

BAKUGRÓ FOGÓ

1) Az alkalmazás célja:

Futógyorsaság, támaszhelyzet gyakorlása.

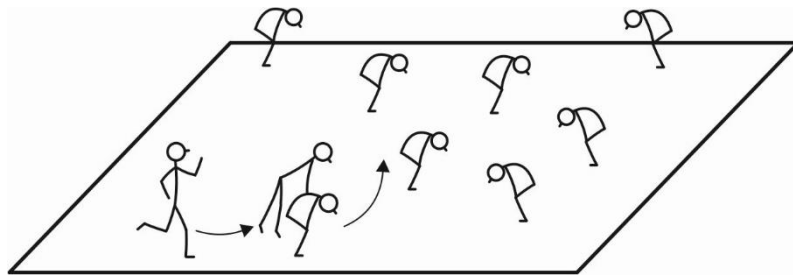
2) A játék leírása:

A gyerekek szétszórtnan helyezkednek el a játékterületen. Egyikük fogó, egy másik menekülő, a többiek baktartás helyzetében állnak fel (harántterpesz-állás, törzshajlítás előre, mindkét kézzel támasz az elől lévő láb térdén, a fej lehajtva). Az üldözéstől a menekülő úgy szabadulhat meg, hogy valamelyik társát mindkét kéz kéztámaszával, terpeszátugrás szerűen átugorja. Ekkor az átugrott játékos lesz az új menekülő. (A régi üldözött is bakot tart.) Megfogás esetén szerepcseré.

3) Szabályok:

- Az érintés is megfogásnak számít.
- A menekülőnek szabályos bakugrást kell végezni (páros lábról elrugaszkodás, kétkezes támasz).
- Ha a menekülő lábai elhagyták a talajt, a megfogás nem érvényes.
- Az új menekülő csak egy másik bakot ugorhat át. Aki őt átugrotta, azt ki kell kerülnie.

4) Térrajz:



5) Szerszükséglet:

-

6) Variációk:

- Akin a menekülő átugrott nem üldözött lesz, hanem ő lesz az új fogó.
- Kisebb létszám esetén csak a fogó és menekülő párosa versenyez. Sikerül-e a menekülőnek minden társán átugrani úgy, hogy ne tudják megfogni? (Akin már átugrott felegyenesedik.)

7) Megjegyzések, metodikai tanácsok:

A játék jellegéből adódóan az „a” variáció érdekesebb lehet.

Kisebb tanulóknál a baktartást a guggolótámasz helyettesítheti.