

IDEJE ZA GIBANJE

❖ GUMITVIST

Če se igro igrajo trije igralci, dva gumitvist držita, eden pa skače. Ko igralec, ki skače, uspešno opravi nalogo, se igra oteži. Če mu naloge ne uspe opraviti, naredi napako in je tako »fuč«, ga zamenja eden od igralcev, ki drži gumitvist. Če se otroci gumitvist igrajo v parih, se lahko dogovorijo tudi za popraviljanje. Tako tisti od para, ki je nalogo uspešno končal, lahko popravi napako svojega soigralca. Stopnje v igri so razporejene od lažje k težji:

1-V osnovni postavitvi, v kateri stojimo v razkoračeni stoji, imamo lahko tudi do deset stopenj: višina pri gležnjih, pod kolena, nad kolena, pod zadnjico, v pasu, pod pazduho, ob vratu, z rokami v višini vrha glave, nekateri pa se igrajo celo še višje, tako da roke še malo iztegnejo nad glavo. Pri višinah, višjih od pasu, se igralci običajno dogovorijo, da se sme gumitvist tudi nižati z roko.

Kako bomo skakali, pa ne določamo le z višino gumitvista. Pomembno je tudi, kakšen je razmak med obema elastikama.

2-Pri drugi stopnji imata otroka, ki držita gumitvist, nogi skupaj, pri višini gumitvista, višji od kolena, pa se otrok, ki drži gumitvist, rahlo zasuče, tako da stoji pod kotom 45 stopinj glede na osnovno postavitev.

3-Pri tretji stopnji je gumitvist zataknen le okrog ene noge oziroma se ga drži tako, da so igralci obrnjeni za 90 stopinj glede na začetni položaj, torej čisto postrani.

4-Najtežja stopnja je tista, pri kateri otroka, ki držita gumitvist, z rokami elastiko enakomerno tudi treseta, tako da ta ves čas valovi.

Zraven recitiramo naslednjo pesem in skačemo:

USA (Skočiš z vsako nogo na eno stran ene elastike.)

USA (Skočiš sonožno, tako da imaš med nogami drugo elastiko.)

USA (Ponoviš prvi USA.)

SA (Ponoviš drugi USA.)

PIPI (Sonožno skočiš na sredino med obe elastiki.)

DUGA (Sonožno skočiš tako, da imaš obe elastiki med nogami.)

ČARA (Z obema elastikama med nogami skočiš tako, da se obrneš za 180 stopinj, gumitvist je ovit okrog nog.)

PA (Skočiš nazaj na izhodišče zunaj obeh elastik, nogi v zraku odpleteš.)

Če nimaš nikogar, ki bi ti držal elastiko si lahko pomagaš z dvema stoloma. Oglej si v spodnjem videu.

<https://www.youtube.com/watch?v=MOEiUrala98>



❖ RISTANC

PRIPOMOČKI:

Za ristanc ne potrebujete nič posebnega, le nadobudne igralce, kakšno dvorišče, kredo in kamen.

PRIPRAVA: ristanc ali fuč se igramo tako, da na tla narišemo kvadrate v obliki letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še eno polje v obliki polkroga) in vanje napišemo številke od ena do devet. Poiščemo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat. (glej sliko spodaj)

PRAVILA IGRE:

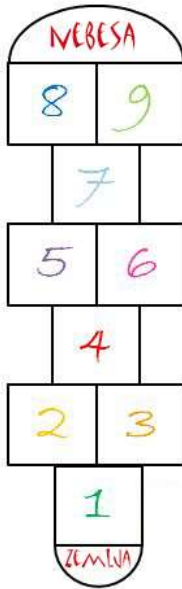
Kamenček vržemo v prvi kvadratik in skačemo po oštevilčenih kvadratih. V enojno polje skačemo z eno nogo, v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto. V polkrogu na vrhu, nebesih, si lahko odpočijemo, nato se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes pa pobereмо svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti naslednji igralec. Zmaga igralec, ki uspešno konča z devetico. Težavnost igre lahko prilagodimo starosti otrok in jo tako še malo popestrimo.

DODATNA PRAVILA:

Če želimo, lahko igri dodamo dodatna pravila, ki igranje naredi še bolj dinamično. Pri pobiranju kamna lahko tako dodamo naprimer pravilo ki veli, da v polje kjer je kamen ne smeš skočiti, ampak ga je treba preskočiti ali pa določimo, da moramo kamenček nositi na dveh prstih roke in dodatno skakati,

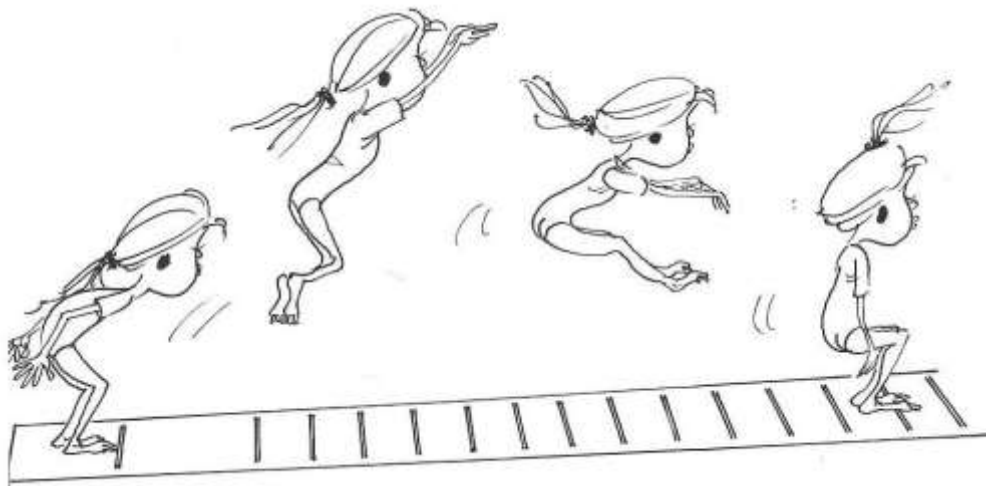
ne da bi kamen padel na tla. Pravil lahko dodamo toliko, kolikor jih naša domišljija premore.

V primeru slabega vremena, se lahko ristanec igraš tudi v stanovanju. Uporabiš lahko podlogo-igralne puzzle, lahko si ga izdeláš iz papirja ali pa prosiš mamicó da ti ga kar sešije iz blaga ☺



❖ SKOK V DALJINO

V stanovanju ali na dvorišču si s črto zariši »štart« za skok v daljino z mesta. Naredi deset skokov in najdaljšega izmeri. Tekmuješ lahko s sestrico/bratcem/mamico/atijem.



❖ TREBUŠNJAKI

Prosi koga od družinskih članov, da ti pomaga pri dvigovanju trupa. Lezi na hrbet, pokrči kolena, tvoj pomočnik pa naj te prime za gležnje. Roke prekrižaj na prsih, z dlanmi se oprijemi ramen. V eni minuti se poskušaj čim večkrat dvigniti. Vajo ponovi vsak dan in jo skušaj izboljšati. Tvoje mišice bodo plesale od veselja.



❖ KOŠARKA Z NOGAVICAMI

Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine: na sredino sobe postavite koš za perilo in ga ciljajte iz različnih razdalj, v košarkarski koš se lahko spremeni tudi koš za smeti na vrhu omare.



BODI IZUMITELJ NOVE GIBALNE IGRE IN SI ŠE SAM IZMISLI KAKŠNO!