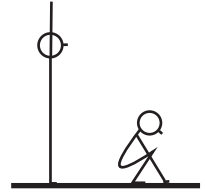


Játékos ügyességi gyakorlatok

1. Lecsapó sas

Lábujjon járással, apró léptekkel magastartásban haladjanak a gyerekek, majd jelre guggolótámasz helyzetét foglalják el a gyerekek a lehető leggyorsabban.



2. „Kelj fel, Jancsi!”

Hanyattfekvés, kéz tarkón. „Kelj fel, Jancsi!” vezényszóra felülnek a gyerekek, majd visszafekszenek.



3. Medvebocs

Erősen kidomborított háttal, kis terpeszállásban tenyerükkel támaszkodva a talajon, haladnak előre a gyerekek. Ki ér előbb az óvonénihez?



4. Gombóc

Zsugorulásból gurulás hátra, majd vissza.



5. Fatörzsek

Hanyattfekvés, magastartás. Meghatározott irányba gördülnek a „fatörzsek”.



6. Lusta török

Törökülésben ülnek a gyerekek. „Lusta török” vezényszóra lefekszenek (lábuk marad). „Kelj fel, lusta török!” vezényszóra felülnek törökülésbe.



7. Játszik a mókus

A gyerekek ülésben kis labdát fognak a két talpuk közé, és ezt átdobják a szembenülő társuknak.



8. Lovacska

Térdelőtámaszban a „lovacsák” egyik, majd másik lábukkal jó magasra hátra rúgnak.



9. Méhecske

Törökülésben, tarkón összekulcsolt a kéz. Elöl a könyök összeér, kilégzés zümmögéssel. Belégzés orron keresztül, könyököt szétnyitjuk és a váll vonala mögé húzzuk hátra.



10. Kavicszedő verseny

A gyerekek nagy körben ülnek, mindegyik helyét krétajel vagy papírlap jelzi. A kör közepén szétszórtnak sok kavics hever. Jelre a gyerekek felállnak és igyekeznek lábujjukkal minél több kavicsot a helyükre szállítani. (Kézzel nem szabad a kavicsot rúgni, csúsztatni tilos, csak lábujjakkal lehet vinni.)