

21.

FÜGGÉS A HÁZ

1) Az alkalmazás célja:

Futógyorsaság, izomerő-fejlesztés.

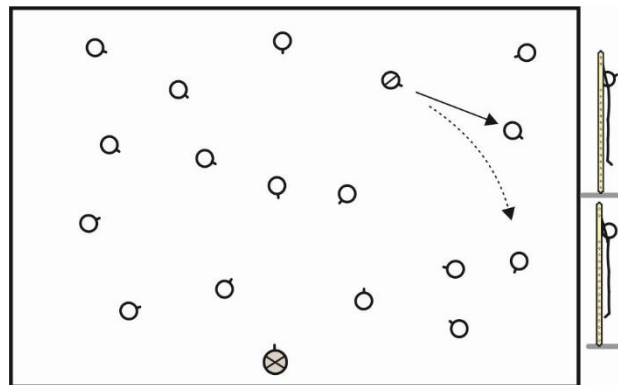
2) A játék leírása:

Az egyszerű fogó szerint helyezkednek el a tanulók. A függésre alkalmas szereket szabadrá tesszük (gyűrű leengedés, mászókötelek kibontása, bordásfal elöl a padok félrerakása, stb.). a kijelölt fogó kergetni kezdi a többieket, akik úgy szabadulhatnak meg az üldözéstől, hogy valamelyik szerre felkapaszkodnak. Megfogás esetén szerepcsere.

3) Szabályok:

- Az érintés is megfogásnak számít.
- Ha a menekülő csak fogja a szert, de még a talajon áll, is sikeres a megfogás.
- Sikeres szabadulás esetén, a fogó köteles másik társát kergetni.
- A szereken függeni csak meghatározott ideig (3-5 másodperc) lehet.
- Egymás után ugyanarra a szerre nem szabad felmászni.

4) Térrajz:



5) Szerszükséglet:

- Szalag a fogó megjelölésére.

6) Variációk:

- Ha fogó valamilyen kiegészítő feladatot végez (ülésbe ereszkedés, mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, stb.) a függő játékosnak el kell hagyni a szert, ellenkező esetben ő lesz a fogó.

7) Megjegyzések, metodikai tanácsok:

Kiseb létszám és terület esetén a kapaszkodás időbeli korlátozása nélkül is játszhatjuk. Ha fogónak sikerül mindenkit függésbe kényszeríteni, akkor az utolsóként felkapaszkodó lesz az új fogó.