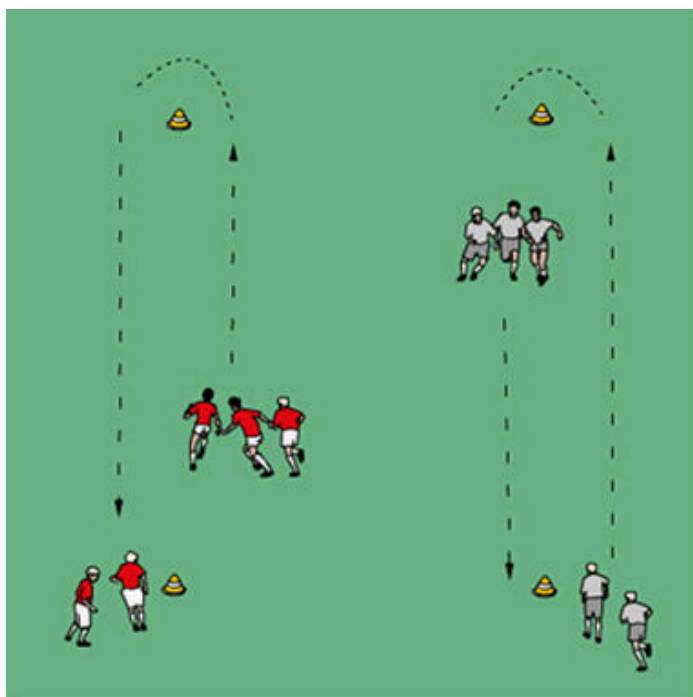


Ćwiczenia budujące więzi i atmosferę w zespole – cz. 4 /zabawa Lokomotywa/



Kategoria: Rozgrzewka / gry i zabawy

Wiek: U 10 – U 18

Cel: doskonalenie współpracy z partnerem, kształtowanie zwrotności i wytrzymałości szybkościowej, wdrożenie do rywalizacji w zespole.

Ilość ćwiczących:



- 6



- 6



- 4

Pole ćwiczenia:



Autor: Marek Dragosz

Przebieg zabawy:

Zabawa przebiega w formie rywalizacji dwóch zespołów. Zawodnicy poszczególnych zespołów ustawieni są w rzędzie przy żółtych talerzykach. W każdym z zespołów wyznaczamy jednego z zawodników, który staje się „lokomotywą” i ustawia się jako pierwszy. Na sygnał trenera wykonuje start z obiegnięciem na półmetku talerzyka i po powrocie „zabiera” ze sobą drugiego zawodnika /trzymają się za RR/ i razem pokonują ten sam dystans. Trzeci etap to połączeni zawodnicy pierwszy, drugi i trzeci. Za każdym razem liczba zawodników zwiększa się „lawinowo” i w ostatnim wyścigu biegną już wszyscy. Wygrywa zespół, który pierwszy dobiegł do mety w całości /bez rozłączania się/.

Wariant zabawy:

Przebieg zabawy j.w. z tym, że „lokomotywa” za każdym razem zabiera inny wagon, zostawiając poprzedni na linii startu.

Wskazówki:

- dystans pomiędzy talerzykami uzależniony jest od wieku ćwiczących i założeń zabawy,
- w młodszych grupach wiekowych ze względu na intensywność zabawy wyznaczamy „lokomotywy” i zmniejszamy ilość powtórzeń,
- w starszych grupach wiekowych kształtując w formie zabawowej wytrzymałość szybkościową dążymy, by każdy z zawodników był „lokomotywą”,
- zwracamy uwagę na właściwy dobór przerw wypoczynkowych,
- rywalizacja odbywa się na sygnał trenera,
- można wprowadzać modyfikacje związane ze sposobem połączenia się poszczególnych zawodników /np. za ręką lub obie ręce na barkach partnera/,
- w młodszych grupach wiekowych w momencie rozłączenia się zawodników stosujemy punkty karne.