

Zabawa może być świetna o każdej porze roku!

Każda gra poprzedzona jest informacją:

- ILE OSÓB MOŻE W NIEJ UCZESTNICZYĆ,
- W JAKIM MIEJSCU POWINNA SIĘ ODBYWAĆ,
- CZEGO POTRZEBA, ABY JAK NAJLEPIEJ JĄ PRZEPROWADZIĆ.



Zapraszam cię do odkrycia gier i zabaw, które dodadzą energii, zintegrują zespół i będą okazją do aktywnego wypoczynku z rodziną.

Wśród propozycji znajdziesz nowe inspiracje, a także zabawy dobrze znane z przeszłości.

Każda z gier została szczegółowo opisana, zilustrowana i oznaczona odpowiadającą jej porą roku.

Dobrej zabawy!

W PROSTOKĄCIE U DOŁU STRONY ZNAJDZIESZ WSKAZÓWKI, JAKIE UMIEJĘTNOŚCI I CECHY ROZWIJA OPISANA GRA.



Na Trzepaku

LICZBA UCZESTNIKÓW: 4-8, TYLE OSÓB, ILE ZMIĘCI SIĘ
NA TRZEPAKU

MIEJSCE: TRZEPAK

POTRZEBNE: PATYK, CHUSTKA

Tramwajarz

Osoba wybrana jako tramwajarz (może być wytypowana w drodze wyliczanki) trzyma w ręce patyk, a pozostali znajdują się na trzepaku. Mogą na nim siedzieć, stać lub wisieć, mogą zmieniać położenie w trakcie zabawy. Ważne, by nie spaść, gdy będzie przejeżdżał tramwaj! Tramwajarz przesuwą patykiem wzdłuż środkowej poprzeczki od jednego brzegu do drugiego. Kto dotknie patyka jakąś częścią ciała, zostaje tramwajarzem. Można podnosić poziom trudności i za każdym razem przesuwąć patykiem coraz wyżej – np. najpierw 10, potem 20, na koniec 30 centymetrów nad poprzeczką.



KURY NA GRZĘDZIE

Spośród uczestników zabawy wybierany jest kogut. Ma on zamknięte lub zawiązane oczy. Odchodzi na kilka kroków od trzepaka i liczy do dziesięciu. W tym czasie pozostali, czyli kury, sadowią się na trzepaku jak na grzędzie. Kiedy kogut skończy liczyć, odwraca się i podchodzi do trzepaka. Jego zadaniem jest złapać którąś z kur. Kury oczywiście widzą wysiłki koguta i unikają go. Jeśli kogutowi uda się złapać którąś z kur, zamieniają się rolami w zabawie.





ZDOBYTE

LICZBA UCZESTNIKÓW: 8-20 (2 ZESPOŁY)

MIEJSCE: PARK, LAS LUB MIEJSCE Z MOŻLIWOŚCIĄ UKRYWANIA SIĘ ORAZ CHARAKTERYSTYCZNYM PUNKTEM POŚRODKU – TAKIM JAK SŁUP CZY DRZEWO Z POWYGI-NANYMI KONARAMI

CZAS: 40-60 MINUT

Dzielimy się na dwie drużyny i wyznaczamy obszar do zabawy. Można się poruszać tylko w granicach tego obszaru, a przytłapanie kogoś na niedozwolonym terenie jest równoznaczne z dyskwalifikacją i wygraną drużyny przeciwnej.

Decydujemy również o tym, jaki punkt obieramy za nasz cel – będziemy musieli go zdobyć, czyli dotknąć. Może to być słup, latarnia, drzewo lub inne strategiczne miejsce. Jedna drużyna to zespół uciekający, druga – ścigający. Drużyna uciekająca chowa się, ale jej zadaniem jest zdobyć, czyli dotknąć, wyznaczony punkt – cel.

Można się chować wszędzie. Należy korzystać z naturalnych kryjówek, takich jak krzaki, pagórki i zagłębienia terenu.



Gdy pierwsza drużyna ucieka, druga czeka około 10 minut, po czym zaczyna pogoń – szuka członków drużyny przeciwnej, ale też broni wyznaczonego punktu. Przeważnie jedna osoba wyłączona jest z gonitwy i pełni rolę strażnika – broni tego punktu, przebywając w pewnej odległości od niego. Odległość tę ustalamy przed rozpoczęciem gry (najczęściej wynosi ona około 100 metrów). Jest to przywilej dostępny tylko dla strażnika, ponieważ kompani z jego drużyny nie mają prawa przebywać tak blisko celu. Mogą oni wejść w „pole ochronne” dopiero, gdy w ten obszar wejdzie drużyna przeciwna.

Nie trzeba poruszać się grupowo – członkowie obu drużyn mogą się rozłączać.

Wystarczy, że jednej osobie z drużyny uciekającej uda się sprytnie ominąć strażników, by dotknąć celu, i... zdobyte! Jeśli jednak strażnik wypatrzy zbliżającą się do celu osobę z drużyny przeciwnej, musi ją dotknąć, zanim ona dotknie celu. Ten ruch eliminuje rywala z gry.

Jeśli po upływie wyznaczonego czasu cel nie zostanie zdobyty, wygrywa drużyna broniąca.

Po jednej rundzie można zamienić się rolami (drużyna szukająca będzie uciekać, i na odwrót), by spróbować rewanżu.

GRA ĆWICZY SZYBKOŚĆ I ORIENTACJĘ W TERENIE. JEST RÓWNIEŻ OKAZJĄ DO ZINTEGROWANIA SIĘ W ZESPOLE.





PALANT

LICZBA UCZESTNIKÓW: MINIMUM 10 (PO 5 OSÓB W KAŻDYM ZESPOLE)

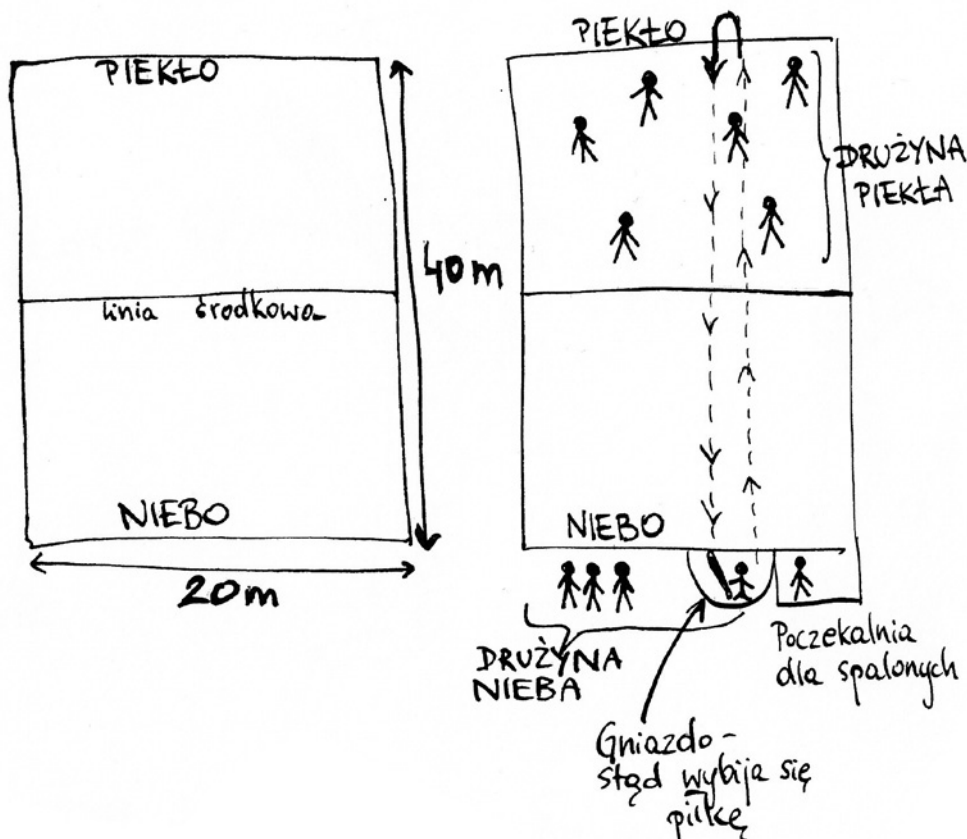
MIEJSCE: BETON, ASFALT, NA KTÓRYM KREDĄ LUB KAMIENIEM RYSUJEMY LINIE POLA GRY, O WIELKOŚCI CO NAJMNIEJ 20 x 40 METRÓW. MOŻEMY TAKŻE GRAĆ NA UBITEJ ZIEMI LUB TRAWIE. W PIERWSZYM PRZYPADKU LINIE POLA WYDRĄŻAMY W ZIEMI, W DRUGIM ZAZNACZAMY JE NP. ODBŁASKOWYM, WYRÓŻNIAJĄCYM SIĘ SZNURKIEM.

POTRZEBNE: PIŁKA TENISOWA, KIJ DO ODBIJANIA PIŁKI (PALANT)

CZAS: MINIMUM 40 MINUT (PO 20 MINUT DLA ZESPOŁÓW ODBIJAJĄCYCH I ŁAPIĄCYCH)



Zaznaczamy pole gry – prostokąt, w którym jeden z krótszych boków nazywamy linią NIEBA, a drugi przeciwległy bok linią PIEKŁA. Pośrodku obu linii zaznaczamy tzw. linię środkową. Do linii NIEBA przylega półokrąg o promieniu około 1-2 m, czyli gniazdo, z którego wybijamy piłkę w dal. Gra polega na odbijaniu piłki przez drużynę NIEBA i zdobywaniu punktów za bieg zawodnika. W tym czasie drużyna PIEKŁA łapie i odrzuca piłkę z powrotem w kierunku gniazda.



Na początku spośród wszystkich uczestników wybierani są kapitanowie obu drużyn – matki. Warto również wybrać sędziego, który będzie nadzorował przebieg gry, bacznie ją obserwował i liczył punkty. Pomiędzy matkami następuje losowanie pól gry – odbywa się to za pomocą palanta. Matki na zmianę łapią kij „w garść”, zaczynając od jego nasady aż po szczyt – czyja ręka znajdzie się na szczycie, ta matka zdobywa dla swej drużyny pole NIEBA. O tym, która matka kładzie rękę pierwsza u nasady, decyduje wcześniej mała rozgrywka: osoba trzecia (np. sędzieja) podrzuca piłkę wysoko w górę i matka, która pierwsza ją złapie, ma pierwszeństwo ruchu.

Po tym wstępie matki wybierają skład swoich drużyn. Zaczyna matka NIEBA, potem matka PIEKŁA. Naprzemiennie wybierają po jednym zawodniku z pozostałych graczy.

Teraz zajmowane są pozycje na polu gry. Drużyna NIEBA staje za linią NIEBO, a drużyna PIEKŁA rozstawia się za linią środkową.



Rozpoczynamy grę. Każdy zwykły zawodnik ma jedną próbę odbicia, bardziej uprzywilejowane są tylko matki – przysługują im trzy próby. Wszyscy stoją w kolejce wzdłuż linii NIEBA, czekając na swoją kolej, a tylko zawodnik odbijający staje w gnieździe. W jednej ręce trzyma piłkę, w drugiej kij. Może podbić piłkę z dołu lub od góry. Podbicie jest zaliczone tylko wówczas, jeśli piłka przeleci nad linią środkową pola lub przeturla się po ziemi za tę linię. Gdy piłka znajdzie się za środkową linią, zawodnik odbijający piłkę zostawia kij w gnieździe i biegnie – jego celem jest dobiegnięcie w linii prostej do linii PIEKŁA i z powrotem do NIEBA.