

ИГРЕ ЗА РАЗВОЈ СКАКАЊА, СПРЕТНОСТИ И СНАГЕ

• *Зец је зецу зец*

Учесници се крећу зечијим поскоцима (скокови у дубоком чучњу). Један од њих јури. Он држи са обе руке кошаркашку лопту. Остали, на дати знак беже од њега и не дозвољавају да их лопта додирне. Чим некога додирне лопта, тај преузима лопту и он сада јури (диже лопту високо изнад главе да би сви видели промену). Игра се на пола или целом терену, као и са једним или више гоничау зависности од броја учесника.

• *Зец са лоптом*

Један од учесника држи у рукама лопту и јури остале. Сви се крећу сунижним скоковима. Када учесник који јури дотакне неког лоптом, мењају улоге. Могуће је поставити више учесника који јуре.

• *Хоп-цуп, поскочићу*

Учесници су у колонама испред којих се налазе цик-цак распоређени обручи. На крају низа обруча је вијача. На дати знак први из колоне креће, скаче суножно из обруча у обруч и на крају 3 пута прескочи вијачу, после чега се на исти начин враћа. Када стигне до колоне следећи креће, а он иде на зачеље. Победник је колона која прва испуни задатак.

• *Пуж*

На тлу се нацрта спирала у облику пужа. Одреди се редослед учесника. Задат је да се на улазу у спиралу пужа стави камен и да се скачући на једној нози дође до средине пужа и исто тако изгура из њега. При томе не сме ни камен ни нога да дотакну линију. Учесник понавља поступак све док не погреша. Сваки пут другом ногом. Победник је онај који више пута „обиђе“ пужа без одмора или за одређено време.

• *Из гнезда у гнездо*

Учеснике поделимо у 4-6 колона, а испред њих на тлу нацртамо неколико кругова или поставимо обруче. Размак између кругова мора да буде толико да их учесници могу скоком достићи. Из гнезда у гнездо се прескакати једноножним или двоножним одразом. Колона која прва прође сва гнезда је победник.

• *Папучица*

Циљ игре: равнотежа, скакање, брзи рефлекс, спретност

Узраст: за децу од 6 до 12 година

Пол: мушки и женски

Број деце: 6 до 8

Простор: слободно земљиште, игралиште, двора

Прибор: штапићи дебљине око пола до једног метра комад

Трајање игре: 15 до 20 минута

Начин игре: Играчи поредају паралелно штапић до штапића на ра-здаљини један од другог 30 цм. Играчи се поредају у ред, те један за другим прескачу на је-дној нози штапић преко штапића, а затим прескачу између штапића околo наоколo, пазећи да стопалом не додиму нити један штапић. Ко погреши испада из игре, а ко обави успешно задатак узима задњи штапић који је прескочио.

Играчи скачу редом један за другима како појединци односе штапиће то је задатак прескакања све лакши. Победници са штапићима имају право да узјашу на леђа оне који су испали из игре и да их носе до одређеног места. Дечаци носе дечаке, а девојчице девојчице.

• **Јахачи**

Циљ игре: спретност, чврстина, равнотежа, сигумост Узраст: од 8 до 15 година

Пол: посебно дечаци, посебно девојчице (девојчице у спортској опреми)

Број деце: од 10 до 12 играча

Простор: слободно земљиште, игралиште, дворана

Прибор: без прибора

Трајање игре: од 5 до 10 минута

Начин игре: Играчи се поделе у две групе по 5 или 6 играча. Бројалице или жребом се одреди, која ће група представљати коња, а која група јахаче.

Један играч изван игре стане уз неки зид, дрво или ограду, лицем окренут напред. Први играч коња, наслони се раменом на играча уз дрво, труп нагне напред водоравно и рукама обухвата труп усправног играча уз дрво. Остали се вежу један за другог у раскорачном ставу и нагну напред, а главе држе између ногу играча пред собом, те рукама обухвате његове ноге. Друга група играча скаче на леђа коњу и то тако, да се први играч добро залети рукама одбаци од леђа задњег играча настоји скочити што даље напред према глави коња. Остали скачу редом један за другим на труп коња и настоје да се што правилније разместе један иза другог. Важно је да сви сигумо седе на леђима коња. Ако леђа коња издрже док још играчи скачу, тада јахачи почну њихати на леђима са жељом да коња сруше. Броје до 5 или 10 према договору. Нису ли успели коња срушити, тада јахачи постају коњ, или опет коња представљају исти играчи.

• **Праћакање рибе**

Играчи су подељени у две групе, а у свакој групи играчи су постављени у две групе, које су лицем окренуте једна према другој. Два по два супротна играча држе се за руке, док су сви постављени у врсти један према другоме. Један од играча залети се тзв. “штукиним скоком”, наскочи, у лежећем положају на предлактице играча. Заједничким њихањем руку одбацују играчи “рибу”, увис и напред. На крају ових врста стоји играч који помаже при саскоку. Играч који је био “летећа риба”, прикључује се са својим помагачем као нови пар на крају врсте. Пар који је на почетку врсте преузима улогу “рибе”, и помагача. Група која је прва изменила све играче победила је.

• **Где је миш?**

Циљ игре: психолошко оцењивање стања, брзо запажање, про-цењивање понашања других и слично

Узраст: за децу од 7 до 10 година

Пол: муски и женски

Број деце: од 20 до 30

Простор: слободно, отворено земљиште, игралиште, већа дворана

Прибор: „миш“ израђен из марамице, лопта или слично

Трајање игре: од 5 до 10 минута

Начин игре: Деца седе на земљи поређани у кругу тесно један до другог, тако да се раменима ослањају један на другог, а шке држе на леђима. Они иза леђа додају један другоме „миша“ марамицу, тако да „миш“ кружи иза леђа непрекидно. Деца разним покретима настоје приказати као да је миш у њиховим рукама.

У средини круга стоји играч изабран бројалицом или договором, а његов је задатак да погоди код којег се детета налази „миш“. Он прати покрете, држање појединца, његово лице, изазива и прати све оцењујући где би „миш“ могао бити. Одлучи ли да прозове његово име где или покаже дете и тог тренутка сви морају да испруже руке напред. Уколико је погодио, улоге се замењују, те погађач улази у круг, а досадашњи држач „миша“ у средиште да погада следећег играча.

• **Ко ће пренети чашу пуну воде**

Циљ игре: равнотежа, мимоћа, сигумост, спретност

Узраст: од 8 до 15 година

Пол: мушки и женски

Број деце: од 10 до 30

Простор: слободно земљиште, игралишта, дворана

Прибор: две чаше пуне воде

Трајање игре: од 10 до 20 минута

Начин игре: Играчи се поделе у две групе, а свака група на две половине. Свака половина стане једна насупрот друге у раздаљини од 15 метара. Групе стоје паралелно једна уз другу на раздаљини од 5 метара. На знак водитеља игре први играч прве половине сваке групе, стави на длан испружене руке пуну чашу воде и крене у правцу првог играча своје групе на супротној страни. Преда му чашу и овај на исти начин преноси до другог играча прве половине. Побеђује група која прва пренесе пуну чашу воде, а пролије ли неко, тада група губи бод и игра се наставља сабирајући бодове и брзину преношења.

• **Путовање ноћу кроз шуму**

Учествује више група деце с једнаким бројем играча. Испред сваке групе постављено је 10-15 дрвених трупаца висине 30-40 цм. Први у групи циља, затим и други повежу очи чистом марамицом и једанпут их окрену у круг на месту. Потом их пусте „у шуму“ до „њиховог села“ до круга на супротној страни игралишта они седну, не скидају повез с очију. После то исто начине остали играчи. Која ће група најсрећније проћи кроз шуму а да не сруши ни једно стабло? Чији ће се играчи наћи сви у свом селу?

• **Пробијање непријатељског фронта**

Игралиште је правоугаоник од 20-30 м. Циљ игре је пробити фронт својих противника и домогнути се граничне црте иза фронта, а при том сачувати марамицу заденуту за појас.

Правило игре: Играчи су подељени у две групе. Једна наваљује са задатком да пробије непријатељски фронт, а друга брани марамицу. На дати знак играчу групе која наваљује настоје да се пробију кроз фронт бранилаца, и дођу са марамицом до границе иза фронта. Испада из игре онај играч коме је марамица одузета за време самог пробијања фронта. Игра се изводи у два полувремена, с измењеном улогом играча.

• **Пробијање ланца**

Две групе подједнаке снаге поставе се у две врсте, једна насупрот другој, држећи се чврсто за руке у размаку од 10-15 м. Позвани играч црвених се залети на противничку врсту, желећи да пробије ланац играча. Не успе ли у томе, мора се поставити иза њих као заробљеник. Успе ли, онда морају оба играча (где је ланац пробијен), а са њим као заробљеници прећи на драгу страну. Покушај пробијања ланца не сме трајати дуже од једног минута, и врши се наизменично. Група која је у одређеном периоду заробила више играча, победила је.

• **Разношка**

Ученици прескачу разножно своје другове. Овде је потребан снажан одраз да се кукови високо подигну а ноге опруже.

