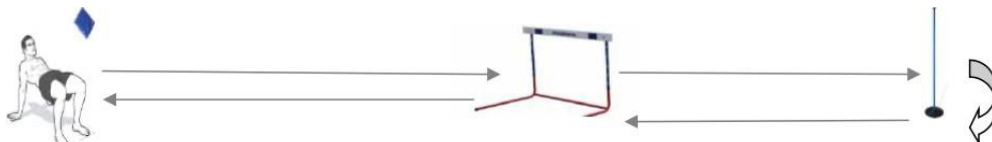
3. Wyścig pająków przodem

Zawodnik porusza się w podporze tyłem z nogami skierowanymi do przodu („pającek przodem”).

Przechodzi pod płotkiem (ustawienie płotka w połowie drogi do półmetka) a następnie biegnie do tyczki ustawionej na półmetku i obiega ją.

W drodze powrotnej przechodzi ponownie pod płotkiem i dobiega do strefy zmian.

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.



Sprzęt: płotek, tyczka.

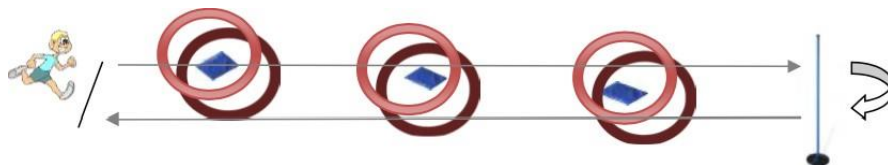
4. Skok w dal łączony.

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 tyczki ustawionej na półmetku, „sadzą ziemniaki” (woreczki) do rozłożonych na trasie trzech pierścieni, a po obiegnięciu tyczki wracają „zbierając ziemniaki” (woreczki) i przekazują je na mecie 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.

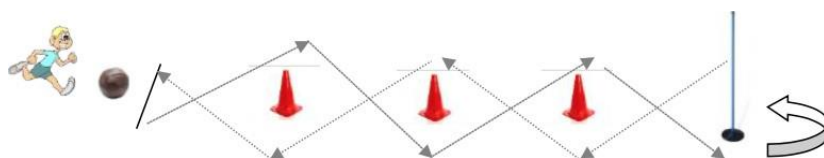


Sprzęt: 3 woreczki, 3 pierścienie, tyczka.

6. Slalom z piłką lekarską (1 kg.)

Zawodnik biegnie z piłką lekarską trzymaną w rękach. Biegnie slalomem pomiędzy pachołkami 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.



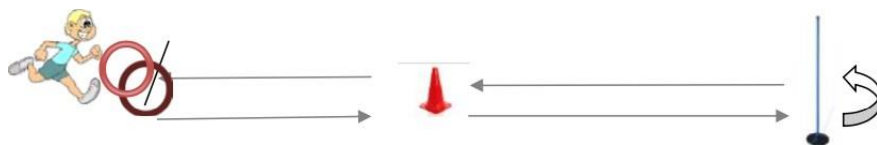
Sprzęt: piłka lekarska (1 kg), 3 pachołki, stojak.

7. Bieg z pierścieniem.

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

Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie.

UWAGA- Pachołek znajduje się w połowie drogi do półmetka.



Sprzęt: pierścień/ringo, pachołek, 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)