

ИГРЕ ЗА РАЗВОЈ СНАГЕ, ДИЗАЊА И НОШЕЊА

• Стој чврсто!

Распоред играча је исти као у прошлој игри, само што они сада стоје у раскорачном ставу и пруже десну или леву руку. Између обе противничке групе повучена је црта. Гурањем, потезањем, трзајима или било којим другим покретом, противници настоје да се помакну са места и привуку преко црте.

• Борба јарића

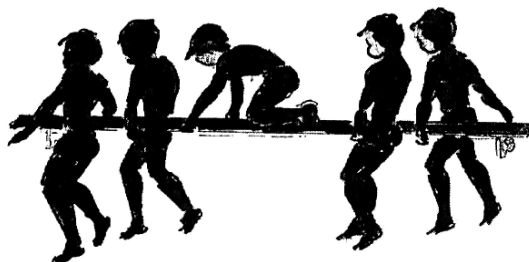
По два играча чучну један насупрот другоме, руку скрштених на прсима. На дати знак труде се да један другог сруше на тло гурањем, спретним измицањем или поскакујући на обе ноге. Игра нека се изводи 30-40 секунди, а за то време бројати колико ће пута који од играча присилити противника да седне на тло.

• Ко ће кога повући?

На тлу се нацрта правац, а са сваке стране одреде се две једнаке врсте са једнаким бројем играча. Ови се поставе у преткорачни став десном ногом тако да врховима прстију дотичу правац. На први знак звиждаљком или пљескањем руку противници пруже десне или леве ноге, на други знак вуку сваки на своју страну и настоје привући противника преко црте. Која врста успе превући више противника на своју страну, победила је.

• Групно преношење клупе

Група ученика преноси обичну или шведску клупу од знака до знака. Преносити се може кораком, трком или у облику штафете. Елемент за оцену може бити сложеност у подизању и одлагању клупе, лепота ношења, сигурност, брзина итд. Клупа се подиже до висине кукова. Може се носити ужом или широм страном у правцу кретања. На клупу може сести или клекнути један или два ученика. Постепено се смењује број ученика који клупу носе.



• Двобој играча

Две врсте играча постављене су једна насупрот другој, с размаком у коме сваки играч може праженим рукама дотаћи свога супротног играча испред. На дати знак сви играчи предручно згрче руке са длановима напред. Задатак је да се играчи, снажним ударцем длана о длан међусобно избаце из равнотеже. Други ударац није допуштен. Победила је врста која је избацила више противничких играча из врсте.

• Скакавци

На ужој страни дворане или игралишта нацртају се четири круга, тако да у сваки може сести по неколико деце. На супротној страни нацртају се исто тако четири велика круга. Учитељ да знак и сада сви први ученици брзо устану и труде се да скоковима на једној ноzi дођу до супротног круга. Остали на његов знак прелазе један за другим иза њега. Група која је прва завршила је победила.

• Постављање чуњева

У кругу насупрот реду нацртан је кружић у коме је један чуњ. Први тркач га руши, следећи опет поставља. Играч се тек тада може вратити до свог реда и дати ударац руком за промену, кад је чуњ поставио односно срушио.

• Пронаћи чуњ

На чистом простору, обично код табле, учитељ постави чуњ. Затим одреди једног ученика, постави га на удаљеност од 6-7 м, насупрот од чуња. Ученик одмери удаљеност, те му учитељ завеже очи, окрене га неколико пута око вертикалне осовине, и пусти да иде у смеру чуња. Он окреће испруженим рукама како се не би спотакао. Када мисли да је дошао до чуња, покуша да га узме.

• Трупац у кругу

Играчи се поделе у парне и непарне. Парни се окрену напред а непарни позади. Од сваке групе, на удаљености од 10 м нацртан је круг. На дати знак, први од сваке групе потрчи до свог круга и тамо стави трупац-чуњ. Затим се трчећи враћа до своје групе и ударцем руке о раме даје знак наредном играчу. Овај трчи до крага, узима трупац, враћа се и предаје га следећем играчу, а овај наставља игру итд.