

Jó gyakorlatok könyve

Szerzők: Dr. Habil. Müller
Anetta – Herpainé Lakó Judit



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Az egészséges életmódra nevelés nagyon fontos, már az óvodában el kell kezdeni a szemléletformálást, az ismeretek átadását az egészséges életmódról.

3-6 éves óvodás korosztály jellemzői

Ez a korosztály az óvodások csoportja, jellemző rájuk, hogy igen nagy a mozgásigényük, hiszen 3-6 éves kor között fejlődik ki az idegrendszer domináns mértékben. Egy 6 éves gyerek agya 80-90 % -ban már kifejlődött. Az idegrendszer kifejlődése többlet oxigént igényel, melyet a gyerekek mozgás által biztosítanak. Ezért is tapasztalhatjuk azt, hogy szinte egész nap aktívak, mozgékonyak és fáradhatatlanok. Vagyis számukra nélkülözhetetlen a különböző mozgásos játék, hiszen az egészséges testi és értelmi fejlődést biztosítja számukra. Ebben a korosztályban a mozgásfejlődés is jelentős minőségi és mennyiségi változáson megy át. A 3 éves gyerek az ember természetes mozgásaiból a járás, futás, ugrás, dobást már végre tudja hajtani, melyek mozgáspontossága, koordinációja az első gyermekkorban (4-7 év) tovább folytatódnak. Ebben a korban a gyerekek már fent említett, megtanult mozgásai tökéletesednek, vagyis pontosabbá és koordináltabbá válnak a gyakorlás során. Az életkor előrehaladtával egyre inkább képessé válik a különböző mozgásváltozatok és mozgáskombinációk reprodukciójára.

A gyerekeknek tehát elsősorban azok a sportjátékok javasolhatók, melyek az ember természetes mozgásait (járás, futás, ugrás, dobás, cipelés, kúszás, mászás, hordás, stb.) tartalmazzák. A kreatív foglalkozások, a kézügyességet fejlesztő manuális tevékenységeket is szívesen végzik.

Ennél a korosztálynál a cél a kitartó figyelem fejlesztése. Ezek a gyermekek az induktív következtetések megfogalmazásához tapasztalati, főleg játékos úton jutnak el, de a játék önmagában nem elég.

Az óvodás korosztály 60%-a érintett valamilyen deformitásban, melyek között a lúdtalp és a gerincbántalmak a leggyakoribbak ezért fontos a természetes mozgások és azok a gyakorlatok, melyek hátizomerősítők és gerincmobilizálóak.



Az általunk szervezett programok alapján megállapítható, hogy ennek a célcsoportnak szervezett programokat az alábbi szempontok figyelembe vételével kell szervezni:

- ♦ A gyermekek rekreációs foglalkozásait a játékoság kell hogy jellemezze. A játék kellő motivációt jelent a gyerekeknek a tevékenység üzésére és élményt nyújt. A sport- és népi játékok, a különböző versengések felkeltik az érdeklődésüket.
- ♦ Szeretik az állatokat, mely motiválja őket a mozgásra a játékra. Igen népszerű volt az állatos-mozgásos játék. Színes kártyákon állatok rajzait láthatja a gyerek. A feladat, hogy annak az állatnak a mozgását kell utánózni, és haladni vele.
- ♦ A gyermekek csak rövid ideig képesek a figyelem megtartására, a koncentrálásra. Ezért a nekik tervezett játékos programok ne legyenek hosszúak, 20-30 perces foglalkozás után iktassunk közbe rövid szüneteket. majd váltsunk más tevékenységre, mert rövid ideig képesek figyelni, hamar megunják.
- ♦ A magyarázataink rövidek legyenek, de érdeklődést keltők. Fokozott mozgásvágyuk és versengési kedvük lehetővé teszi, hogy több mozgásos játékot, versengéseket szervezzünk nekik.
- ♦ Kevésbé önállóak, igénylik a felnőttek instrukcióit, segítségét a feladatok végrehajtása során vagy a játéktevékenység üzésekor.
- ♦ Szeretik a közösségi játékokat, melyeket együtt a kortárs csoporttal hajtanak végre közösen, ahol kibontakozik a kreativitásuk és a személyiségük. Ilyen játék volt az ejtőernyő. Ez egy színes anyagból varrt ejtőernyő, melyet a gyerekek körbeállnak és megfognak. A feladatokat irányító felnőtt mondja a gyerekeknek, hogy pontosan miket kell csinálniuk. A ponyva enyhe rezegtetésével szellőt utánóznak, gyors mozgásával hurrikánt. Az ejtőernyő felemelése és alábújása után gomba-medúza alakokat formálnak a csoportok közösen. Különböző színes labdákat is elhelyezhetünk az ejtőernyő tetejére, és a szellő vagy hurrikán mozgásával a labdák kipattogtatása vagy éppen a ponyván bent tartása a feladat. kellően motivál, hiszen színes, látványos és felejthetetlen közösségi élményt nyújt.
- ♦ Az egy perc és nyersz játék mintájára viszonylag rövid idő alatt teljesíthető játékos feladatokat alkottunk a gyerekeknek, melyek igen népszerűek voltak.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Ezek közül mutatunk be néhányat:

Repül a fillér

Egy vonaltól eltérő távolságra kisebb-nagyobb köröket, négyzeteket rajzolunk krétával. Ezekbe az alakzatokba számokat írunk úgy, hogy a legkisebb számot kapja az, amelyik a vonalhoz a legközelebb van, legnagyobbat az, amelyik a legtávolabb. Minden versenyző kap 3 db 5 Ft-ost, 3 db 10 Ft-ost, 2 db 100 Ft-ost és 1 db 200 Ft-ost. Feladat: A vonaltól a pénzérmeiket a számokkal jelölt figurába kell dobni. Az értékelés (pontszámítás) úgy történik, hogy az alakzatba írt számot beszorozzuk a pénzérme értékével, majd összesítjük az így kapott pontokat. Több fordulót rendezhetünk, és tetszőleges számú játékos vehet részt benne korosztálytól függetlenül, hiszen a játék célzó-képességet, ügyességet követel.

Palack-pecázás

A játékos derekára kötünk egy zsineget, melynek végén egy szög lóg le hátul úgy, hogy kb. a térdhajlatig vagy egy picit lentebb érjen a szög. A rajtvonaltól kb. 5-6 m-re egy sörösüveget állítunk fel. Feladat: a versenyző elmegy az üvegig, háttal feláll az üveg előtt és apró térdhajlítással próbálja belecélozni a szöget az üvegbe. A fejét hátrafelé fordíthatja, de kezével nem segíthet. Minden versenyzőnek az idejét stopperral mérve, a legrövidebb idő alatt teljesítő játékos nyer.

Ormányos jeli

A gyerekek feje búbjára húztunk egy harisnyát, melyben egy teniszlabda volt. A gyerekeknek a fejük és a nyakuk mozgásával kellett haladni a pályán, ahol petpalackok voltak elhelyezve, amiket el kellett találni a teniszlabdával, úgy hogy az eldőljön. A célzásbiztonságukat fejlesztette, és a finomkoordinációt.

Harisnyahalász

A harisnya két szárának aljában elhelyeztünk egy-egy 20ft-os pénzérmet, melyet a gyerekeknek a kezük segítségével kellett kihalászni a harisnya aljából úgy, hogy az ujjaiuk segítségével haladtak a pénzérme felé. Ez a finommotorika fejlesztését biztosítja, mely az írás előkészítéséhez fontos képesség.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Arcfestés

A gyerekek nagyon kedvelt programja. A motívumok között az állatokat mintázó igurák, a virágminták népszerűsége dominál.

Mozgásos társasjáték

az óvodások számára egy mozgásra motiváló eszköz, melyet saját kezűleg készítettünk az alábbiak szerint:

A társasjátékok szabálya szerint játszható, de itt a feladatok valamilyen fizikai aktivitás teljesítéséről szólnak, tehát a játékosok egyszerre élvezhetik a társasjáték és a mozgás örömet. Egy nagy kartonpapírra társasjáték alaprajzot készítünk, az alaprajz lehet mértani egyenes vonalak mentén haladó négyzet vagy csigavonalon vagy más egyéb szabálytalan görbén haladó egyenes, melyre a négyzetek helyett pl. szárított leveleket ragaszthatunk. A pályán megjelöljük, hogy melyik négyzet vagy levél jelenti, azt, hogy kis kártyát kell húzni. A kis kártyákra, melyeket kartonlapból készítünk, ráírnak különféle nehézségű mozgásos feladatokat pl: 10 db guggolás végrehajtása, 5 db nyusziugrás, 10 db kötéláthajtás, 5 db. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, stb. Ezeket a feladatokat kell végrehajtani, akkor, amikor a bábuval az illető játékos a megjelölt négyzetre, vagy levélre lép. Amennyiben teljesítette továbbhaladhat, amennyiben nem akkor vissza kell lépnie a bábujaival az azt megelőző helyre.

A játék és készítésének részletes leírása

A mozgásos társasjáték készítése (részletesen)

A társasjáték alapjának elkészítése. Az alapot úgy kell elkészíteni, hogy az tartós legyen. ennek érdekében, amennyiben papír alapon készítjük el, utána jó, ha lamináljuk. Így vízhatlan lesz, ellenáll a gyűrődéseknek is. Az alapot készíthetjük még viaszos vászon hátoldalára. A hátoldala szövet, így a kirajzolt pálya és háttér után ruhafilccel tudjuk színesíteni a felületet. Készülhet vastag filc anyagból, melyre a háttérrel, annak figuráit és a pályáját más színű filcanyagból rávarrhatjuk. Ezek az ötletek azonban tovább bővíthetők és az anyagok színes tárházából még tovább gazdagíthatóak, annak a függvényében, hogy ki milyen kézműves technikában ügyes, vagy milyen a kreativitása az újrahasznosítás területéről (lehet kötni vagy horgolni az alapot vagy kartonpapírt dekupázs technikával, majd dekupázs lakkal tartósítani, stb.)



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Az alapot érdemes nagyon színesre, figyelemfelkeltőre készíteni, így már maga az eszköz is kellő motivációt jelent majd a gyerekek számára a játékhoz. Ötletes háttérminták és háttér történetek lehetnek a népszerű mesék figurái, mint a Spongyabob, Mickey-egér, Hupikék-törpikék, Mignonok, Micimackó, melyekből a figurákat illetve a megfelelő meserészleteket, háttérrel helyezünk el a társasjáték alapon. Ezeknek a sikere szinte garantált. Népszerűek lehetnek még a különböző állatfigurák szerepeltetése, hiszen a gyerekek nagyon szeretik az állatokat. Szintén garantált népszerűségnek örvendenek a kalóz, boszorkány, rabló, sellő és különböző mesefigurák. A társasjáték alapjának elkészítés után készítünk egy játékszabály leírást. Itt törekedni kell, arra, hogy egyszerű, könnyen érthető és követhető legyen. Nyelvezete és a mozgásfeladata vegye figyelembe a korosztály adottságait és korosztályi sajátosságait.

A társasjátékhoz készíteni kell kis kártyákat, vagy szerencsekártyákat, melyeket a játékosok a szabályban foglaltak szerint, akkor húznak, ha bizonyos mezőre lépnek. A kis kártyák fogják tartalmazni a különböző mozgásos feladatokat. Fontos szempont, hogy a mozgásos feladatok célcsoport-specifikusak legyenek.

A bábukat, dobókockát szintén készíthetjük saját kezűleg különböző anyagok felhasználásával. Ezek is stílusában design elemeiben mutassanak összhangot a társasjáték alapjával. Pl. a hupikék törpikék társasjáték bábui lehetnek gombok, vagy mini műanyag hupikék törpikék. Mignonok bábuit mignon figurák adhatják, melyeket a kinder tojás belsejében lévő sárga műanyag tojásdad formákból készíthetünk el.

Egy cipősdoboz becsomagolva, attraktív tároló-doboz lehet a társasjátéknak, ám úgy kell elkészíteni, hogy ez is tartós, maradandó legyen.

Az óvodás korosztálynak célszerű olyan kártyát készíteni, ami nem szöveget tartalmaz, hanem képeket, piktogramokat, esetleg pálcikaembereket. Leginkább célravezető lehet nyuszi, róka, medve, gólya, béka állatok képeit rárajzolni, vagy rávarrni, szimbolikusan jelezve azt, hogy azt az állatot kell utánoznia (pl. nyusziugrás, békaugrás, gólyajárás, fókamászás, pók vagy rákjárás, stb.) esetleg mellette számot is fel lehet tüntetni, hogy hányszor kell végrehajtani, azaz az ismétlésszámot fogja jelenteni. Úgy is megoldható, hogy a kártyán több állat képe van feltüntetve, pl. 3 béka jelentheti, hogy 3-szor kell a



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

békaugrást végezni. A kártyák variálhatók is hogy ne legyen unalmas és ne mindig ugyanaz az ismétlésszám kapcsolódjon a mozgásos tevékenységhez így két kártyát is készíthetünk és rögtön kettőt húz, két kupacból, melyeket eltérő színnel jelölhetünk. Az egyik kártyán van az állat figurája a másikon pedig az ismétlés szám, így tudjuk a magas variációs lehetőséget biztosítani a játék során.

A **kisiskolásoknak** (alsó tagozat) kis kártyákra szövegesen is ráírhatjuk a feladatokat, hiszen ők már tudnak olvasni. A szövegesen felírt mozgásos tevékenységeket vagy egyszerűen leírjuk úgy mint:

- sarkonjárás az asztalkörül háromszor
- Páros lábon szökdelés előre 10-et
- óriásjárás, stb.

A feladatokat azonban úgy is meghatározhatjuk, ami talán érdekesebbé teszi a gyerekeknek a feladatot, hogy összekapcsoljuk a mozgásos feladatot a társasjáték alapját képező mesehősök, vagy figurák szerepével úgy, mint:

- Lassan haladtál a szendviccsel, így gazdád Spongyabob éhes maradt. Végezz 10 guggolást, mely megerősíti a lábadat, hogy legközelebb gyorsabban haladhass.
- Törpapának segítettél kitakarítani, ezért jutalmul végezz törpejárást 10-szer az asztal körül.
- Törppicur egyedül maradt otthon, te vigyázol rá, hogy ne unatkozzon és hogy felvidítsd csinálj a szórakoztatására 10 db paprikajancsi ugrást.
- Füles 4 lábbal szépen halad csinálj 10 cicahátat!
- Malacka sok csokit evett az úton, nem figyeltél rá, ezért 1 perc séta sarkon járásban a jutalmad!
- A reggeli torna jó! Csinálj te is pár légző gyakorlatot karemeléssel és karleengedéssel.
- Hosszú az út Törpapa házáig. Frissítsd magad 5 guggolással.
- Tigris igyekszik Micimackóhoz. 2-t lépj előre és 10 taps a fej fölött!
- Tigris a túra közepén elfáradt. Ráférne 5 szökdelés no meg rád is! tedd azt!



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

- Micimackó nagyon várja a vendégeket, ezért a jó forma érdekében 10-et szökdelt páros lábon csípőre tett kézzel. Csináld te is!
- Micimackó elálmosodott, míg várta barátait. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás neked is, neki is!

Felső tagozatos iskolások részére is készíthetünk mozgásos társasjátékot, hiszen ők is szeretnek a saját kortárscsoportjukkal játszani. esetükben már nehezebb feladatokat is adhatunk a kis kártyákon, vagy olyanokat, mely a koordinációs képességek magasabb szintjét igényli. Ilyen feladatok lehetnek:

- labda egyensúlyozás a mutató ujjon 10 mp-ig, ha nem sikerült büntetésből csinálj 10 guggolást.

A felső tagozatos tanulók számára sportág-specifikus mozgásos társasjátékot is tervezhetünk. Ők azok, akik a testnevelés órán vagy a délutáni sportköri foglalkozások keretében megismerkednek a különböző sportágak alapjaival. Így készíthetünk olyan társasjáték alapot is, mely az adott sportágra utaló sportolókat, sporteszközöket, sportpályát jelenítsen meg.

A kis kártyákon lévő feladatok pedig sportág-specifikus feladatok legyenek, melyek tartalmazzák a sportágra jellemző bemelegítő gyakorlatokat, cél- és rávezető gyakorlatokat, esetleg bizonyos sportági technikai elemek végrehajtását.

Lehet gyógytestnevelési kategóriákban besorolt csoportok szerinti feladatokat is elkészíteni a kis kártyákra, így kiváló eszköz inhomogén gyógytestnevelési csoport egyéni igényekhez igazított feladat megoldásaira.

Az általános iskolás korosztály jellemzői:

7-11 éves korosztály jellemzői, animációja

Ezek a gyerekek iskolások, alsó tagozatosak vagy a felső tagozat elején járnak. Ez a célcsoport sem jelenik meg önállóan a szállodákban, üdülőhelyeken, hanem a családdal érkeznek és általában az iskolai szünetek alatt várható megjelenésük. A hosszabb főnyaralás elsősorban a hosszabb nyári szünidő (június közepétől szeptemberig) alatt vagy a téli szünidő



(december 20.- és január 5 között) és a sí - szünetek idején (sok iskolában január-februárban egy-két hetet jelenthet) lehet. A rövidebb, őszi-, tavaszi szünet és a hosszúhétvégék időpontja a rövidebb másod- vagy harmad üdülés kedvelt időpontjai lehetnek.

Mozgásfejlődését a nemek közti testalkati, fiziológiai és motorikus különbségek határozzák meg. Javul a motorikus tanulási képesség, melynek eredményeként rengeteg új mozgást képes a gyerek elsajátítani, viszonylag megfelelő színvonalon. Javul a mozgásainak ritmusa, csökken a mellékmozgások száma, javul a mozgás gazdaságossága, pontossága, koordináltsága. A mozgás technikai tökéletesedésével, a képességek fejlődésével a „teljesítmény” javulása is megfigyelhető. Az iskolaérettség kritériuma a motorikus érettségen és céltudatos mozgásvégrehajtáson túl, az akaratlagos figyelem, az emlékezőképesség, a feladattudat kialakulása, az analitikus gondolkodás, akarat elemi érettsége, elemi rajzkészség, stb. mely alkalmassá teszi ezt a korosztályt sokféle szabadidős tevékenység űzésére.

- Ezek a gyermekek már tovább képesek figyelni és koncentrálni egy-egy feladatra, tevékenységre. Ezért a nekik tervezett játékos programok már hosszabbak is lehetnek, de ne legyenek 45 perc-1 óránál hosszabbak, a foglalkozás után célszerű szünetek közbeiktatása.
- Játékos programok és versengések ennél a korosztálynál is motiváló hatásúak.
- Igénylik az animátor jelenlétét, szívesen játszanak az irányításukkal, felnéznek az animátorra, aki példát mutat nekik. Sokkal önállóbbak, mint a 3-6 éves korosztály.

Javasolt indoor tevékenységek, játékok:

- ♦ Festés, rajzolás, barkácsolás, társasjáték, tojásfestés, gipszfestés, origami, szárazvirág kompozíció készítés, levélpréselés, falikép készítés, játékkészítés, gyöngyfüzés, fonás, nemezelés, ajándék készítés, gyurmázás, üvegfestés, adventi koszorú készítés, puzzle, vetélkedő a kultúra köréből, tánctanulás
- ♦ Mozgásos társasjáték, társasjáték
- ♦ Tésztaékszer készítés: tésztából fonal segítségével gyönyörű ékszerek készíthetők, amit a gyerekek azonnal elkezdhetnek viselni.



- ♦ Üvegmatrica festés: a jól ismert üvegmatrica motívumok készítése. A kontúrok már előre el vannak készítve, így a kézműves asztalnál már csak festeni kell és a kész műveket elviszik a gyerekek, hogy otthon feltehessék az ablakra.
- ♦ Magkép készítés: magokból és különböző formájú téstákból, fonallal és krepp papírral kiegészítve csodaszép képek készíthetők.
- ♦ Papírhajtogatás, fakanálbáb, hungarocell: A kavicson túl, a másik legegyszerűbb eszköz a papír. Nagyon sok színben, formában biztosítják a gyerekeknek az alkotás örömét. Bátran készíthetnek belőle tárgyakat, vagy akár origamit is hajtogathatnak. A fakanálból remek bábokat készíthetnek, segítségével megeleveníthetik a meséket. A gyerekek nagyon szeretnek vele dolgozni, hiszen alkothatnak, és minden amit készíthetnek nagy kincs a számukra, és kedves meglepetés a felnőtteknek. A hungarocell szintén jól megmunkálható, ajándékokat, tárgyakat, kedves díszeket, ötletes, vidám dolgok készíthetők belőle.
- ♦ Ékszer és ékszerdoboz készítés: a rendelkezésre álló anyagokból sokféle ékszer készíthető, a gyerekek ügyessége és kreativitása animátorok segítségével ékszerek egész garmadát eredményezi. Legyen szó gyöngyről, tollról, fagyöngyről vagy akár rézdrótról, és ezeket tartó egyedi díszítésű dobozokról.
- ♦ Egyéb helyszíneken: gyerekvacsora, gyerek diszkó, gyerekzsúr, gyerek activity parti.

Javasolt outdoor tevékenységek, játékok:

- ♦ A szabad levegőn: aszfaltrajz, karnevál, gyerek show, sárkányeregetés, gyerek aerobics, játszótér, boccia, strandfoci, gyerek tenisz, freesby, tollaslabda, mozaikkészítés, növényültetés, gyerek olimpia, homokvárépítés, piknik, Shaolin papok vezette foglalkozás, Kalóz nap, Boszorkány nap, Indián nap, lovas kocsizás, lovas szán,
- ♦ A fogójátékok a legegyszerűbb játékok, könnyen elsajátíthatóak. A gyors megindulás, megállás révén fejleszti a gyorsaságot, kondicionális és koordinációs képességet.
- ♦ Az egyéni versengések, párokban versengések.
- ♦ Szervezhetünk futással végzett feladatokat, célbadobó-, célbarúgó versenyeket, illetve küzdőjátékokat, (kakasviadal, kötélhúzás).
- ♦ Labdás játékok: kidobó, szabadulás a labdától, pontszerző.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

- ♦ A sor- és váltóversenyek tréfás mozgásos feladatokkal.
- ♦ A vízben: medencés játékok, és banánozás.
- ♦ hógolyó csata, hóemberépítés
- ♦ gyalog- és kerékpártúra, lovas oktatás.
- ♦ Foci, vízi foci
- ♦ Tekerős gokart
- ♦ Felfújható ugrálóvárak
- ♦ Óriás fajtékók: Logikai és ügyességi játékok, melyeknél nem is a méret az igazán óriási, hanem a találmány. Ezek azok a játékok melyek nem csak a gyermekek fantáziáját mozgatják meg. Hat éves kortól, elsősorban gyerekeknek ajánlott, de felnőttek is kipróbálhatják. A nagy táblás játékok között megtalálhatók a golyós és az egyéb ügyességi játékok. Készségfejlesztő hatással bírnak. Fejlesztik az ügyességet, kreativitást, logikai képességet, toleranciát.
- ♦ Hordólovaglás: A két "bakon" fekvő fára húzott "hordót" kell úgy megülni, hogy miközben egyensúlyozunk rajta, az ellenkező oldalra kell áthúzni magunkat az oda rögzített kötél segítségével.
- ♦ Gólyalábas
- ♦ Mászófal
- ♦ Lufivadászat: A lufivadászat légpisztollyal, biztonságos keretek közt zajlik. A pisztoly elsütése, egy-egy lufi látványos kidurrantása - mely a találatot jelzi -, élményt jelent kicsik-nagyok számára egyaránt. A lufifal kialakítása folyamatos lufifeltöltéssel történik. A lufikban nyeremények megnevezései, vagy tombolajegyek is elrejtethők.
- ♦ Kalózkaland: Akadályverseny, amiben a gyerekek különböző izgalmas kalandokba keverednek, miközben állomásról állomásra haladva a kincset keresik, amelyet a végén egy kincsesládában találnak meg. Arcfestő animátorok a játék elején kifesti a gyerekeket.
- ♦ Gyerekolimpia: sportos játékok gyerekeknek, ahol kipróbálhatják ügyességüket, kedvükre játszhatnak, versenyezhetnek (ping-pong, labda egyensúlyozás, karikadobás, futóverseny, felfújható csúszda...)
- ♦ Kötélhúzás.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

12-16 éves korosztály jellemzői, animációja

Ezek a fiatalok a szabadidős tevékenységekben is aktívabbak, és szívesen vannak felnőttek nélkül, hiszen megfigyelhető az önállósulás iránti igény és szívesen töltik szabadidejüket a kortárscsoport társaságában. Maguk akarják ellátni a tevékenységük irányítását. A serdülők a kellemes légkörű összejöveteleket kedvelik, ahol vitatkozni, szórakozni, sportolni lehet, családi kötöttség és ellenőrzés nélkül. A felelősségérzetük azonban még elmarad a fiatal felnőttekhez képest.

A korosztály mozgásfejlődésére igen jelentős hatást gyakorol a serdülési növekedés, amelynek eredményeként megváltoznak a testméretek, a testarányok, illetve a mozgás biomechanikai feltételei. Ennek a testalkati-alaki változásnak eredménye a teljesítményekben jelentkező átmeneti visszaesés, stagnálás. Az erő és állóképesség terén azonban jelentős a fejlődés. Igen jellemző ebben a korban a mozgásteljesítmények nemek közti nagyfokú differenciálódása. A fiúknál ugyanis a fejlődés gyorsulását, míg a lányoknál a lassulását figyelhetjük meg. Ebben a korszakban a sportolás, a sporthoz való pozitív attitűd mindenképp kedvező irányba fordítja a mozgásfejlődés és mozgásteljesítmény alakulását, ugyanis az edzés ezt az átalakulást tovább módosítja.

Ezt a korosztályt a testi képességek, a versenyzési kedv, a mozgásműveltség magasabb színvonala jellemzi. Mindenük a mozgás, szeretik a sportos szabadidő eltöltési formákat.

A foglalkozások időtartama már másfél, két óra lehet, mivel jobban bírják a terhelést, képesek figyelni. Az ennél hosszabb programoknál csökken a figyelem intenzitása, illetve a fáradtság növekedésével a sérülés veszélye is nő. Az ennél hosszabb foglalkozást csupán kupák, bajnokságok esetében érdemes rendezni, vagy az egész napos túráknál, lovaglásnál, azonban ott is pihenőt célszerű közbeiktatni. A foglalkozások formájukat tekintve a versenyektől a vidám családi vetélkedőkig egyaránt választhatóak.

A formabontás időszaka. Ez a korosztály mindenre kíváncsi, nyit az új, ki nem próbált dolgok felé és szeretne minél többet tudni a körülötte zajló dolgokról.

- ♦ A serdülők bontakozó személyiségére, egyéniségére való tekintettel az egyéni igényeket jobban figyelembe kell venni.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

- ♦ A fiatalok előnyben részesítik a labdajátékokat, a természeti és a küzdő sportokat.

Javasolt indoor tevékenységek, játékok:

- ♦ Modellezés, barkácsolás, növényfestés, mozaik készítés, kollázs-montázs készítés, üvegfestés, kerámiázás, linóleummetszet készítés, dekupázs technikák, ajándékkészítés, Shaolin foglalkozás, Tini Olimpia, Dj foglalkozás, Tini Party, részvétel a gyerek show-ban, karnevál. Sakk és malomversenyek, activity parti, szellemi vetélkedők, scrabble, jenga, marokkó.
- Utazás a Föld körül: Az „Utazás a Föld körül” egy kb. 2,5 órás csapatépítő, szórakoztató, show-jellegű játék, amelyben a játékosok csapatokat alkotva világ körüli úton vesznek részt. 10 állomás teljesítésével bejárják a földrészeket és a különböző országokhoz tartozó játékos feladatok megoldásával teszik meg a „világ körüli utat”, amelynek végén ünnepélyes eredményhirdetés keretein belül a győztes csapatot jutalom várja.
A játék a szállodában vagy egyéb beltéri helyszínen lebonyolítható. Hangulatos, szórakoztató, tréfás, csapatépítő. Minden állomáson felkészült animátorok vezetik a játékokat. A csapatok kalandlapot kapnak, amelyre folyamatosan vezetjük a pontjaikat, az egyes állomásokon elért eredményeik alapján.
- Kastélyshow” – kaland, kockázat, szerencse, rejtély: A Kastélyshow egy 1,5-2 órás játékos, csapatmunkára ösztönző vetélkedő. A programvezetők állomásonként ismertetik a rejtélyekkel teli kastély feladatait. Az utazás során a játékosok a kastély hőseivel, régmúlt lakóival találkoznak, és közben keresik a boldogság kelyhét. A játékprogram feladatai: minden feladatot csapatépítésre alkalmas egyedi játékmodulokból állítottuk össze. Ezeket a kastélyhoz illő szerepbe illesztettük bele, hogy a játék élménye minél hatásosabb legyen. A játék indoor-outdoor kompatibilis és érdekes és szórakoztató hangeffektek és jelmezek kísérik.
- Szórakoztató vetélkedők: csapat-puzzle, activity
- Társasjátékok.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Javasolt outdoor tevékenységek, játékok:

- ♦ tenisz, asztalitenisz, kosárlabda, strandröplabda, strandfoci, banánozás, szörf, vízisí, wakeboard, kenu, íjászat, mountain bike, lovaglás, gyalog és kerékpártúrák, kajakkenuzás, aerobic jellegű trainingek
- ♦ Buggy Trophy: egy extrém vezetéstechnikai program, melyben ügyességi pályán teszik próbára rátermettségüket a versenyzők.
- ♦ Terepgokartozás
- ♦ Vidám, tréfás sportversenyek
- ♦ Mászófal
- ♦ Sziklamászás
- ♦ Paintball
- ♦ Disco
- ♦ Hegyi túrák
- ♦ Búvároktatás



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Játékgyűjtemény

Játékgyűjtemény (Könyves Müller 2001)

a) Játékeszköz nélküli játékok¹

A bíró

A bíró (a játék alapváltozatában) a következő rendelkezést hozza: „Akit kérdezek, nem válaszolhat. Helyette a baloldali szomszédjának kell felelni. A kérdezett semmiféle módon nem jelezhet vissza, nem bólinthat, nem mosolyoghat stb. Érted?” A bíró kérdésére majdnem mindig válaszolnak. Aki válaszol, az kiesik.

Megjegyzés: A játék a bíró újabb rendelkezéseivel tetszés szerint variálható, nehezíthető, például az igen-nem válaszok kizárása, minden válaszban benne kell lenni egy kijelölt szónak, csak „hazug” válasz adható stb.

A bűnös

Körben ül a társaság. Az animátor jelöli ki a „bűnöst”. A bűnös köztünk van, de a játék elején rajta (és az animátoron) kívül senki nem tudja, ki az. Éppen ezt kell kitalálniuk a többieknek. Bármiről beszélhetünk, bárki kérdezhet, válaszolhat, miközben mindenki figyel. A bűnös feladata: leplezni, hogy őt jelölték ki. Valószínűleg rövid idő elteltével mégis elárulja magát (például zavartságával), vagy azzal, hogy feltűnően úgy viselkedik, mintha nem ő lenne az stb.

Adj hozzá egy mozdulatot!

Körben állunk. A játék vezetője kezd egy egyszerű mozdulattal, például megérinti az orrát.

A mellette álló játékos megismétli ezt a mozdulatot, majd hozzátesz egy másikat. Tehát ő is megérinti az orrát, majd mondjuk megvakarja a fejét. A harmadik megismétli az első két mozdulatot, ő is hozzátesz egyet . és így tovább az összes játékosnál.

Szoborjáték

Az animátor kiválaszt egy embert a csoportból, ő lesz a szobrász. Hátat fordul a csoportnak, a csoport minden tagja szabadon mozog, és azt kiabálják, hogy „Elment a szobrász!” majd kis

¹ Dalmáth Lajos-Frank Cilla: Nagy Játékkönyv, Könyvkiadó, 1996. 43-60 p.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

idő múlva a szobrász megfordul, a többiek pillanatnyi pózba merevednek. A szobrász kiválasztja azt a „szobrot”, ami neki a legjobban tetszik, így most már ő lesz az „új szobrász” és folytatódik a játék tovább.

Bábu vagy!

A klasszikus forma a következő: szorosan egymás mellé állva kört alkotunk. Mindenki támaszban áll, a kezek mellmagasságban. A csoport egyik tagja a kör közepén áll. Behunyt szemmel, merev testtel kell dőlnie valamelyik irányba. A körben állók megfogják és visszahelyezik középbe (a félreértések elkerülése végett: visszahelyezik, nem lökik!), s továbbdől másfelé. A játékhoz nagy bizalom, hasonló mértékű felelősségtudat szükséges. Végig kell játszani, mindenki kerüljön a kör közepére. Kényszeríteni nem szabad.

Kukutyin királya

A játékosok sorban ülnek. Az első elkezd:

„Kukutyin királya parancsolja neked, hogy amit én teszek, te is csak azt tegyed!” – közben valami mozdulatot tesz. Erre a másik is elmondja a verset, és ő is átveszi azt a mozdulatot (pl. jobb lábát emelgeti), azután így megy a parancs szomszédtól szomszédig, míg végre mind egyformán mozognak. Akkor az első újra kiadja a régi parancsot és az előző mozdulathoz egy újabb mozgást ad. (Pl. Miközben a jobb lábát emelgeti, a száját nyitogatja.) A többi résztvevőnek ezt is sorban át kell vennie. (A különböző mozgásokat egyszerre kell végezni, pl. a bal kart emelgetni, és szájunkat tátogatni, mint a halak, stb.) Ez többször megismétlődik, így aztán a végére 4-5 féle mozgást végeznek egyszerre, ami igen nehéz. Ha valaki abbahagyja vagy elhibázza az előírt mozgásokat, zálogot ad. A folytonos mozgás addig tart, míg az első megállást nem vezényel. (Mozgások lehetnek: pl. végtagokat emelni, forgatni, fejjel bólogatni, száját nyitogatni, lábbal kalimpálni. Célszerű csak olyan mozgást vezényelnünk, amit ülve is lehet végezni, így is éppen elég nehéz lesz a feladat.)

A zálogot pl. egy vers elmondásával lehet kiváltani.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Névjegyjáték

Egyik játékos odamegy a másikhoz. Bemutatkozik. Megmondja a nevét, honnan jött, foglalkozását és hova megy. Fontos, hogy négy dolognak ugyanazzal a betűvel kell kezdődnie. Pl.: „Nevem **B**otond, **B**écsből jöttem, **b**oltos vagyok, **B**iatorbágyra megyek.”

A bemutatkozó leül annak a helyére, akinek bemutatkozott és az egy másik játékoshoz fordul. Neki már az ABC soron következő betűjét kell felhasználnia: „**C**ili a nevem, **C**eglédről jöttem, **c**érnát árulok, **C**elldömölkre megyek” stb. Ismételni nem szabad. Aki nem tudja folytatni, kiesik.

Megtévesztő

A gyerekek körben állnak vagy egymás mellett. Valaki közülük megérinti valamelyik testrészét vagy ruhadarabját, de mást mond hozzá. Pl. a cipő sarkát érinti, és azt mondja: orrom. A mellette állónak hirtelen az ellenkezőjét kell csinálnia: orrát fogja meg és mondja: sarkam. Aki elhibázza, zálogot ad, és a játék végén ezt kiváltják. A játék folyik tovább, a harmadik mond a negyediknek, az ötödik a hatodiknak, a lényeg, hogy gyorsan menjen az egész. Ha a kör végén vagyunk, még egyszer kezdjük megfordítva. Akik előbb válaszoltak ellentétesen, most azok kezdik, és akik az előbb kezdték, azoknak kell az ellentétes választ adniuk és mutatniuk.

Mi lesz a végén?

A játékvezető a hozzá legközelebb ülő gyermeknek odasúg egy szót vagy mondatot. Ő, ahogy hallotta, továbbúsítja a mellette ülőnek. Így megy ez végig, aztán mindenki megmondja, hogy milyen szót hallott. Mulatságos lesz, hogy egészen más jön ki a végére.

Másként: Az egyik gyerek kimegy a teremből. Amikor visszatér, az egész csoport egyszerre nagyon gyorsan kimond egy egytagú szót, ezt a szót kell pontosan megérteni. Ha nem sikerül, újabb próba következik addig, amíg ki nem találja a játékos a feladványt.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Fekete, fehér, igen, nem

Ez a játék abból áll, hogy valaki a gyermeknek sorban egymás után kérdéseket tesz fel. Bármit kérdezhet és a kérdezett gyerek is bármit felelhet, csak ezt a négy szót nem szabad kimondania: fekete, fehér, igen, nem.

Minden asztalra egy-egy sokágú csillag van rajzolva. A csillag minden ágán sorban egyforma számú körök vannak, míg a csillag közepe sötét, fekete: ez a pokol. Minden gyerek egy gombot, kavicsot vagy más tárgyat tesz a csillagnak arra az ágára, amelyet választott magának. Ha kimondott egy tilos szót, gombját egy körrel beljebb kell tennie. Aki belejut a pokolba, az lesz az ördög.

És most kezdődik a játék mulatságosabb része, mert most már az ördög is segít a kérdezőnek, és mindenfélét beszél, kérdez, hogy a többi gyereket is arra csábítsa, hogy kimondják a tiltott szavakat. Az ördöghöz egyáltalán nem szabad szólni, hogy „Ne kiabálj” vagy más effélét. Aki hozzászól, egy körrel közelebb jut a pokolhoz. Aki utoljára marad a poklon kívül, az az angyal. Minél mulatságosabbat kérdeznek a gyerekek egymástól, annál vidámabb a játék. Kicsit lehet könnyíteni a játékon úgy, hogy csak az „igen”-t és „nem”-et tiltjuk meg.

Amerikából jöttem

Ketten kimennek és választanak maguknak egy mesterséget, melyet két szóval kell kifejezniük. Pl. verset szavalni, fát vágni, virágot szedni, lámpát gyújtani, levest kavarni, tüzet rakni, tollat fosztani, könyvet olvasni, habot verni, leckét tanulni, stb. Miután a mesterséget megválasztották, bejönnek a többiekhez s mondják:

„- Amerikából jöttünk. Mesterségünk címe: v.sz.: (vagy f.v. vagy más a fent leírtakból vagy a magatok által kitalált foglalkozás). Tehát csak a két kezdőbetűjét szabad mondani a foglalkozásnak. Ezután kézzel-lábbal némán kell elmutogatniuk a mesterséget, például gombvarrást, kifli evést, stb. Ha sokáig nem találják ki, akkor két-két betűt meg lehet mondani, pl. ve. sza. Aki a gondolt mesterséget kitalálja, az megy ki, miután maga mellé választott egy társat.

Egy percünk a tiéd!-csapatépítő

A játék előtti instrukció: *itt és most, neked és nekünk fontos dolgokat* kell egyetlen percre



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

sűrítve elmondani. A résztvevők maguk dönthetik el, hogyan töltik ki a rendelkezésükre álló időt: saját szavaikkal, vagy versidézeteket, dalokat stb. felhasználva.

Megjegyzés: A szerkesztő eddigi tapasztalatai alapján: a játékos általában megérzik a feladat súlyát, komoly nehézséget jelent számukra valami fontosat mondani, kitölteni a rendelkezésükre álló egy percet. Miután körbeértünk a játékkal, érdemes megbeszélni a tapasztaltakat: tudjuk-e, hogy mi fontos a másiknak, a csoportunknak, tudunk-e egyáltalán valami fontosat mondani másoknak, vagy csak fecsegünk?!

Autogén tréning

Az autogén tréning gyakorlatai:

1. az elnehezedés - nehézségérzet
2. az átmelegedés - melegségérzet
3. a szív gyakorlata
4. a légzés gyakorlata
5. a napfonat gyakorlata
6. a homlok hűvösségének gyakorlata

Légzés. Feküdjünk vagy ülünk le kényelmesen. Hunyjuk be a szemünket. A légzésünket figyeljük passzívan, mintegy kívülről, ne akarjuk befolyásolni. Külsőre meglehetősen egyszerűnek tűnik ez a feladat, de azért mégsem mindig könnyű végrehajtani. Néha az ember kísértést érez, hogy meghosszabbítsa a kilégzést, ugyanis kilégzéskor mélyebb a nyugalom és az elernyedés. Ez azonban elkerülhetetlenül maga után vonja a mély belégzést is, megzavarja az autogén elmélyülés harmóniáját.

Súly. Feküdjön vagy üljön le felhúzott térdrel. Csukja be a szemét, engedje el magát, passzívan összpontosítson a nyugalomra. Maradjon ebben az elengedett pózban és passzívan koncentráljon a jobb kéz tulajdonképpeni súlyára. Mintegy távolról, továbbra is figyeljen a kéz súlyára mindaddig, míg meg nem unja. Az ezzel való foglalkozás mértékében érezni fogja a többi testrész súlyát is. Továbbra is csak passzívan kísérje figyelemmel mindezt. Ne tegyen akarati erőfeszítést, sugalmazással se próbálja gyorsítani a folyamatot. Bármely belülről jövő művelet csak akadályozza az autogén állapot kialakulását -- az egyén által irányított transz sajátos formáját. Napi 15-20 perces gyakorlással két hét alatt már minden nehézség nélkül



elérhető és könnyen változtatható az egyes részek súlyának érzékelése az egész testben. Észrevehetővé válik, hogy rövid időszakokra teljesen eltűnik a test érzékelése. Nem kell félni ettől az állapottól.

Meleg. Kézfejét helyezze el úgy, hogy a két tenyér egymás felé nézzen. Hunyja le a szemét, lazuljon el, koncentráljon a nyugalomra és melegre, melyet a tenyér sugároz ki magából. Ha már érzékeli ezt a meleget, közelítse mindkét tenyerét az arcához. Arcával "fogja fel" a két tenyér által kisugárzott meleget.

Ha passzívan a bőr melegére összpontosítunk, el tudjuk érni hőmérsékletének 2-3 fokos emelkedését. Ha hideg a keze, akkor előzetesen melegítse fel, különben semmi sem fog sikerülni. A gyakorlás előrehaladtával a meleg érzékelése kiterjed az egész törzsre. Amikor már ez is sikerül, úgy veheti, hogy elsajátította a gyakorlatot.

Napfonat. Hunyja le a szemét, lazuljon el. Összpontosítson arra a melegre, amit a gyomra magasságában, belül érez. Képzelje azt, hogy ott helyezkedik el a nap. Ha már elsajátította az előző gyakorlatot, akkor képes arra, hogy passzívan testének melegére koncentráljon. A "napfonat" nevű gyakorlat lehetővé teszi, hogy ezt a meleget tetszés szerint átviheti szervezetének bármely részére. A has belsejében levő melegre történő összpontosítás beszabályozza az emésztőszervek működését. Ezt a gyakorlatot azonban nem végezhetjük heveny hasüregi gyulladás, vérzés és daganat megléte esetén.

Pulzus. Helyezkedjen el kényelmes ülő helyzetben, hunyja le a szemét, lazítsa el magát. Kézfejét helyezze el úgy, hogy a két tenyér egymás felé nézzen. Ujjait kulcsolja össze, próbálja megérezni, amint a szív ritmusának megfelelően az ujjhegyek lüktetnek. A gyakorlás előrehaladtával a lüktetést más testrészeiben is érezni fogja. A gyakorlatot akkor sajátította el, ha a lüktetést már a karban és a törzsben is érzi.

Hűvös homlok. Hunyja le a szemét, lazuljon el. Passzívan koncentráljon a homlokával érintkező levegő hűvösségére.

Ettől a gyakorlattól javul az agy teljesítménye, elmúlik a fejfájás. Ne akarjon kifejezett hideget érezni a homlokával. Ez görcsös összehúzódást idézhet elő az agyi erekben. A hidegérzésnek egészen enyhének kell lennie.

Nyugalom. Ez az utolsó gyakorlat, melynek megtanulását csak az eddigiek elsajátítása után lehet megkezdeni. Feküdjön vagy üljön le kényelmesen, felhúzott térdrel. Hunyja le a szemét,



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

lazuljon el. Csinálja végig a "légzés", "súly" és "meleg" nevű gyakorlatokat. Utána passzívan koncentráljon a nyugalomra. Koncentráljon 10 % elernyedésre még akkor is, ha 90 %-ban feszült állapotban van. Emelkedjék ki az autogén állapotból a "hűvös homlok" gyakorlattal. A "szükséges" állapotot semmi esetre se akarja magának szuggerálni. Csakis a már meglévőre történő passzív összpontosítás hozza meg az igazi hatást. Ha valami olyat akarunk magunknak beszuggerálni, ami tulajdonképpen nincs jelen, az csak fokozza a belső harcot, a nyugalmat pedig "üldözőversennyé" változtatja.

A fenti hét gyakorlat képezi az autogén tréning alapját. A továbbiakban, ha nyugalmi "üzemmódba" helyezi magát és valamire ráhangolódik, további önszugesztációs elemekkel egészítheti ki a sort. Ezeknek azonban, egyrészt valami meglévőre kell épülniük, másrészt rövideknek kell lenniük, harmadrészt pedig nem szerepelhet bennük a "nem" tagadószó. A "nem félek a vizsgától" elem például alkalmatlan, ezért így kell átalakítani: "A vizsgán nyugodt vagyok. A vizsga során magabiztos vagyok". Ugyancsak alkalmatlan a "Többé nem dohányzom." megfogalmazás is, melyet "A dohányzás gusztustalan. Megszabadulok tőle. Már meg is szabadultam." képletre kell kicserélni. Ezzel a módszerrel az ember bármire ráhangolódhat, megtanulhatja, hogyan kell könnyen és magabiztosan megbirkózni a legkülönbözőbb, mégoly rendkívüli szituációkkal is.

Idegenek

Két játékos kimegy, és együtt kigondolják valamilyen állat, növény vagy tárgy nevét, aztán visszajönnek a többiekhez. Minthogy azonban ez a kettő a játék szerint idegen ebben az országban, nem tudnak az itt lakó nép nyelvén beszélni. Érteni megértenek mindent, de megmondani nem tudják, hogy mit gondoltak ki. Jelekkel mutogatják hát, hogy azt a bizonyos dolgot akarják az itteniektől. A jelbeszédből aztán az ország lakóinak ki kell találniuk, hogy mit is akar a két idegen. Aki kitalálja, az megy eljátszani az idegent, és párt is választ magának a bennszülöttek közül.

Szkander

Ez talán az egyik kivétel a szer nélküli játékok tekintetében, ami sport jellegű, és fizikai erőt kíván az egyéntől.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

2 fő játszhatja, főleg fiúk-férfiak kedvelt, erőfitogtató játéka, de a gyengébb nem képviselői is összemérhetik karizom erejüket. A két játékos egymással szemben ülve általában a jobb könyöküket az asztalra támasztják. A kar könyökben hajlított, a két kezüket megfogják. A másik kéz a test mellett lóg, megadott jelre megpróbálják ellenfelük kézfejét lenyomni az asztal lapjához. A bíró figyeli, hogy a könyökük nem emelkedhet föl az asztalról. Az győz, akinek sikerül a másik kezét az asztalra nyomni.

b) Szerrel végzett játékok

Ezekhez a játékokhoz szükséges valamilyen játékeszköz vagy játéktárgy (labda, pénzérme, pálcika, tábla, stb.) Azonban ezek sem igényelnek nagy befektetést, hiszen olcsón beszerezhetők, de talán a legtöbb háznál már megtalálhatók. Mivel ezen játékoknál a szerrel kell végezni valamit (dobni, elkapni, célózni), már több ügyességet kívánnak meg a játékostól, mint az előző csoportba tartozók, így ezen játékok zömét az idősebb korosztály (felső tagozattól) játszhatja eredményesen.

Fehér-fekete, fekete-fehér

Minden gyereknek két papírgombóc van. Egy fehér és egy fekete. Az egyik gyerek gyorsan és össze-vissza vezényel: fehér, fekete, fehér, fekete... stb. Azt a gombócot kell feldobni és utána ügyesen elkapni, amelyiknek a színét mondják. Aki más színt dob fel, vagy elejti a galacsint, zálogot ad.

Labdaelfogó

A gyerekek közül tízen sorszámot kapnak. (1, 2, 3 stb.) Fontos, hogy az egymástól távolabb ülők kapják a számokat, mégpedig arányosan elosztva, hogy kb. minden széken legyen egy számozott. Ha több mint tíz szék van, több számot is vehetünk. A játékvezető az egyesnek dobja a labdát, az a kettesnek, az a hármasnak, és így tovább. Akiknek nincs számuk, azok igyekeznek elkapni a labdát az elől, akinek a szám szólt. Felállni, nyújtózkodni szabad, de helyről elmenni nem. Ha a számozott helyett más kapja el a labdát, akkor a számozott elveszti a számát, helyette az kapja meg, aki elfogta előle. Ha a labdát a földre ejtik, akkor az a gyerek, akinél leesett kiáll, és csak valamilyen tréfás büntetés (egy lábon ugrálás, ugatás) elvégzése után mehet vissza a helyére.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A tizedik a játékvezetőnek dobja vissza a labdát, s akkor újra kezdődik elejéről. Egy idő után ismét másik tíznek adunk számot és lehet úgy is variálni a játékot, hogy nem sorrendben dobják a labdát, hanem aki dobja, tetszés szerinti számot kiált ki és annak adja tovább.

Repül a fillér

Egy vonaltól eltérő távolságra kisebb-nagyobb köröket, négyzeteket rajzolunk krétával. Ezekbe az alakzatokba számokat írunk úgy, hogy a legkisebb számot kapja az, amelyik a vonalhoz a legközelebb van, legnagyobbat az, amelyik a legtávolabb. Minden versenyző kap 3 db 1 Ft-ost, 3 db 2 Ft-ost, 2 db 5 Ft-ost és 1 db 10 Ft-ost. Feladat: A vonaltól a pénzérméket a számokkal jelölt figurába kell dobni. Az értékelés (pontszámítás) úgy történik, hogy az alakzatba írt számot beszorozzuk a pénzérme értékével, majd összesítjük az így kapott pontokat. Több fordulót rendezhetünk, és tetszőleges számú játékos vehet részt benne korosztálytól függetlenül, hiszen a játék célzó-képességet, ügyességet követel.

Palack-pecázás

A játékos derekára kötünk egy zsineget, melynek végén egy szög lóg le hátul úgy, hogy kb. a térdhajlatig vagy egy picit lentebb érjen a szög. A rajtvonaltól kb. 5-6 m-re egy sörösüveget állítunk fel. Feladat: a versenyző elmegy az üvegig, háttal feláll az üveg előtt és apró térdhajlításokkal próbálja belecélozni a szöget az üvegbe. A fejét hátrafelé fordíthatja, de kezével nem segíthet. Minden versenyzőnek az idejét stopperrel mérve, a legrövidebb idő alatt teljesítő játékos nyer.

Marokkó

A játékhoz tetszés szerinti, de nagy számú pálcika szükséges, lehet 20-30-40 db. A pálcikákat megvehetjük készen a játékboltokban, melynek anyaga műanyag vagy fa lehet. Vagy akár magunk is készíthetünk hurkapálcikából, amit mi színezzük ki. Játshatják ketten, négyen, de hatan is. Az a legértékesebb színű pálcika, amelyből 1 db van, és az a legkevésbé értékesebb, amelyikből a legtöbb van. A színek változhatnak a vásárolt termékeknél, vagy akkor is, ha mi készítjük el.

A pálcikák erősségi sorrendje pl.:

fekete	(1 db)	= 50 pont
kék	(5 db)	= 25 pont
barna	(8 db)	= 10 pont
sárga	(10 db)	= 5 pont



piros (16 db) = 1 pont

A játékhoz egy nagy és egyenletes felületű asztal szükséges, melyet jól körül lehet ülni. A pálcikákat összefogjuk, és az asztalra ejtjük. Az összekeveredett halomból úgy kell felvenni őket – elsőbbséget élvez a legmagasabb értékű -, hogy főszedés közben a többi pálcikának mozdulatlanak kell maradnia. Ha megmozdul, akkor a pálcikát vissza kell tenni, vagy ott kell hagyni, és a következő ember próbálkozhat a játékkal. Mikor az összes pálcika elfogyott, akkor a pálcikák értékét egyéenként összeadjuk, ez a pontérték határozza meg, hogy hányadikak vagyunk a játékban.

Darts

A dartsok jelentése: apró dárdák; ezeket meghatározott távolságból kell egy kör alakú parafatáblába dobni. A táblán különféle értékű cikkelyeket találunk. A dartshoz szükséges tábla és apró dárda játékeszközökben beszerezhető, viszonylag kis befektetési költségű játék. Népszerűségét és elterjedését támasztja alá az a tény, hogy egyre több településen találkozhatunk darts clubokkal, de vendéglátóhelyeken, szórakoztató centrumokban művelődési házakban, a családok otthonaiban is egyre inkább fellelhetők. Tetszőleges számú játékos játszhatja; nagyfokú ügyességet, jó célzó-képességet igényel. A dartsnak sokféle közkedvelt változata van, de közös bennük, hogy nagyon élvezetes, izgalmas minden korosztály számára. Az átlagos dartstábla átmérője 45,7 cm, ami 20 mezőre van osztva, külső-belső körgyűrűvel, valamint külső-belső ökörszemmel van ellátva. A játékosoknak 3-3 dárdájuk van fejenként. Ezek rövid szárúak (kb. 15 cm), acélhegyben végződő, papír vagy műanyag tollú dárdácskák. Az eredményeket rögzíthetjük kis táblán vagy papíron. A dartsnak elektromos pontkijelzővel ellátott változata is ismert, ez azonban sokkal költségesebb. A dartstáblát a falra függesztjük úgy, hogy középpontja 172 cm-re legyen a földtől. Az alapvonalakat 244 cm, 259 cm és 274 cm távolságra húzzák meg a táblától. (Kisebb gyerekek esetében ezt a vonalat akár a korosztályi előképzettségnek, tudásnak megfelelően közelebb is hozhatjuk.)



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A dobáskor a játékos az alapvonalhoz áll fel. Érvényes a dobás akkor, ha a dárdácska beleáll, és ott is marad a táblán, nem esik ki (egy játék időtartamáig). Újradobás nem lehetséges. A kezdő dobásnak az első (duplázó) körgyűrűbe kell betalálni.

Az eredményszámításról, pontozásról:

Az eredményes dobásokat egy kezdő pontértékből kell levonni. Ez lehet 301, 501, 801, 1001 pont. 50 pontot ér, ha a belső ökörszembe fűródott a dárda, 25-öt, ha a külsőbe ért. A duplázó és triplázó (külső) körgyűrűbe hullott dartsok értéke kétszerese, háromszorosa lesz. Akkor van vége a játéknak, ha egy játékos duplázással 0 pontra jut.

Játék-változatok:

Sanghai

Mindenkinek 3 dobása van. Az a győztes, aki a 3 dobás összesített pontszámával legtöbb pontot szedte össze.

Lezárás

Ennél a játéknál is az a cél, hogy minél több pontot gyűjtsön össze a játékos. A lezárással lehet megakadályozni, hogy a többiek azon a mezőn ne szerezhessenek pontot. A lezárás akkor lehetséges, ha játékosunk háromszor szerzett pontot ugyanazon a cikkelyen.

Párban

Két fő játszhatja a lezárás szabályainak megfelelően. Van egy lezáró és egy pontszerző. A pontszerző feladat, hogy még lezárás előtt a lehető legtöbb pontot szerezzon arról a mezőről.

Felezés, ötödölés

Felezéskor a játékosok célsorokat jelölnek ki maguknak, s ezt igyekeznek megvalósítani a játékban (pl. 15, 14, 13 stb.). Ötödölésnél az nyer, aki előbb éri el az ötven pontot.

Táblás játékok

A malom és a sakk a táblás játékok csoportjába tartoznak, melyek eredetét nézve szintén a régmúltra tekintenek vissza. A malom és a sakk, mint játékszer beszerezhető ugyan a játékboltokban, de jó programot jelenthet ezeknek az elkészítése, majd az ezzel történő játék. A malmot egy kartonlapra felrajzolhatjuk egy vonalzó segítségével, a korongokat kivághatjuk kartonból, de külön érdekesség, ha a portán található magokat (kukoricaszem, bab, napraforgó) használjuk a korong helyett. Pár perc alatt elkészíthető a játékeszköz.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A sakktábla is könnyen elkészíthető kartonlapból ragasztással vagy festéssel. A bábuk kifaragása azonban nagy kézügyességet kíván. Csak akkor foglalkozzunk az elkészítésével, ha fafaragó, mint népi kézműves mester található a településen és a bábuk elkészítése, faragása programként szerepel a repertoárunkban.

Malom

A hagyományos táblás malom-játékot a 2 játékos 9-9 koronggal játssza. Akkor van malom helyzet, amikor 3 korongot sikerül letenni egy vonalban. Arra kell törekedni, hogy ezt a helyzetet elérje a versenyző, hiszen ekkor van lehetősége arra, hogy az ellenfél 1 korongját levegye. (A malomból korongot levenni nem lehet.) Az győz, aki az ellenfél korongjait kettő kivételével mind levette. A malomjátékban sötét és világos korong van. A kezdés jogában a játékosok megállapodhatnak, vagy eldönthetik pénzérmével „fej- vagy írás” alapon is. A játékosok felváltva, tetszőleges helyre rakhatják le a korongokat a tábla szabad helyeire. Természetesen a malom elérésére kell törekedni, illetve arra, hogy a társ malom-helyzetének kialakulását megakadályozza. Ha az összes korong a táblán van, a korongokat csupán a szomszéd állásba, sarokba, csomópontba történő csúsztatással lehet helyezni a malom elérése céljából. Amikor az egyik félnek csupán 3 korongja van, ő nem csupán csúsztatással, de a tábla bármely szabad helyére ugrással is haladhat. Biztos sikerhez vezet a csiki-csuki helyzet, amely 2 szomszédos malom helyzetet jelent, ahol a malom egyik korongjának ide-oda tologatásával újra és újra malom érhető el.

Változatok a malomra:

12-es malom

Ez a játék a hagyományos malomjáték szabályainak megfelelően játszható. A különbség az, hogy ezt 12-12 koronggal kell játszani. Ebben a játékban a négyzet sarkainál átlósan is malom érhető el.

Dobókockás malom

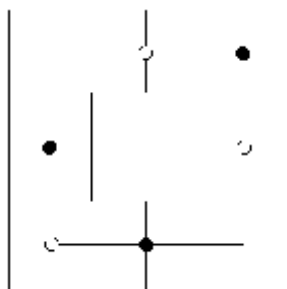
A hagyományos malomjátéktól csupán a kezdete tér el, mégpedig addig, amíg az összes korongot a táblára le nem rakták a játékosok. A játék első szakaszában a játékosok mielőtt



letennének egy korongot, dobókockával 1-et dobnak. A cél, hogy egy kockával 6-ost – vagy ha 3 kockával játsszák 12-t – dobjanak. Ez esetben 2 korongot lehet egymás után letenni. Miután az összes korong a táblára került, már a hagyományos módon folyik tovább a játék.

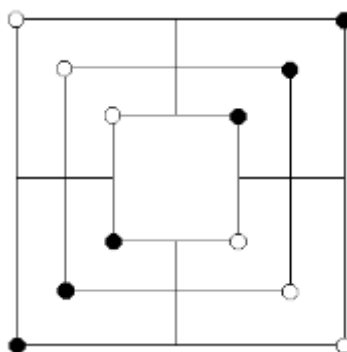
3-as malom

Az ellenfelek 3-3 korongot helyeznek el a táblán az ábra szerint. Ez a 3-as malom kezdőállása. A játékosok felváltva, tetszőleges mezőre ugrálhatnak a korongokkal. Az győz, akinek előbb sikerül malmot elérni.



6-os malom

Ezt a játékot 6-6 koronggal játsszák. A korongokat itt is egy kezdő állás szerint kell lerakni a táblára. Ezek után felváltva lépegethetnek a hagyományos malom szabályai szerint, csúsztatással. Az győz, akinek először sikerül malmot létrehozni.



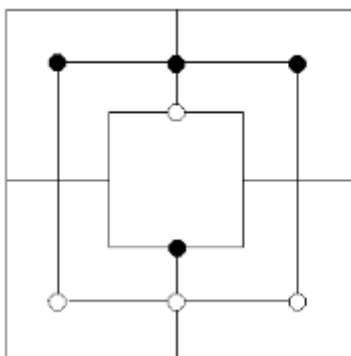


GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Francia malom

Ennél a játéknál is meghatározott kezdő állással kell indítani a játékot. 12-12 koronggal játsznak. A szabályok a hagyományos malométól különböznek, hiszen itt a malom elérésével lehet újabb korongot a pályára helyezni, és az ellenfél korongjaiból nem szabad elvenni. A cél, hogy mind a 12 korongot lerakja a táblára. Az ábra szerinti kezdő állás elhelyezése után az egyik játékos kezd, majd felváltva következnek. A játékos az első saját malom összeállításáig ugrálhat a táblán, utána csak csúsztatással haladhat. Az győz, aki a kezében lévő összes korongot letette.



Sakk

A középkorban is játszották. Már 1250 körül X., Bölcs Alfonznak, Kasztília és Leon királyának sakk könyve több mint 100 ábrát tartalmazott pontos játszmaállásokkal. A sakk a mai napig nem veszített népszerűségéből, hiszen sokak kedvtelésévé vált. Szerte a világon mindenféle ismerik. A magyar sikerek miatt (Polgár lányok) szinte kötelességünk néhány szóban bemutatni ezt a szórakoztató sportot.

A játék táblán, bábukkal, meghatározott szabályok szerint zajlik. 16 sötét, 16 világos bábu van; a táblán 64 négyzettel (8 x 8) találkozunk (sötét és világos négyzetek váltakoznak).

A bábok – melyek tiszték vagy gyalogok lehetnek - az előírt szabályok szerint közlekedhetnek a játéklemezőn. A gyalogok menetmódja egyforma; a király, a királynő, a bástya, a huszár, a futó menetmódja különböző. A játék célja: az ellenfél királyát olyan



helyzetbe hozni, hogy az képtelen legyen a támadást elhárítani. A játszma a matt helyzettel ér véget, amikor az ellenfél kénytelen a játszmát feladni. Kialakulhat döntetlen eredmény is, ha a táblán azonos helyzet alakul ki, vagy ha az egyik fél matt elérése nélkül állandóan támadja az ellenfél királyát.

A király elfogása sakk-mattal a játszma végét jelenti. A király egy mezőt léphet bármelyik irányban, feltéve, ha az nem fenyegetett mező. Ellenséges királyok soha nem állhatnak szomszédos mezőkön.

Sáncolás: Az egyetlen eset, amikor a király egy mezőnél többet léphet, mely lépés a bástyával együtt történik. Egy játszmában csak egyszer sáncolhat a király, és célja a király körüli védelmi helyzettel lehetővé tenni, hogy a bástya játékba kerüljön. Menete:

1. a király eredeti helyéről két mezőt balra vagy jobbra lép az egyik bástya irányába; majd
2. a bástya elfoglalja azt a mezőt, melyet a király előzőleg átlépett.

A sáncolás csak akkor megengedett, ha:

- sem a király, sem a bástya nem mozdult még el eredeti helyéről;
- a sáncolásban résztvevő király és bástya között egyetlen más bábu sem áll;
- azt a mezőt, amelyet a királynak át kell lépnie, nem fenyegeti az ellenfél bábuja.

A vezér a legerősebb támadó. Bármennyi mezőt léphet a soron, az oszlopban és az átlói mentén. A bástya bármennyi mezőt léphet abban a sorban vagy oszlopban, amelyiken áll. Ezen kívül királlyal sáncolhat. A futó bármennyi mezőt léphet azon átló mentén, amelyiken áll. Így mindkét játékosnak van egy futója a fekete átlón és egy a fehér átlón. A huszár egy lépésen belül két mezőt ugorhat bármelyik irányba a soron vagy az oszlopon, majd egy mezőt arra merőlegesen: ha fekete mezőről lép, fehér mezőre kell érkeznie, és fordítva. A gyalog csak előre léphet. Nyitáskor egy vagy két mezőt léphet előre azon az oszlopon, amelyiken áll. Ezután egyszerre egy mezőt lép, kivéve, amikor kiüt egy másik bábút. A gyalog nem abban az irányban üt, mint amelyikben lép: az ütés átlósan történik – elfogja azt a bábút, amelyik a két átlósan csatlakozó mező valamelyikén áll. A gyalog előléptetése: amikor a gyalog eléri a tábla túlsó végét ugyanazzal a lépéssel be kell cserélni vezérre, bástyára, futóra vagy huszárra.

A sakk általános szabályaihoz tartozik az, hogy egy mezőn csak egy bábu állhat. Ha egy olyan mezőre akarunk lépni, amelyen az ellenfél áll, akkor ütni kell. A kiütött bábu nem játszik



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

tovább. A király ebben a vonatkozásban is kivételes jogokat élvez: a király az egyetlen olyan figura, amelyik nem üthető ki, ő viszont más bábút üthet, és a helyét elfoglalhatja.

Ha ellenfelünk nem tud kilépni a sakk-helyzetből, a játék véget ér, a királyt mattolták.

Döntetlen akkor áll elő, ha már nem alakulhat ki a táblán matt-helyzet, mert például olyan kiegyenlített az állás, hogy erre nincs már mód. Ekkor a játékosok remiznek. Döntetlen alakul ki akkor is, ha pattra végződik a küzdelem. Ez úgy jön létre, hogy a lépésben következő játékos nem tudja érvényesíteni lépésjogát, mert olyan kötésben van a bábuja, királya mégsem áll sakk-helyzetben.

A sakkjátéknak óriási irodalma van, mely mindenekelőtt a versenysakkal hozható összefüggésbe. A sakk ugyanakkor nemcsak gyakorlati sporttevékenység, hanem már-már a gondolkodás művészete, melyben a logika mellett az intuíció is szerepet játszik. Az idők folyamán mindenesetre a játéknak kialakultak olyan belső összefüggései, amelyek ismerete elmélyítheti a sakkal való időtöltést.

Egy játszma a megnyitással veszi kezdetét, ez általában 10-15 lépés, és alapjaiban határozza meg a partit. Ebben a szakaszban vonulnak föl különböző formációkat alkotva a bábuk a táblán.

A játszma második része a középjáték; a bábuk pozícióinak kialakítása, kifejlesztése, illetőleg a sötét király védelmének megszervezése után jön létre.

Sokan ezt tekintik egy-egy sakkjátszma legszebb szakaszának, amikor a játékos kombinatív készségét maradéktalanul kihasználhatja.

A végjátékban az erősen lecsökkent számú bábuk megszerzett funkciói veszik át a főszerepet, a versenyszerűen sakkozóknak igazából itt fejthetik ki a tudásukat.

c) A játékkészítés, mint játék

Ez a foglalatosság is szobában üzhető, bár ezt akár komoly munkafolyamatnak is tekinthetnénk, mert van, akinek ez a hivatása, de amatőr szinten a játék egy formája. Különösen értékesek azoknak a játékoknak az elkészítései, melyek:

- hagyományörző népi jelleget tükröznek az adott területre vonatkozóan,
- anyagfelhasználásukat a természetes anyagok túlsúlya jellemzi (fa, csutka, csuhé,



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

gyékény),

- nem igényelnek komoly szerszámkészletet.

A játékszert elkészítése után bevonhatjuk a játékba, játszhatunk vele.

Nézzünk ezekre néhány példát, ötletet, melyek megvalósítása kezűgyességet, kreativitást fejleszt. Ezeket a játékokat a konstruálás, az alkotás dominanciája jellemzi.

Csutka-baba:

Lemorzsolt kukoricacsutkából, gallyból, rongyból készült. A csutka csúcsára rongyból elég nagy fejet kötünk, rá tintával rajzolhatunk arcot. Sematikus, egyszerű, gyermekded vonalakkal rajzolva. Következő lépés a „kombiné” felkötése tiszta, fehér rongydarabból. Ezután jön a kar. Egy körülbelül 13 cm-es gallyat bevonunk anyaggal, s a végét elköjtjük, majd ezt felerősítjük a babára:

S legvégül a szépítés következik, a ruha rátétele, a fejére olykor kendőt is köthetünk.

Sárház:

Agyagos sárból építhetjük meg az alapot, a falakat. A tetőszerkezetet faágakból készíthetjük, és sárral vonjuk be.

Sárból készült eszközök: Vázák, edények, emberek, állatok megformázása sárból, majd a napon való kiszáritással nyerjük ezeket a játékokat.

Ízik-állatok:

(Ízik: a kukoricaszár népi neve.)

a./ leggyakrabban állatokat, pl. ökröt, tehenet készíthetünk íziből

b./ ezt kiegészíthetik az ügyesebbek kiskocsival, vályúval, pulikutyával is.

Gesztenyebábuk, -állatok:

A gesztenyéből, illetve annak tüskés héjából készíthetünk állatokat, más egyéb figurákat; sündisznót a gesztenye tüskés héjából is, de magába a gesztenyébe is szurkálhatunk fogpiszkálót vagy színes végű gombostűt. A gesztenyéhez, bármit is alkotunk belőle, lényeges hogy vastagabb kiegészítőket használjunk: hurkapálca, szívószál, gyufaszál. Ebből készülhetnek a nyakak, a kezek, a lábak.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Papírsárkány:

A gyerekek kedvelt játéka, nem csupán az elkészítése jelent kikapcsolódást a gyerekeknek, hanem utána szeles időben a játék használata is. Anyagszükséglete: 3 hosszú nádszál, madzag, csomagolópapír, csiriz (liszt és víz keveréke), spárga, papírcsíkok.

Elkészítése:

A nádszálakat vágjuk egyenlő hosszúra úgy, hogy mindkét végükre jusson csomó, és a csomó után még kétujjnyi üreges szár. Helyezzük őket egymásra keresztbe, arányosan, majd középen, ahol metszik egymást, kössük össze. A nádszálak végeit késsel vágjuk be, majd a bevágásokon át egy madzagot körbevezetünk, ami így hatszög alakot formál. A vázat tegyük rá egy csomagolópapírra, és rajzoljuk körbe úgy, hogy a papír 2-2 ujjnyival hosszabb legyen a váznál. A kantár 3 egyenlő hosszú madzagból áll. Egyet kössünk középre, kettőt pedig a sárkányarc felső nádvégeihez. Szabad végüket hurkoljuk össze csomóba a sárkány díszített oldalán. Ehhez a csomóhoz kössünk hozzá a feleresztő zsinór végét. A farok és a fül spárgából készül, melyekre kössünk papírcsíkokat. Ha a sárkány végére bojtot erősítünk, akkor nem bukácsol a levegőben.

Tojásfestés:

Főtt, vagy kifűjt tojásokat nagyon sokféleképp díszíthetünk. Használhatunk ugyan üzletben kapható festékeket, de sokkal értékesebbek a természetes növényi festékek felhasználásai. Más és más színű festőanyagot nyerünk a vörös- és lilahagyma kiáztatott külső leveleiből. Tojásfestési eljárások közül egy érdekes eljárás a tojásberzselés. A főtt vagy kifűjt tojásokhoz különböző formájú levelek, nylonharisnya és zsinag szükségeltetnek. Elkészítése: a megfőtt vagy kifűjt tojás oldalára tojásfehérje segítségével felragasztjuk a különböző formájú leveleket, ráhúzzuk a nylonharisnya anyagot vagy a gézlapot és alul-felül zsinaggal összekötjük. Ezután a kívánt színű oldatban befestjük. Száradás után lebontjuk róla a kellékeket, majd zsírral bekenjük és kifényesítjük.

A szobában (teremben) végzett játékok jó időtöltést jelentenek mindenki számára, azonban inkább csak rossz idő esetén használjuk fel, mert a szabad levegőn végzett testmozgás sokkal értékesebb, élménygazdagabb.

Egyrészt azért, mert az egészséges környezetben az időjárás elemeivel (levegő, hőmérséklet, napsütés, szél) való találkozás, ehhez való alkalmazkodás, ellenállóbbá teszi szervezetünket, növeli tűrőképességünk határait.

Másrészt a szabadban végzett játékok, testmozgások a nagyobb helyi adottságok miatt is több fizikai aktivitást követelnek az egyéntől.

A portán űzhető játékok

A falusi portákat javarészt a nagy, tágas udvarok, kertek jellemzik. Ahol kisebb alapterületű telek áll rendelkezésre, az sem jelent nagy gondot, hiszen vannak kevésbé helyigényes játékok is, melyek játéktere ezeken is megvalósíthatók (pl. freesby, asztalitenisz, mini-golf, lengőteke).

A szobai játékok bezártságából kikerülve a tiszta természeti környezetbe, szintén sok játékkal találkozhatunk, melyeket a nagyobb területből fakadó nem csupán helyzet-, de helyváltoztatás, lendületesség, dinamika, mozgalmasság, nagyfokú fizikai aktivitás jellemez. Ezeknél a sportjátékoknál megfigyelhetjük az ember természetes mozgásainak – futás, ugrás, dobás – elemeit, illetve ezek kombinációit. Az alábbiakban felsorolásra kerülendő valamennyi játék megfelelő játékteret és játékszert igényel, azonban ezek kialakítása, beszerzése összességében véve, szintén költség-hatékonynak mondható.

1. Célzó-játékok:

(Patkódobás, freesby, lengőteke, golyójátékok)

Ezeknek a játékoknak a közös vonása a célra irányuló mozgás eredményessége. Ez a cél azonban minden esetben más jellegű, lehet függőleges, vízszintes, a kettő keveréke, álló vagy mozgó cél egyaránt. Mivel nagyfokú ügyességet, finom mozgáskoordinációt igényel, így eredményesebb játékot az idősebb korosztálytól várhatunk (12-14 évtől felfelé), bár a fiatalabb korosztály is játszhatja, több-kevesebb sikerrel.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Patkódobás:

Nem elterjedt, de egy nagyon érdekes „célbadobó” versenyek egyike. A pálya kialakításához csupán egy 14 m hosszú udvarra vagy kertre van szükség, és az e célra gyártott speciális patkó helyett használhatjuk a lovak lábára való patkót is. Külön érdekes lehet a lovas szolgáltatásokhoz társítani, de önmagában is kuriózumként szolgál, a befektetési költsége sem nagy. Nagyon jól kihasználható, mert életkortól függetlenül játszható, eredetileg a játékot 2 játékos (vagy a kettő egész számú többszöröse) játssza, de növelhetjük a résztvevők létszámát páratlanra, és a játékot szabályalakításokkal változtathatjuk.

A pálya anyaga lehet nedves agyag, salak, homok vagy műanyag, oly módon elkészítve, hogy a patkó ne ugrálhasson, csúszhasson a felületen a dobás után. A pálya a talajjal egy szinten lévő 14 m hosszú; 1,83 cm széles.

Részletes pályaméretet lásd a Játékszabályok² c. könyvben.

A fiatalabb korosztály számára megengedhetjük a kisebb távolságról történő dobásokat is.

A játék lényege:

A versenyzők felváltva dobnak a patkóval a pálya két végéről, a túlsó végén álló cölöp felé. A cél a lehető legközelebb dobni a patkót a cölöphöz. A játszma addig tart, amíg a játékosok vagy játékos párok mindegyike 50-et nem dob, vagy ameddig egy játékos vagy játékos pár el nem éri a 40 pontot.

Pontozás:

Ahhoz, hogy valamelyik játékos pontot kapjon, a patkót a cölöptől számított 6 hüvelyknyi (15 cm) távolságon belülre kell dobni. Nem ér pontot az a patkó, amely a pályán kívül ütközött a céllovó területbe, és a szabálytalan helyzetből dobott patkó. Gyűrű (bekerítő dobás) annak az elnevezése, amikor a patkó úgy keríti körül a cölöpöt, hogy egy színtező vonalzó anélkül érinti a 2 végét, hogy hozzáérne a cölöphöz.

Egyes:

Minden játékosnak adunk két-két patkót. Mindketten egyazon dobórekeszből dobnak kétszer, majd a második dobássor a másik irányból történik! Az egy irányba történő két dobás után a

² Játékszabályok a világ sportjainak enciklopédiája. Göncöl-Méliusz Kiadó, 64. p.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

dobó elmegy a patkóért, és megszámlolja a pontokat, majd ott maradva dob a másik irányba is mindkét patkóval.

Páros:

A páros mindkét tagja külön egy-egy cölöpnél helyezkedik el. A patkókat a két csapat 1-1 tagja egy rekeszből dobja el, majd a másik két ember dobja vissza. A partnerek által elért pontokat páronként összeadják, de az egyénileg dobott gyűrűt, patkót feljegyzik.

Eredményszámítás:

Minden gyűrű 3 pontot ér az ellenfél patkóhelyzetétől függetlenül, az ellenfél patkójánál közelebb dobott eredmény pedig 1 pontot. Egy dobásjog addig tart, ameddig valamely játékos el nem éri a 40 pontot. Ha a dobásjog egyenlő pontszámmal ér véget, nem számítható be az eredménye. Aki dobásjogon belül nyert, az kezdi a következőt. Ha eredmény nélkül ér véget a dobásjog, akkor a sorrend felcserélődik. Döntetlen esetén pótdobás van a dobássorrend cseréjével. A kezdés jogát sorsolással, megállapodással dönthetik el a játékosok. A dobást a hibavonal mögül kell végrehajtani. A játékos lába nem előzheti meg ezt a vonalat, amíg a patkó el nem hagyja a kezét, különben érvénytelen a dobás. Kevésbé elterjedt volta miatt nagy sikerre számíthat az a vendégfogadó, aki ezt megvalósítja. Kikapcsolódást, élményt, sikert nyújthat egyén, család, baráti társaság részére egyaránt.

Dobókorong (freesby):

Ez a szórakozás is a célbadobó képességét fejleszti az egyénnek, de míg a patkódobás esetében a célfelület egy vízszintes álló terület, addig a dobókorong esetében egy többé-kevésbé mozgó társ, mely nagyfokú ügyességet kíván. Hazánkban még csak a strandokon látjuk dobálni ezt a színes műanyag korongot. Nagy kézügyességet, mozgékonytságot igényel a játékosoktól. Amerikában számos fajtája ismert, és versenyszerűen is űzik egyének, párok és csapatok között. Beszerzése ajánlott valamennyi vendégfogadónak, hiszen rendkívül olcsó, sok helyen kapható. A játékhoz szükséges terep (udvar, füves kert) pedig valamennyi vendégváró portáján kedvező lehetőséget kínál a sport űzéséhez. Alkalmazhatjuk egy nap fő- vagy akár kiegészítő programjaként egyaránt. Valamennyi korosztály használhatja, és gyorsan elsajátíthatja ezt a szórakozást.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Lengőteke:

Az üdülők, nyaralók egyik közismert, népszerű, könnyű mozgásra készítő, szórakoztató eszköze.

A lengőteke állványa vasból (rúd, cső) könnyen elkészíthető, mely akasztófa alakú. A lengőtekéhez tartozó 9 fabábu, fagolyó, és keret, amire a bábukat állítjuk, a játékboltokban készen megvehetők. Kis befektetést igényel, és kis helyet, tehát azokon a portákon is megvalósítható, ahol nem találunk hatalmas udvart, vagy nagy kertet. Lehet játszani egyénileg vagy csapatban versengve egyaránt. Valamennyi korosztály számára élményekben gazdag szabadidős lehetőséget biztosít kora tavasztól, késő őszig.

A függő golyót (tekét) a kijelölt vonalon állva úgy kell ellendíteni, hogy a bábukat a golyó hátulról találja el. A szemből és az elsőt követő után-lengésekkel elért találat nem számít. A versenyzők maguk állítják fel a ledöntött bábukat. A verseny lehet egyéni- vagy csapatverseny. Minden versenyző 40 dobást teljesít: 20 teli, 20 tarolás. A versenyzők először a teli dobásokat teljesítik, majd a tarolást. (Teli dobásnál minden dobás után újra felállítják az összes bábút. Tarolásnál nem állítják fel, addig dobnak, míg az összes bábu le nem dől.)

Golyójátékok:

Az egyik legrégebbi játékfajta, amelynek számtalan változata létezik. Már egészen kicsi gyerekek is élvezettel játszhatják (6-7 évtől), hiszen a kis tömegű, és méretű golyókkal történő gurítást, ejtést, dobást, lökést, ütést már ők is jó eredménnyel képesek elvégezni. Ezen felül hozzájárul a koordinációs képességek fejlesztéséhez (pl. ügyesség, térbeli tájékozódó képesség, célzási képesség, stb.).

A golyók anyaga, tömege változó. Készülhet fából, fémből, üvegből és műanyagból is, aminek beszerzése nem igényel különösebb befektetést.

Lyukbadobás: A játék kimért területen történik. Ügyeljünk arra, hogy ha szabadtéren játszunk a talaj fű nélküli, viszonylag sík terep legyen, ahová a golyók méretéhez igazodva alakítjuk ki a földbe vágott lyukakat, vagy földbe karcolt köröket. (Fedett helyiségben, szobában is játszható rossz idő esetén. Ekkor a golyót a padlóra krétával rajzolt körökbe guríthatjuk, vagy esetleg valamely vonal, szalag mögé).



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A feladat: a golyót dobással vagy gurítással az előre kijelölt lyukba (vagy körbe) kell vezetni. Többféle változata van, de ha egy körre megy a küzdelem, akkor egy bizonyos számérték elérése a cél, 100 pont vagy 200 pont, stb.

A játékosok előre meghatározzák egy-egy dobás (gurítás) értékét, pl. 5 vagy 10 pont. A játékosok felváltva gurítanak, vagy dobznak. Az, aki beletalált a lyukba, addig folytathatja a dobássorozatot, amíg el nem hibázza. Hibás dobás esetén a soron következő játékos dob. Az győz, aki az előre meghatározott pontot elsőként teljesíti.

Három kör: A talajra 3 kört rajzolunk, melyeknek átmérője 15-20 cm legyen, a 3 kör egymástól 25-50 cm-re legyen elhelyezve. A játék kezdete előtt a játékosok meghatározzák a körök sorrendjét (pl. az 1. dobásra a 2. körbe, 2. dobásra a 3. körbe, 3. dobásra az 1. körbe kell célozni), valamint a játékban részt vevő golyók számát. Minden játékosnak egyenlő számú golyót kell adni. Ha egynél több golyót alkalmazunk játékosonként, akkor lehetővé válik a játszótársak golyóinak elrablása, ami színesíti a játékot és izgalmasabbá, érdekesebbé teszi. Erre akkor van lehetőségünk, ha az ellenfelünk golyóját betoljuk, belökjük a körbe, mert ekkor a betolt golyó a miénk lesz. Így történik a golyórablás. A rablásért külön pont, ha rossz körbe gurítunk, azért pedig büntetőpont jár. A játékos úgy is győzhet, hogy a társait nem engedi játékhelyezethez, ez akkor áll fenn, ha a kezdő játékos minden dobása sikeres, egyből teljesíti mind a 3 célfelület eltalálását.

Kiütés: A játék lényege a másik golyójának a megszerzése. Ha egy játékos a maga golyójával megüti a társáét, akkor az övé lesz a megütött golyó. A játék az utolsó golyó kiütéséig tart. Mindenkinek előre meghatározott számú golyót kell biztosítani. A dobások sorrendjét eldönthetik sorsolással vagy megállapodással.

Befogás: Ha olyan közel üti a golyót a kiszemelt golyóhoz, hogy kézzel befogható a 2 golyó távolsága. Mégpedig úgy, hogy a játékos a hüvelykujját ráhelyezi a maga golyójára és az ellenfele golyóját próbálja elérni a többi ujjával. Ha sikerül, övé a golyó. A játék akkor ér véget, ha az utolsó golyót is sikerült befogni.

Falnakütés: A játékhoz egy szabad falfelület szükségeltetik, amely előtt akadályoktól mentes, tiszta, sík terep (föld, beton) van. A játékosok ehhez a falhoz dobják az első körben a golyót. A második körben a dobók igyekeznek olyan szögben eltalálni a falat, hogy a lepattanó golyó



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

eltalálja a földön fekvő golyók egyikét. Ha sikeres volt a dobás, övé a golyó. A játék addig tart, ameddig a golyók el nem fogynak. Az győz, akinél a legtöbb golyó gyűlt össze.

Kockadobálás: Egy dobókockát (mely 1-6-os számozású) felhelyezünk egy téglára, vagy rögzítjük (pl. fal elé tesszük). A dobónak el kell találni a kockát, amikor a kocka leesik vagy kimozdul eredeti helyzetéből, annyi pontot kap az illető, ahányat mutat a kocka felső lapja. A játék előtt megállapodás szerint megjelölik, hogy hány pontot kell elérni, pl. 21, 33, 40, stb. Az győz, aki a legkevesebb idő alatt eléri az adott pontszámot.

Golyóejtés: A játékosok egy 20-30 cm átmérőjű körbe tetszőleges számú golyót helyeznek el. A játékosok közti dobássorrendet sorsolással is eldönthetik. Minden játékos kap 3-5 db golyót. Meghatározott távolságról az első dobó ejti a golyót a körbe, ahány golyót kilök a körből az övé lesz, ha nem sikerül egyet sem, akkor a golyója, amivel dobott a körben marad. A játék akkor ér véget, ha a golyók elfogytak a körből. A legtöbb golyóval rendelkező játékos nyer.

1. A sportszerű népi játékokról

A népi játékok számos változata ismert, mint az énekes-táncos, dramatikus, társas-népi, mozgásos-népi, sportszerű népi játékok. Mi terjedelmi okok miatt csak a sportszerű népi játékokra térünk ki, melyek aktivitást igénylő és sportszerű jellege miatt az egészségre jótékony hatást gyakorolnak. A felsorolt népi játékok nagy csoportjához (kanászkapós, kutya, páros- és futóméta, bigézés, görcölés, kanászozás) faütő és labda (golyó) szükségeltetik. A játék varázsát talán az adja egyrészt, hogy a labdatovábbítás - mely csupán pillanatnyi érintésszerű – szerrel, ütővel történik, megnövelve a játék nehézségi fokát és érdekességét. Másrészt pedig a nagyfokú lendületesség, a gyors futások, irányváltoztatások, versengések teszik változatossá ezen játékokat.

A sportszerű népi játékok egyik ága (méta) a várjátékokhoz nyúlik vissza. Virágkorát Mátyás idejében élte, amikor főurak, királyok is játszották. A falu népe megőrizte, a diákság pedig terjesztette a játékot. Így a történeti játék tovább élt a népi játékokban.



Ezen játékok másik ága a pásztorjátékokhoz vezet. Kezdetben ezt a játékot a pásztorkodó gyerekek, felnőttek játszották egymás közt, majd széles körben elterjedt a falvakban. Ezek a játékok jelentették a tavasz kezdetét, a dologidőt megelőző vagy befejező ünnepeket.

A népi játékok – melyekben a mindennapi élet utánzása, átélése a domináns – generációról generációra öröklődtek, miközben formálódtak, különféle változatok alakultak ki.

Mivel ezek a játékok az ősi mesterségekhez (pl. kanász, csősz) kötődnek, amik a falusi-tanyasi világban alakultak ki, így ezen játékok felelevenítése, népszerűsítése az egykori eredeti környezetben még több élményt nyújthat a mai kor városi emberének. Népi játékainkban annyi a változatosság, a szépség, a varázs, a dinamika, hogy valamennyi korosztály örömteli, hasznos időtöltését biztosíthatja.

Napjainkban felértékelődik a múlthoz való visszatérés, a régi, az ősi hagyományok, értékek felelevenítése, őrzése. Így egyfajta erkölcsi kötelességünk megemlíteni olyan népi játékokat, melyek segíthetik a falusi vendégfogadók hagyományőrző és ápoló munkáját, átadva ezen értékeket az utánunk következő generáció ifjú nemzedékének.

(A következőben ajánlott játékokat Hajdú Gyula gyűjtésében a Magyar népi gyermekjátékok c. kiadványból válogattam.)

Kanászkapós

Szabad téren, kötetlen számban, nyolc-tizennégy éves korú fiúk-lányok együtt vagy külön játszhatják. Játzóeszköz: egy ütőfa és egy kislabda. Az ütőfa 60-70 cm hosszú, felül 5, alul 3 cm széles. A labda marok- vagy gumilabda lehet. Meghúzzák az adogatóvonalat. Erre áll fel a kisorsolt ütő és adogató. A többi játékos velük szemben szétszórtan helyezkedik el a téren. Az adogató feladja a labdát az ütőnek, aki megkísérli kiütni a játékosok felé. A repülő labdáért a kapók versenyeznek. Ha egy kapó elkapja a labdát, a következő sorrendben cserélnek: a kapó bemegy ütőnek, az ütőjátékos felváltja az adogatót, az adogató kimegy a kapók közé.

Szabályok:

Az ütő három kísérletet tehet a labda kiütésére. Ha egyszer sem találja el, helyet cserél az adogatóval. Ha az adogató is háromszor a labda mellé üt, az adogató kézbe fogja és kidobja a labdát a kapóknak. Aki elkapja, bejön az ütő helyére az előbbi hármas csere szerint. Ha senki sem kapja el a repülő labdát, az ütő új ütőkísérlettel folytatja a játékot. Tilos a kapóknak



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

egymást ellökni, elhúzni a labda birtokbavételénél. A durva játékost ki kell állítani. Minden sikeres ütésért egy pont jár. Győz, akinek a játék végén a legtöbb pontja van.

Változat:

Csapatformában is játszható. Ilyenkor az egyik ütő, a másik kapó csapat. Minden ütőjátékos három kísérletet tehet, hogy a labdát kiüsse. Ha az ütő háromszor a labda mellé üt, vagy labdáját a kapók elkapták, az ütést a következő ütőtársa folytatja. Minden olyan ütésért, amit a kapók nem tudnak elkapni, az ütőcsapat egy pontot kap. Ha minden ütőjátékos végigütött, a két csapat helyet cserél. Győz az a csapat, amelyik a játékidő alatt több pontot szerez.

Kutya

Szabadban, 10-15 nyolc-tizennégy éves fiú-lány együtt vagy külön játszhatja.

Játékeszköz: egy kislabda. Játoszható ütőfával is. Erre legalkalmasabb egy 50-60 cm hosszú métaütő.

A játszótér egyik végén megrajzolják az ütővonalat, melynek bal oldalán kijelölik a „szökőt” 3x3 méteres oldallal. A játszótér másik végén, a játszó korának megfelelően 30-50 méterre két méter sugarú körrel egy várat rajzolnak. A „gazdát” sorsolással vagy mondókával választják meg. A játékosok az ütővonal mögött állnak fel, egymás háta mögött egysoros oszlopban. A gazda kezében a labdával, a sorral szemben 5-8 lépésre helyezkedik el. Kezdekör a gazda a labdát ívelten az első játékos felé dobja, aki azt tenyérrel visszaüti a földre a gazda felé. Sikeres ütés után kifuthat a várba. A gazda felkapja a guruló labdát, és igyekszik megdobni vele a futót. Ha a dobás talált, a játékosból „kutya” lesz. A kutya a gazda segítő társaként az elütött labdákért fut, és azt a gazdához továbbítja. Minden találat után nő a kutyák száma. Ha egy játékos a labda mellé üt, vagy ütése kedvezőtlen, akkor a szökőbe állhat. A szökőből kedvező ütés esetén kifuthat a várba. Ha az ütőjátékosok mind kifutottak a várba, a gazda „gyertyát gyújt”. Ezzel lehetőséget ad a várban összegyűlt játékosoknak, hogy visszafussanak az ütővonal mögé. Gyertyagyújtásnál a gazda hármat számol. Közben magasra feldobja a labdát a feje fölé. Ez alatt a várbeliek gyors futással iramodnak az ütővonalra, és a beérkezés sorrendjében újra kezdik az ütést. Akit a befutók közül a gazda megdob, az is kutya lesz.

Szabályok:



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Amíg a gazdának nincs kutyája, a feladott labdát csak lefelé, a föld felé szabad ütni. Ilyenkor a gazda még szaladhat a labdával a futók után, hogy közelebből megdobja őket. Ha a gazdának egy vagy több kutyája van, akkor már nem futhat a labdával a futók után, csak arról a helyről dobhat, ahol a labdát megkapta. A kutyák nem dobhatják meg a labdával a futókat, a labdát mindig a gazdához továbbítják. Előzetes megegyezés szerint, három kutya beállása után az ütőjátékosok ütőfával folytathatják az ütest. Most már nemcsak a föld felé, de felfelé, oldalt is elüthetik a labdát. Gyertyagyújtásnál a gazda az ütővonal és a vár közötti távolság felezőpontjára álljon. Az a játékost is megdobja, aki a gyertyagyújtás után a várban maradt. A játék akkor ér véget, ha az ütőjátékosok elfogynak. Az lesz a győztes, akit a gazda utoljára dob meg. A következő menetben ő lesz a gazda.

Változat:

Rövidebb a játék, ha az ütőfa használatbavétele után a kutyák még megdobja a futókat.

Páros méta

Szabadban, kiránduláson lányok, fiúk kötetlen számban együtt játszhatják.

Játékeszköz: egy kislabda, egy métaütő. Az ütőfa hossza 70 cm, szélessége 5 cm. Az alsó és felső métavonalat egymástól 30-40 méterre jelölik ki. A játékosok párba állnak. Az első ütőpárt kisorsolják. A kezdő pár a felső métavonalon egymással szemben áll fel, a többiek a játéktéren szétszórótan helyezkednek el. A kezdő pár megegyezik, hogy ki lesz az adogató, és ki kezdi az ütest. Az adogató 2-3 lépésről feladja a labdát, hogy párja kiüsse. Az ütő 3 ütés kísérletet tehet. Sikeres vagy a harmadik sikertelen ütés kísérlet után mindketten kifutnak az alsó métavonalra, és a vonal érintése után vissza az ütővonal mögé. Ezalatt a dobók közül bárki megdobja valamelyiküket a labdával. Ha a dobó találatot ér el, párjával együtt bemegy ütni, az előbbi ütőpár pedig kimegy a dobókhoz.

Ha az ütőpárt nem találták el, beérkezésük után szerepet cserélnek, és kapnak egy pontot. Az ütő és feladó minden sikeres befutás után addig váltja egymást, és szerzi a pontokat, míg egyiküket meg nem dobja a kifutáskor. A dobók a labdával nem futhatnak az ütőpár után. Állóhelyből érhetnek el találatot, vagy a labdát átjátszhatják egy kedvezőbb helyzetben levő társuknak. Arra törekedjenek, hogy önzetlen összjátékkal bekerítsék a menekülőket.

A szerzett pontokat hangosan számolják. Az a pár lesz a játék győztese, aki a játék befejezéséig a legtöbb pontot gyűjtötte össze.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Bigézés

Játékeszköz: kb. egyméteres, ruganyos vessző vagy ütőbot, bigefa. A bigefa kb. 10-14 cm hosszú, kb. 3 cm átmérőjű, két végén megfaragott, de nem csúcsosan hegyes, sima, henger alakú faág. A játéktér egyik végén kb. 4 cm mély gödröt ásnek a bige alá. Két csapatot választanak. Az ütőcsapat a lyuk mögött áll fel, a lesőcsapat a lyuktól 10-30 méterre szétszórta helyezkedik el.

A játék több mozzanatból áll:

Lökés:

Az ütőcsapat első játékosa a bigét a lyukon keresztbe fekteti, és a bige alá helyezett vessző alsó végét a lyuk elülső falához feszíti. A meghajlott vessző a felrántás pillanatában a bigét kilöki. Ha a repülő bigét egy lesőjátékos elkapja, az ütő kiesik, és helyére a következő ütő áll. Ha a bigét senki sem tudja elkapni, akkor az ütő a vesszőt a lyukon keresztbefekteti. Arról a helyről, ahol a bige földet ért, valamelyik lesőjátékos megpróbálja a bigét a vesszőhöz dobni. Ha a bige érinti a botot, az ütőjátékos kiesik, és helyére a következő lép.

Ütés a földről:

Ha a bedobott bige nem érinti a vesszőt, akkor új mozzanat következik. Az ütőjátékos úgy helyezi a bigét a lyukba, hogy az egyik vége ferdén felfelé kiálljon a lyukból. Erre a végére ráüt, mire a bige felpattan.

Ütés a levegőből:

A lyukból felpattanó bigét a lehető legtávolabbra kell elütni. Ezt háromszori kísérlettel végezheti el. Az első sikeres ütés után még kétszer üthet. A melléütés is egy kísérletnek számít.

A felpattanó bige elütése történhet az első ütéssel távolra vagy apró sorozatütéssel. Sorozatütésnél az ütő annyiszor ütügeti fel a bigét, ahányszor a melléütés veszélye nélkül tudja, és a legutolsó pattintással küldi messzire. A sorozatütésnek a számolásnál van jelentősége.

A befejező, harmadik ütés után lemérik, hogy milyen messzire repült a bige a lyuktól. Ennek is több módja van. Történhet lépéssel vagy a bot hosszával mérve. Ha az ütő a felpattanó bigét a legelső ütéssel küldte útjára, akkor a lépést egyesével vagy megállapodás szerint tízesével számolják. Sorozatütésnél a lépést az érintések számával megszorozzák. Pl. ha a játékos a



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

felpattanó bigét háromszor érintette botjával, és a negyedik ütéssel repítette messzire, akkor négy érintése volt. A számolás négyesével vagy negyvenesével történik.

A számolás után az első ütő a részmozzanatokat befejezte, és ütésjogának megtartásával átadja helyét a következő ütőjátékosnak. Az elért pontszámokat mindig hozzáadják a következő ütő pontszámához, felírják egy papírlapra, vagy mezőn bottal a földre karcolják.

Előre meghatározhatják, hogy hány egységig játszanak (pl. tízezerig). A csapatok akkor cserélnek helyet, ha minden ütőjátékos kiesik, elveszti ütésjogát. A játékot az a csapat nyeri, amelyik a játék végén magasabb számegegységet ér el. A gyorsan induló és a levegőben pörgő bige elkapására fordítsunk nagy figyelmet!

Csülködés

Szabadban, kiránduláson, tíz-tizenkét fő, tíz-tizenhat éves korú fiúk játszhatják.

Játékeszköz: annyi dobóbot, ahányan játszanak. A bot keményfaág, seprű-, szerszámnyél is lehet. Hossza 75-80 cm. A csülökfa kb. 20-25 cm magas, 5-8 cm átmérőjű süveg alakú fahenger vagy buzogány, bábu, fatojás lehet. Meghúzzák a dobóvonalat, melytől 6-8 méterre egy kis körbe állítják fel a csülköt.

Megválasztják a kanászt. A választás egyik formája: felállnak egymás mellé a dobóvonalon. A bot egyik végét a lábfejre helyezik, a másik végét kézben tartják. Meglendítik a lábszárukat, elengedik a botot és elrúgják. Akinek botja legközelebb fekszik a dobóvonalhoz, az lesz a kanász.

A kanász felveszi a botját és a csülökfa magasságában oldalt áll fel annyira, hogy a kirepülő dobóbotoktól védve legyen.

A játékosok a dobóvonallról egymás után dobnak a csülökre. Aki eltalálja és kiüti helyéről a csülköt, és mindazon csapattársai, akik előtte már eldobták botjukat, kifutnak a saját botjukért. Gyorsan felkapja, és fut vele vissza a dobóvonal mögé. A kanász közben visszaállítja a csülökfát a körbe, majd üldözőbe veszi a visszafutó játékost. Akit botjával a vonal előtt megérint, azzal helyet cserél.

Ha senkit nem tud megérinteni, tovább kanász marad, és a dobók ott folytatják a dobást, ahol megszakadt a sor.

Szabályok:



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Ha a csülökfa feldől, ki kell futni mindenkinek, aki eldobta botját.

Ha minden dobó elhibázza a célzást, és a botok elfogynak, a játékosok egyenként vagy egyszerre lopakodnak a botok mellé. Ilyenkor a kanász rendszerint egy bot mellé áll, de oda áll a bot gazdája is. A többi dobó könnyedén megszerzi a botját, és próbálja magára vonni a kanász figyelmét. Körülugrálják, ingerlik a kanászt, hogy elmozduljon a helyéről, és társuk is megszerezhesse botját. Utána mindnyájan visszairamodnak a dobóvonal mögé. A bot felvétele előtt a kanász nem „szűrhet meg” senkit.

Aki botját visszahozta, az nem dobhat addig, míg a sorban van olyan dobó, aki nem tett dobáskísérletet.

Mozgalmasabb a játék csapatformában. Ilyen pl. a törökkoppányi Paprikázás.

Paprikázás

Szabad térségben, erdei tisztáson, enyhe domboldalon csapatonként 10-15-en korhatár nélkül játszhatják.

Játékeszköz: paprika 7-8 cm magas, 5-6 cm vastag fatojás, amelynek szélesebb végét egyenesre vágják. Gyertyán- vagy kőrisfából faragják vagy esztergálják.

A dobó eszköze egy 100-120 cm hosszú, 2-3 cm vastag egyenes vagy enyhén hajlott akác-, gyertyán- vagy kőrisfaág. Fontos a bot jó súlyelosztása. A csúsztatófa kb. másfél m hosszú, 20-25 cm széles sima deszka, egyik végére pár centiméteres tartólécet szögeznek. A tartólécnél a deszkát két téglára fektetik úgy, hogy a föld felé lejtjen.

A két bandagazda botmarkolással „mér”, hogy melyik csapat kezdje az ütést. A mérés végrehajtása: A kézben függőlegesen tartott botot az egyik gazda a másik felé dobja, aki azt az alsó vége felé elkapja. A fogás fölött egymás után, felváltva, felfelé haladva megmarkolják a botot mindaddig, míg a végére nem érnek. Amelyik gazdának már nem jut fogás a boton, az lesz a vesztes, és ellenfele csapata kezdi az ütést.

A vesztes csapat a játéktéren szétszórta helyezkedik el, a legjobb kapójátékos bemegy „mártogatónak”. A mártogató elhelyezi a téglát, ráfekteti a deszkát, melynek felső végére állítja fel a paprikát.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Az ütők sorrendje és a kapók elhelyezkedése meghatározott. A gyengébbek ütnek először, hogy a jobb ütők visszaválthassák őket. A kapók úgy állnak fel, hogy előre az ügyesebbek és bátrabbak, hátra a gyors és pontos dobók kerüljenek.

A játék menete:

Az első ütő 3-4 lépésre a deszka mögé lép. Párszor meglendíti a botot, előrefut, és előrehajolva úgy dobja a deszkára, hogy csúszás közben egyet fordulva nagy erővel üsse ki a paprikát. Ha az ütés sikerül, fut a botért, hogy visszahozza, s ezzel új ütésjogot nyerjen.

Ha a mártogató a dobó visszaérkezése előtt felteszi a paprikát a helyére, akkor a dobójátékos kiesik, és botját vissza kell dobnia oda, ahová az ütés után leesett.

Ha az ütés hosszúra sikerül, és a kapók lassan dobják vissza a paprikát a mártogatónak, akkor az ütőjátékos a saját botján kívül a kiesett játékos botját is visszahozhatja.

Szabályok:

A dobójátékos kiesik, és botja kint marad:

- ha a paprika mellé üt,
- ha a paprika lebillen, és közel esik le a deszkához,
- ha a szálló paprikát valamelyik kapó elkapja,
- ha a mártogató az ütőjátékos visszaérkezése előtt felteszi a paprikát a deszkára,
- ha az ütés szabálytana. (A bot csúszva és egy fordulat nélkül üti meg a paprikát.)

A dobójátékos megtartja ütésjogát:

- ha szabályos ütés után botját a paprika felállítása előtt visszaviszi az ütőhelyre,
- ha saját botja mellett társai botját is felszedi, és sikeres befutás után a bot gazdait is visszaváltja a játékba.

Ha az ütőcsapat minden botja kint marad, és az ütést nem tudják folytatni, a két csapat helyet cserél. Az ütőcsapat minden érvényes ütésért egy pontot kap. Az a csapat győz, amelyiknek a játék befejezésekor több pontja van.

A játék onnét kapta a nevét, hogy az elkapott fatojás úgy megcsípi a tenyeret, mint a paprika. Ennek ellenére nagyon szerették játszani, mert ügyesség és bátorság kell hozzá.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Futóméta

Nagyobb szabad területen 30x50 m pályán, csapatonként tíz-tizenkét fő, tíz-tizenöt éves korú fiú-lány együtt vagy külön játszhatja.

Játékeszköz: egy ütőfa és egy kislabda. Az ütőfa hossza a játékosok korának megfelelően 60-100 cm. Szélessége a nyélnél 3 cm felfelé fokozatosan szélesedik, felül 5-6 cm. Labdának legalkalmasabb a maroklabda, de lehet vászonborítású gumilabda is.

A pálya négy sarkát és a közepét téglával, zászlóval jelölik. A felső alapvonal az „ütőmétavonal”, a másik oldalon van a „futómétavonal”. Az ütőmétavonal mögött 3 méterre még egy párhuzamos vonalat húznak. Ide állnak fel az ütőjátékosok.

A csapatokat megválasztják: pénzfeldobással, botméréssel stb.

Az ütőcsapat tagjai az első ütő kivételével számozási sorrendben a 3 méteres vonal mögött helyezkednek el. A külső, kapócsapatból egy játékos bemegy adogatónak, a többiek szétszórta felállnak a játéktéren.

A játék menete:

Az adogató feláll az ütővel szemben 3-4 méterre. Függőlegesen feldobja a labdát a levegőbe, majd hátralép. Az ütő a feladott labdát megkísérli kiütni a bottal. Ha eltalálta a labdát, és úgy látja, hogy érdemes kifutni a futóméta vonalra, akkor ledobja az ütőfát a földre, és elindul. Ha ütése nem volt kedvező, vagy a labda mellé ütött, akkor feláll az ütőméta vonal valamelyik pontjára, és olyan kedvező ütésre vár, melyre elindulhat. Ilyenkor az adogató a következő ütőnek adja fel a labdát. A külső csapat a kiütött labda elkapására vagy gyors összjátékkal a futó megdobására törekszik. Ha a futójátékost megdobják, vagy ha a levegőben szálló labdát három egymást követő ütés után elkapják, a két csapat helyet cserél.

Az ütés szabályai:

A rosszul feladott labdát az ütő nem köteles elfogadni, de a harmadik feladás után a labda kiütését meg kell kísérelnie.

Ha az ütő a labda mellé üt, nem futhat ki. Ilyenkor oldalt felállva megvárja, míg egy társa kedvező ütésére elindulhat.

Hátrafelé vagy az ütőméta vonal és a pálya közepét jelző zászló (tégla) között, oldalra ütött labda szabálytalan, és futásra nem jogosít. Ha az ütő a futást megkezdte, vissza kell térnie az ütőméta vonalra.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Minden játékos egyszer, a kapitány – aki utoljára marad – háromszor üthet.

Az ütők csak számozási sorrendben üthetnek. A sorrendet a helycsere után is be kell tartani.

Ha az ütőjátékos elérte a futóméta vonalat, ott megpihenhet, vagy alkalom szerint azonnal visszafuthat. Ha a két utat megdobás nélkül teszi meg, ütésjogát megtartja, és egy pontot szerez csapatának. Befutás után a sor végére áll, és akkor üthet újra, ha ismét rákerül a sor.

A dobás szabályai:

Az adogató bárkit megdobhat a labdával, aki nem az ütőtérben van. (A visszafutó játékosokat az adogatónak dobott labdával lehet leginkább leütni.)

A dobók a futókat mozgásukban nem akadályozhatják. Sorfal, átkarolás, feltartás esetén a futójátékosok a futóméta vonal érintése nélkül visszatérhetnek az ütőtérbe. Ilyenkor pontot kapnak, és megtartják ütésjogukat.

A labdával a dobójátékos nem futhat. Futásból végrehajtott és a földről felpattant találat érvénytelen.

Ha a labda elhagyja a játékteret, pl. egy céltévesztett dobás után, a játék nem áll meg. Az ütóméta vonal mögötti terület kivéve a játéktéren kívül bárhonnan érvényes találatot lehet elérni.

Ha a futójátékos menekülés közben a játékterületet elhagyja, úgy tekintendő, mintha a labdával megdobták volna.

Helycsere van a két csapat között:

- a futójátékos leütése után,
- ha a futójátékos kilép az oldalvonalon,
- a labda háromszori elkapása után,
- ha az ütőcsapat tagjai elfogytak (az ütőjátékosok az ütő- vagy futóméta vonalon állva maradtak).

Győz az a csapat, amelyik a meghatározott játékidő alatt több pontot gyűjt. A játékidőben előre megállapodnak.

Görcölés

Réten, erdőben, udvaron 6, 8 vagy 12 nagyobb fiú játszhatja korhatár nélkül.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Játékeszköz: személyenként egy erős ütőbot, egy kislabda. A játéktér közepén 6 játékos esetén 4 x 8 méter téglalap alakú területet rajzolnak, melynek négy sarkába egy-egy kislabda nagyságú lyukat ásnak, kemény talajon kört rajzolnak. Kisorsolják az adogató-kapó párt és a négy ütőjátékost. A négy ütőjátékos egy-egy lyukhoz áll, és a bot alsó végét a gödörbe dugja. Az adogató és kapó szemben egymással, a téglalap keskenyebb oldalát jelző vonaltól 1-2 méterre áll fel. Egyiknél van a labda. Kezdekor az adogató ívből átdobja kapó társának a labdát, az ütők pedig megkísérik elütni a közeledő labdát. Sikertelen ütéskísérletnél az előbbi kapó dobja vissza a labdát az előbbi adogatónak, és most a másik oldalon levő ütők kísérik meg a labda elütését.

Az átjátszás addig tart, míg valamelyik ütő el nem találja a labdát. Sikeres ütés után el kell végezni a botok összekoccintását.

A téglalap hosszanti oldalán az ütők egymás felé futnak, középen összeütik botjukat, előzetes megállapodás szerint egyszer, kétszer, stb. A koccintás után gyorsan visszafutnak a helyükre, és a bot végét a gödörbe dugják. Ezalatt az egyik kapó az elütött labda után fut, a másik a gödrök mellé helyezkedik, és a visszadobott labdával igyekszik elfoglalni valamelyik üres lyukat a bot behelyezése előtt.

Ha sikerül a lyukat elfoglalni, az adogató-kapó pár helyet cserél azzal az ütőpárral, amelyik egyikének a lyukát elfoglalta. Ha nem sikerül a labdát előbb a lyukba tenni, az ütők kapnak egy pontot, és újra megkísérelhetik az adogatott labda elütését.

A játék élénksége az ütők ügyességétől, az ütések hosszától függ. Hosszú ütésnél az ütők vannak előnyben, de ha a bot csak súrolja a labdát, akkor a kapók. Mire a botosok elvégzik a koccintást, már a lyukba van a labda. Ilyenkor az ütők csellel próbálkoznak. Amelyik lyukhoz a kapó a labdával odaállt, az az ütő nem veszi ki a botját a lyukból. Társa veszély nélkül átmegy mellé, és a kapó figyelmét magára vonja. Ha sikerül elcsalni a túloldali üres lyuk felé, hirtelen elvégzik a koccintást, és megpróbálják a kapót megelőzni. Esetleg sikerül. Ha azonban mindkét adogató egy hosszanti oldalon levő lyuk mellé áll, az ütők helyzete reménytelen. Ilyenkor nem emelhetik fel botjukat. Ha a megbeszélt számolásig, pl. tízig nem kísérik meg a koccintást, a helycserét végre kell hajtani.

A játékot az a pár nyeri, amelyik a játékidő után a sikeres koccintásokkal több pontot szerez.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Nyolc játékosnál a felállás az előbbi, de egy-egy dobó a téglalap hosszanti oldalától távolabb áll fel az elütött labdák visszajátszására. Ilyenkor a kapók a lyukak mellé helyezkednek el. Tizenkét játékos esetén a nyolcas forma annyiban változik, hogy a téglalap hosszabb oldalának közepén is ásnak egy-egy gödröt. Egy-egy ütővel bővül a létszám. Koccintásnál a középjátékosok egymás felé, a sarokjátékosok pedig középre futnak a botok összeütésére.

Kanászozás

Nagy tisztáson, kiránduláson, nagy portákon 10-16 nyolc-tizennégy éves korú fiú-lány együtt vagy külön játszhatja.

Játékeszköz: személyenként egy ütőbot, egy fagolyó vagy tömött kislabda. A bot 120-130 cm hosszú, az alsó vége pipa alakban hajlított, mint a jégkorongozók ütője.

Nagy körben, egymástól 2 m távolságra eggyel kevesebb lyukat ásnak a földbe, mint ahányan játszanak. Ahol nem lehet gödröt ásni, jól látható kis köröket csinálnak. A nagy kör közepére teszik a kezdő lyukat.

Kezdekör valamennyi játékos a kör közepén levő kis gödörbe dugja botja alsó végét, míg a bot felső végét marokra fogva, egymás mögött haladva körben járnak. Választott vers, mondóka vagy „lyukra kanász 1-2-3” kiáltásra széjjelfutnak a nagy kör kerületén levő lyukakhoz, és botjuk végét a gödörbe dugják. Mindenki egy gödröt foglal, de egynek nem jut lyuk, ő lesz a kanász. A kanász a kör közepéről messzire kidobja, vagy botjával kiüti a labdát, fagolyót. Ahol a labda megáll, onnét kell azt a kanásznak visszajuttatnia a középső gödörbe. A játékosok nem engedik, hogy a labda a középső lyukba kerüljön. Aki a kanászhoz közel van, az elüti a közeledő labdát. De a kanász sem rest. Ha észreveszi hogy valamelyik lyukból a botot kiemelték, odaugrik, és a botja végével elfoglalja a gödröt. Ilyenkor az elfoglalt lyuk gazdája lesz az új kanász. Ha a kanásznak sikerül a labdát a középső gödörbe beterelni, akkor ugyanúgy körbe járnak, mint a játék elején.

Szabályok:

A lyukra állni, azt lábbal eltakarni nem szabad.

Tilos a bottal hadonászni, az ellenfelet megütni.

Ha a kanász hosszú ideig nem képes gödröt foglalni, elkiálthatja: „Likból-likba egy...kettő...három...” Ilyenkor minden játékosnak másik lyukba kell átfutnia. Közben a



kanász is elfoglalhat egy üresen maradt lyukat. Ha sikerül, a lyuk nélkül maradt játékos lesz az új kanász, ha ügyetlen volt, tovább marad a kanász szerepében.

Minden játékmenetben van egy ismétlődő, kényszerítő mozzanat. A védők nem tarthatják állandóan a lyukban a botot, mert akkor a kanász behajtja a középső gödörbe a labdát, és akkor újra választanak kanászt körbejárással. Ha viszont a középkör megközelítésének megakadályozására botjukat kiveszik a lyukból, a kanász elfoglalja azt.

Karikázás

Rönkfából 15-40 cm átmérőjű, 2-3 cm szélességű, tömör lapot fűrészelve le karikának. Az ütéshez erős, buzogány formájú botot használunk. A játékban nagy ügyességet és erőt követel meg a gyorsan guruló vagy repülő karika visszaütése vagy lefékezése.

Nagy tisztáson, erdő mellett, a portán, vagy egyenes utcaszakaszon játszhatják, férfiak, fiúk, kötetlen számban. Aki jelentkezik, az játszhat.

Játékeszköz: 1 m hosszú, erős, bunkós bot, 20 cm átmérőjű, 2-3 cm széles tömör karika. Sorsolással, nyílászáróval döntenek el, hogy melyik csapat kezd az ütéssel. A két csapat egymással szemben 15-20 m-re áll fel, nyitott oszlop alakzatban.

Az első dobó a karikát a válla fölé emeli, meglendíti, és nagy erővel elgurítja a szemközti csapat felé. Az ellenfél a guruló karikát bottal fékezi le, veri vissza, vagy ha feldől, a kezdő gurításhoz hasonlóan kézből indítja el. A csapatok a karika helyzetéhez mérten előremennek, vagy hátrahúzódnak. Ha a kijelölt területől az ellenfelet kiszorítják, a győztes csapat egy pontot kap, és a játékot a térfél közepéről előlről kezdik. Megunásig vagy előre meghatározott pontszámig játsszák.

(A következő ajánlott népi játékokat Pásztory Attila - Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok c. könyvéből válogattam.)

***Kelj fel, Jancsi!*³**

Szobában, udvaron egyaránt játszható, 6-12, nyolc-tizennégy éves fiú-lány együtt játszhatja.

³ Pásztory Attila – Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

a játékosok számolással választanak egy kérdezőt, akinek a háta mögé megszabott távolságra felállnak. A kérdező a sorelsőhöz így szól:

- Kelj fel, Jancsi!

Játékos:

- Hány órára?

K.: Három (vagy más számot mondhat) bolhára (kis lépésre); hatalmasra (nagy lépésre); pohárra (előrehaladás forgással).

A kérdező a játékosoknak háttal állva addig számol, ahány számot mondott (három), majd hirtelen visszafordul a játékosok felé, akik a megszabott módon haladnak előre. A számolás végére a játékosoknak a mozgást be kell szüntetniük, mert ha a kérdező valakit mozogni lát, visszaküldi a kiindulás helyére. (A kérdező egyenként is indíthatja a játékosokat, de így a játék vontatottabb.)

Az lesz a játék győztese, aki a kérdező hátát legelőször megérinti. (Ha sorba mennek, aki a legrövidebb idő alatt megérinti.)

A következő játékban a győztes lesz a kérdező.

Csendőr-zsivány

Házak között, vagy bokros-dombos helyen, kiránduláson 8-12 éves korú tíz-harminc fiú játszhatja. A terület határait megjelölik (pl. a patak vonala, stb.).

Egy idősebb fiú minden jelentkező kezét egymásra helyezi tenyérrel lefelé, majd felülről kezdve egymás után úgy szedi le a kezeket, hogy nem néz oda és rámondja: ez csendőr,...ez zsivány.

Mindkét csapat választ magának egy kapitányt.

Kapitányuk parancsára a zsiványok szétfutnak, majd megbeszélt jeladásra (pl. három füttyjelre) a csendőrök üldözőbe veszik őket. A zsiványok árkon-bokron menekülnek, de a kijelölt határokon túl nem mehetnek. Közben el is bújhatnak. ha a csendőrök a zsiványok közül hármat elfognak, a játék véget ér. Minden fogoly elfogását hangos kiáltással tudatják egymással. A csendőrök a foglyokkal visszatérnek a kiindulás helyére, szerepet cserélnek, és a játékot előlről kezdik.



GENERALI
Generali a Biztonságért Alapítvány

Csőszjáték

Udvaron, füves térségben, kiránduláson tíz-negyven 6-11 éves korú gyerek játszhatja.

A játéktér határvonalait megbeszélik, vagy megjelölik. Számolással választanak egy csősz és egy kutyát. A játékosok a játéktéren szanaszét helyezkednek el. A játéktér közepét a csősz eltakarja, s úgy tesz, mintha aludna. Mellette a kutyája négykézláb helyezkedik el.

A játékosok szőlő- vagy fűszedést utánozva csalogatót mondanak:

Lipem-lopon a szőlőt,

Elaludt a pásztor.

Álom szállt a szemére,

Vaskalap a fejébe

Huhu, bagó...

Amíg a játékosok a fűvet, szőlőt szedik, a kutya morog, ugat. A csalogató elhangzása után a csősz futva, a kutya négykézláb szaladva üldözőbe veszi a tolvajokat. Akit megfognak, az is kutya lesz, és segít a csősznek a fogásban. Hasonló szerepet kap, aki a játéktérrel elhagyja.

A játékban a győztes az, akit utolsónak fognak meg, s ő a következő fordulóban a csősz szerepében kezdi a játékot.

Hogy a kakas?

Szabadban, tizenöt-harminc 8-15 éves gyerek játszhatja. Választanak egy vevőt. A játékosok kettős körben helyezkednek el, és a belső kör leguggol. Ha vegyesen játsszák, a lányok guggolnak, ha különböző korúak, akkor a kicsinyek.

Az álló külsőkör az árusok sora, a belső körben a csirkék guggolnak. A vevő a párbeszéd kezdetén valamelyik árus elé áll és megkérdezi:

Vevő: Hogy a kakas?

Árus: Három garas.

V.: Hát a tyúk?

Á.: Az is úgy.

V.: Adja alább!

Á.: Nem adom, inkább körülszaladom.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A párbeszéd alatt a vevő kijön a sorból, és az árus mellé lép. A párbeszéd után ellenkező irányba futva megkerülik a kört, megegyezés szerint egyszer, kétszer stb. Aki előbb visszatér a csirke mögé, az lesz az árus, a másik a vevő.

Az új vevő továbbmegy alkudni, s a játékot addig folytatják, míg valamennyi árus körbe nem szaladt. Ha tovább játszanak, az árusok és a csirkék helyet és szerepet cserélnek. Ha a játék hosszadalmas, a csirkék csak a körbefutás alatt guggolnak, a párbeszéd alatt felegyenesedhetnek pihenni.

Ipiapacs⁴

Udvaron, réten, erdőben kiránduláson tizenöt-húsz fő, hat-tizennégy éves korú gyerek együtt játszhatja.

A játéktér határvonalait kijelölik az apacsoló- vagy lekopogóhellyel együtt, ami lehet fa, kerítés, ház sarka, stb.

Kiszámolják a hunyót, és megállapodnak, hogy a hunyó meddig számol (pl. ötvenig). A hunyó becsukott szemmel a kijelölt lekopogóhellyel szemben hangosan számol, ezalatt a többiek elbújnak.

A számolás után elindul, hogy megkeresse a bújókat. Ha valakit meglát, visszafut és a kijelölt helyen lekopogja: Ipiapacs, egy, kettő, három, Kovács János.

Kovács János szintén a lekopogóhelyre fut, s ha előbb ér oda, mint a hunyó, akkor a következő játékban újra bújhat.

Ha a hunyó a játékosoknak több mint a felét lekopogja, akkor a következő játékban az lesz a hunyó, akit először lekopogott.

Játsszák úgy is, hogy egy lekopogott játékos után mindnyájan előjönnek, és a felfedezett játékos átveszi a hunyó szerepét, a többiek pedig újra elbújnak.

Nemzetesdi

Udvaron, szabad térségben, kiránduláson tíz-tizennégy fő, nyolc-tizennégy éves korú gyerek együtt vagy külön játszhatja.

Játékeszköz: egy kislabda (tenisz-, kézilabda stb.)

⁴ Reigl Mariann: Az iskolai testnevelés játéakai. MTE Bp, 1997.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Egy labda nagyságú lyukat ásnak a földbe, vagy kört rajzolnak a labdának. A játékosok a kisorsolt „bíró” kivételével választanak maguknak egy nemzetnevet. A bíró jelentkezési sorrendben felírja a nemzetneveket egy papírra, utána pár lépésre oldalt elmegy a labdától, a játékosok pedig elhelyezkednek a labda körül. Előrehajolva egyik kezüket a labda fölé tartják.

A bíró hívására kezdődik a játék: „Jöjjön az a híres, nevezetes lengyel!”

Mindenki szétszalad, kivéve a „lengyel” nevet viselő játékost, aki felkapja a labdát, és a szétfutók közül próbál valakit megdobni.

Akit eltalál, az kap egy rossz pontot. Ha a dobó célt téveszt, a rossz pontot neki írják. A bíró ezután ismét elhelyezi a labdát, és a hívott nemzet nevét viselő játékos dobásával folytatódik a játék. A bíró a pontokat a nemzetnevek után felírja a papírlapra. Rossz pontot kap az a játékos is, aki tévedésből felkapja a labdát, ha a bíró mást szólít.

Három rossz pont után a dobó kiesik a játékból. A játék győztese az lesz, aki utoljára marad. A következő fordulóban ő lesz a bíró.

Adj, király, katonát!

Szabadban, kiránduláson játszható, húsz-negyven fő, tíz-tizennégy éves korú fiúk játszhatják.

A két legerősebb játékos két csapatot szervez. A két sor egymással szemben 12-15 méterre kézfogással egysoros vonalban helyezkedik el. A fogás erős (tűzoltófogás) legyen.

A kezdő sor királya átkiált az ellenfélhez:

- Adj, király, katonát!

Felelet: Nem adok!

Király: Akkor szakítok!

Felelet: Szakíts, ha bírsz!

A párbeszéd után a király megnevez a sorból valakit, aki nagy erővel nekiszalad az ellenfél sorának, és megpróbálja a kézfogást elszakítani. Ha sikerül, magával viszi azt a két játékost, ahol a lánc elszakadt. Ha kísérlete nem sikerül, ő marad fogoly.

Ha a szakítás sikerült, ismét az előbbi királyé a szakítás joga. Sikertelen próbálkozás esetén, a párbeszéd elhangzása után a másik sor királya küldhet valakit szerencsét próbálni. Mindig az a csapat folytatja a játékot, amelyiknek tagja foglyot szerez. A foglyok félreállnak, és a



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

további játékokban nem vesznek részt. A játékokban könnyen fordulhat elő sérülés. Kezdő játékosok figyelmét fel kell hívni erre. Például ha a futó nagy sebességgel ütközik neki a láncnak, s az nem szakad el, áteshet a láncon, megütheti a gyomrát, meghúzhatja a tartók kezét, feldöntheti a tartókat stb.

***Pityke*^{*5}:**

Ez a játék a pénzes-játékok közé tartozik.

Egy faltól kb. 2 méterre állnak fel a játékosok. Pénzért kell egyesével a falhoz minél közelebb dobni. Ha végigdob mindenki, megnézik, kié áll legközelebb, majd a győztes felveszi a pénzértéket, megrázza, s ledobja a földre. Amelyik pénzérme írással van fenn, az a győztes lesz.

Ezután a második helyezett is elvégezi ezt, s így a többiek is.

***Gombozás*^{*}:**

Ez a játék is főként a fiúk játéka.

Minden játékosnak van „fizető” gombja, s „játékos” gombja egyaránt. „Csölinek” nevezik a nagyméretű, rendszerint katonakabátokról szerzett fényes gombot, melynek fontos funkciója van a játékban.

Egy adott célhoz kellett ujjal való elpöccintéssel juttatni a játékos gombot, ezt megpróbálja az összes játékos. Aki a legtöbbször beletalál, az fölszedheti az összes gombot, s a legügyetlenebbtől fizető gombot kap.

A csölit azért szeretik, mert ezzel a gombtípussal lehet a legpontosabban célózni.

***Kukoricázás*^{*}:**

a./ Tíz szem kukoricát fűznek fel egy cérnára, s ebből a karikából készítenek 6 darabot. Egyesével játszottják a játékot. Az éppen soron lévő játékosnak fel kell dobnia egy fűzért, a

⁵ A *-gal jelölt játékokat a Vajai Múzeum pályázati kiírására: „Az elmúlt száz év eredeti játécai Tiszaörsön” című pályázati anyagból válogattam. A pályázatot Nagy Mariann tanítónő készítette.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

többi az asztalon fekszik. Míg a füzér a levegőben van, fel kell kapnia az asztalon lévők közül egyet, és a leesőt is, s ha ez sikerül, folytathatja, míg a füzérek el nem fogynak.

Az nyer, aki végig tudja játszani.

b./ Olyat is játszhatnak egy-egy füzérrel, hogy feldobják, s kézfejre kell megérkeznie anélkül, hogy leesne onnan.

Pokoliskola*:

Ma ezt a játékot „ickának” nevezik a tiszai gyerekek. A földbe vástak egy ábrát.

A játékosok egymás után következnek, feladatuk a következő:

Egy kavicsot dobnak a sorszámoknak megfelelően következő négyzetbe, először az 1. számúba, s ha beletalálnak, egy lábon kell beleugrani, fel kell vennie a kavicsát, majd végig kell ugrálni a mezőt úgy, hogy az egyedül álló mezőkbe egy lábon, az egymás mellett fekvő mezőkbe egy-egy lábbal kell beleugrani. Ha végig érnek, 180°-os fordulatot téve, vissza kell ugrálni a kiinduló helyre. Arra ügyelni kell, hogy az ábra vonalaira ne lépjenek.

Ha sikerül, dobhat a 2. számú mezőbe, s így halad végig, míg nem vét. Ha hibázik, a következő játékos kerül sorba.

Számháború*:

A számháború a gyerekek egyik népszerű játéka, azonban nagy helyigénye miatt a falusi porták kicsinek bizonyulnak ezen játék számára. Kirándulások alkalmával a változatos terepviszonyok és a változatos növényzet és a nagy terület jó lehetőséget nyújt a játékra.

A játékhoz két csapat szükséges. A játék előtt mindkét csapat elkészíti a zászlaját, amit a háború alkalmával magukkal kell vinniük, és őrizniük, mert ha az ellenfél megszerezte azt, a csapat elvesztette a háborút. A játékosok egy karton lapra (ennek mérete is előre meghatározott, illetve mindkét csapatnál egyforma) felírják a négyjegyű számot, és a homlokukra erősítik egy gumiszalaggal. Ezt jól meg kell jegyezniük, a harc során állandóan hordaniuk kell, eltakarniuk kézzel nem szabad. Hogy ne tudja az ellenfél elolvasni, gyorsan megfordulhatnak, ha mögé állhatnak úgy, hogy homlokukat a fatörzshöz szorítják, ahol nincs fa, egyszerűen a földhöz szorítják, illetve más ügyes, de főleg természetes módszerrel védekezhetnek. A számokat cserélni tilos. Akinek a számát leolvasták, az elesett a harcban

és fogolytáborba kell vonulniuk. Az a csapat győz, aki az ellenfél valamennyi játékosának számát leolvasta.

3. Játékok labdával, labdajátékok⁶

„Az emberiség legnagyobb öröme a labda” – mondta Karinthy Ferenc. De mennyire így van ez, ha korunk leglátogatottabb sikersportágait nézzük. Hiszen milliók keltek útra a 2000. év nyarán, hogy a Labdarúgó Európa bajnokság részeseivé válhassanak, és nézőként gyarapíthassák a szurkolók népes táborát. A kosárlabda, a tenisz és még számos más labdajáték kerülhetne felsorolásunkba, amit szívesen néz meg az ember. A labdás sportok a világ minden kontinensén elterjedtek és színfoltot hoztak „atomkorunk” elsűrűlt világába. Ezek a játékok nem csupán nézőként nyújtanak élményt az emberek millióinak, de egyre növekszik a profi sportolók mellett az erős amatőrök népes tábora, akik szabadidejükben szívesen nyúlnak labdához. Ha megfigyeljük, láthatjuk, hogy nemcsak a kicsik, de a felnőttek is önfelédten játszanak a labdával. Vajon mi motivál bennünket labdázásra?

Talán az a tény, hogy a labda a változó színével, anyagával, alakjával és méretével mindig más és más játéksituációt teremt. A labda azáltal, hogy színes, gömbölyű, pattog, röppályája változó, s ezen tulajdonságai által egy állandóan változó világot szimbolizál, amely hozzájárul nemcsak a mozgáskoordináció, hanem az egész motórium fejlődéséhez. A kisgyermek már egész korán elkezdhetik az ismerkedést a labdával, hiszen ez a szer egy újfajta tanulási folyamatot modellez. A gyerek korán megtanulja azt a fajta mozgás-elővételezést, hogy a labda kiszámíthatatlan mozgása miatt gyakran becsapja őket, de pályája sok-sok gyakorlás után mégis kiszámítható. A labdázás jelentőségéről, a labdajátékok többi sportág feletti felsőbbrendűségéről ír Porzsolt Lajos „Labdajátékok könyve” című munkájában, melynek első kiadása már 1885-ben megjelent. A gondolata az alábbi:

„A labdázás kettős ingerrel hat reánk: testünket fürge mozgásra serkenti, lelkünket örömmre gerjeszti, ezen két egyenlően fontos hatásában van a labdajátékoknak a többi játékok feletti, legfőbb bece.”

⁶ Kovács Orsolya – Müller Anetta: Óvodások és kisiskolások labdabiztonságának alakulása. Szakdolgozat, Bp. MTE. 1997.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A labdajátékok öröme nem csupán korunk emberének adatott meg, de őseinknek is. Milyen messzire nyúlnak vissza gyökerei?

Kr.e. 4000. kb. 20 millió ember él a földön. Kezdetét veszi a tulajdonképpeni történelem. Ez idő tájt (Kr.e. 3400) már ismert volt a labdajáték. Ezt igazolják az Ókori Egyiptomból származó labdák.

Írások szólnak arról, hogy a 2697-2597 közötti Kínai Birodalomban a katonai nevelésben már szerepet kapott a kultikus labdarúgás. Az első labdarúgók Kr. e. 2000. táján jelentek meg. A Kínai Császár azért találta ki ezt a játékot, hogy figyelemre ügyességre és közösségi szellemre nevelje harcosait. Az európai kultúrkörben a labdajáték Kr. e. 1000. után terjedt el. Az egész világot meghódítja a labda, hiszen i.sz. 400 körüli időkben már az indiánok is „labdába rúgnak”.

Ami a kerék a technika számára, az a labda a játék történetében. A híres német labdarúgó edző Sepp Herberger mély értelmű definíciója szerint: „A labda kerek és körbegurulja a világot, amely maga is labda formájú.” Eközben pedig átgurul mindenféle társadalmi korláton. A „labda kerek” mondás nem teljesen fedi a valót. Igaz, ha a játék szimbolikus, végtelen számú esélyét jelöli, mértanilag azonban nem minden labdánál igaz (pl. tollaslabda, jégkorong, rögbi). A labdajátékok ősei a szerek, szabályok, stb. tekintetében is változáson mentek és mennek ma is át, egyes játékfajták feledésbe merültek, helyette újabbak alakultak és születnek. Változzon a labdajátékok formája bárhogy, az ember labda iránti vonzalma örök, kitörölhetetlen kategória. A labdakezelés - mely alatt a labda megszerzését, hosszabb-rövidebb idejű birtoklását, és pontos, célra irányított továbbjátzását értjük - egyik közös vonása a labdajátékoknak. Nem csupán közös vonása, de mintegy előfeltétele az eredményes játéknak. A labdás ügyesség kialakításához ajánljuk az alábbi labdás játékokat. Már elég fiatalon lehet játszani, de az idősek is élményt találnak benne. Ezek a játékok nem igénylik a kiépített pályákat, csupán magát, a varázslatos játékszert, a labdát. Ezért ezek a játékok kis befektetéssel megvalósíthatók, akár önálló vagy kiegészítő programként is.

Pontszerző, szabadulás a labdától, labdahajszó című játékok elősegítik a sportjátékok elemeinek elsajátítását, a kétkezes és egykezes átadások pedig a labdakezelés momentumainak kialakulását teszik lehetővé.



Pontszerző

Két csapat játssza, mely 8-12 főből áll. Egy darab kézi-, illetve kosárlabda és az egyik csapat számára jelzőszalag szükségeltetik. A játéktérület nagysága 12 x 20 vagy 20 x 25 m között változhat. A két csapat kialakítása után az egyik csapatot jelzőszalaggal látjuk el. A két csapat játékosai a játéktérületen szétszórtnan helyezkednek el. A játék célja, a különböző átadási módok, az emberfogásos védekezés, a védőtől való elszakadás és üres helyre helyezkedés alapformáinak gyakorlása, alkalmazása. Így az egy csapathoz tartozó játékosok arra törekednek, hogy megszerezzék a labdát, azzal minél több átadást végezzenek egymás között, illetve, hogy ugyanezen feladatok eredményes megoldását megakadályozzák az ellenfélnél. A játékban a kézilabda vagy a kosárlabda legalapvetőbb szabályait alkalmazhatjuk: meghatározott átadási formák, labdavezetés, stb. A játék középfeldobással kezdődik, a labdát szerző csapat játékosai állandó mozgással átadásokat végeznek egymás között. Valamennyi átadásért 1 pontot kap a csapat. Közben az ellenfél igyekszik megszerezni a labdát, hogy azzal ők végezhessek az átadásokat – most már a támadó szerepben. Minden szabályos átadásért 1 pont jár. Az elért pontokat összesítik, az a csapat győz, mely a játék ideje alatt több pontot szerzett.

Változata: pontszerző rúgással.

Kisebb létszámú vendégkör esetében alkalmazhatjuk. A játéktérület és a játék menete ugyanaz, mint az alapjátékban, de a játékosok a labdát rúgással adogatják a labdát egymás között.

Szabadulás a labdától

Két csapat tetszőleges résztvevővel játszhatja. Csapatonként 2-3 labda szükséges. 10 x 20 m-es területet jelöljünk ki, középen felezővonallal elválasztva. Célszerű a játéktérületet úgy megválasztani, hogy a két végét határolja kerítés vagy fal. A két csapat egy-egy térfélen szétszórtnan helyezkedik el. A labdák a játékosok kezében vannak. A játékvezető sípjelére a lehető legrövidebb idő alatt igyekeznek a labdákat az ellenfél térfelére átdobni. A hozzájuk átdobott labdától pedig a lehető leggyorsabban próbálnak megszabadulni, azaz visszadobni. Fontos a gyors játék, mivel az a csapat kap pontot, amelynek térfelén nincs egyetlen labda sem, ha csak egy pillanat erejéig is. Ha ez sikerül, a játékvezető megállítja a játékot, pontot ad



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

annak a csapatnak, amelynek térfelén egyetlen labda sem volt. Kezdődhet újra a játék. Az a csapat győz, amelyik a játékidő befejeztével több pontot ért el.

Változatai:

- szabadulás a labdától rúgással: ezt a játékformát futball-labdákkal játsszák. A saját térfélről a labdákat csak rúgással lehet az ellenfél térfelére juttatni.
- szabadulás a labdától alsónyitással: a játékeszközök röplabdák. Az ellenfél térfelére alsónyitással lehet a labdákat továbbítani. Ez a játékvariáció a röplabda játékban alkalmazott alsónyitás begyakorlását segíti elő.

Labdahajszá

16-20 játékos (páros szám) játssza csoportonként. Két darab kosár- vagy hajszalabda szükséges. 10 –12 m átmérőjű kört rajzolunk, melynek vonalán a játékosok úgy állnak fel szellősen egymás mellett váltakozva, hogy az azonos csapatba tartozók ne kerüljenek egymás mellé. A labdákat a kör két átlós pontján álló tanuló tartja a kezében. Sípjelre a játékosok kézből-kézbe adogatják a labdákat. Az a cél, hogy az egyik labda utolérje a másikat. Ha ez megtörtént, az a csapat győz, melynek labdája utolérte az ellenfélét.

Bombázás

Ez a játék a célzási képességet fejleszti, mely a labdajátékok elengedhetetlen momentuma. A mozgó cél eltalálása nehezíti a feladatot. A labdajátékok esetében gyakran előfordul a mozgó célra történő labdatovábbítás (a labda passzolása a mozgó társnak).

Legalább 10-12 fő szükséges a két csapat kialakításához. Egy darab kosárlabda vagy hajszalabda, 4 db tornapad (vagy gerenda, farönk, pad) és minden játékos számára 1-1 kislabda szükséges. A játéktér lehetőleg úgy válasszuk meg, hogy a két végét fal vagy kerítés határolja, mert nagy szabad térségben az eldobott labdák messzire szóródnak szét.

A játéktér középvonalától 6-8 méterre rajzoljuk meg a gólvonalakat, ezekkel párhuzamosan, további 1 m távolságban fektessünk le 2-2 tornapadot (gerendát, farönköt, stb.). A gólvonalak előtt középen – kb. 1-1,5 méternyire a vonaltól – jelöljük meg a büntetődobások pontját.

A játékosokat két csapatba osztjuk, ügyelve arra, hogy a jó célbadobó játékosok arányosan kerüljenek a két csapatba. Mindkét csapatból 1-1 vagy 2-2 labdaszedőt jelölünk ki, ezek a játéktéren, a gólvonalak közötti területen helyezkednek el. Az összes többi játékos a padok



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

mögött, a pálya egész szélességében helyezkedik el; mindegyiknél 1-1 kislabda található. A kosárlabdát vagy hajszalabdát a játéktér középpontjába helyezzük. Kezdő sípjelre megkezdődik a „bombázás”. Mindkét csapat játékosai lapos ívű, pontos dobásokkal igyekeznek eltalálni a középen elhelyezett labdát úgy, hogy az átguruljon az ellenfél gólvonalán. A labdaszedők feladata, hogy társaikhoz visszadobják a játéktéren maradt kislabdákat. Az ő ügyességükön, mozgékonyaságukon múlik, hogy a dobó játékosoknak mindig biztosítva legyen a labda.

Vadászlabda, cserefutball című játékok segítenek a helyezkedési készség (labdaátvételtre helyezkedés, helyzetben lévő társnak pontos átadás) és a labda megszerzésére való törekvés (cselezés, szerelés) kialakításában, beidegzésében. Fejleszti a taktikai készséget is, melyet a célszerű megoldás megválasztása, a támadás eredményes befejezése (gól, találatyszerzés) segít.

Vadászlabda

Két csapat tetszőleges létszámmal játszhatja. 15 – 20 m-es játékterületet alakítunk ki. Egy darab kézi- vagy röplabda, és az egyik csapat számára jelzőszalag szükséges. Az „A” csapat játékosai a kijelölt játékterületen szétszórtnak helyezkednek el. A játékosok maguk köré egy kis kört rajzolnak. A labda az egyik játékosnál van. A „B” csapat tagjai a játéktér egyik alapvonala mögött egyes oszlopban állnak fel. Jelre a „B” csapat első játékosa befut a játéktérre. Az „A” csapat tagjai labdaadogatás közben megpróbálják a játéktéren futó ellenfél játékosát megdobni. Ha a játékost sikerült eltalálni, kiáll a játékból, és a csapat második tagja fut be a játéktérre. Addig folytatódik így a játék, amíg a „B” csapat utolsó játékosát is eltalálják. A játékmeister méri stopperral, hogy „A” csapat mennyi idő alatt dobta ki a „B” csapat összes tagját. Majd helycsere következik. Az a csapat győz, amelyiknek rövidebb idő alatt sikerült eltalálni a másik csapat valamennyi játékosát.

Cserefutball

9-12 vagy 15 játékosból álló csapatokkal játszhatjuk. Egy darab futball-labda, 2 db zsámoly (vagy a kapu kijelölésére alkalmas egyéb eszköz), illetve az egyik csapat számára jelzőszalagok szükségesek. A falusi portán 12 x 24 m nagyságú játékteret jelölünk ki. A két



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

alapvonal közepén kapukat készítünk és megjelöljük a pálya középpontját is. A turista létszámtól függően 9-12 vagy 15 főből álló csapatokat alakítunk, majd mindkét csapatot számozással 3-3 játékosból álló csoportokra osztjuk. A labdát a középpontra helyezzük. A csapatok törökülésben az alapvonalak mögött tartózkodnak. A játékmester az egyik csoport számát mondja: „Kettesek!”. Erre mindkét csapatból azok a játékosok futnak be a pályára, akik beosztáskor ezt a számot kapták. Igyekeznek megszerezni a labdát, és támadni az ellenfél kapuját. A másik csapat játékosai védekeznek, illetve amikor sikerült a labdát megszerezniük, azonnal támadásba lendülnek. A játékmester időnként félbeszakítja a játékot és egy másik csoport számát szólítja. A sípjel után a játékosok azonnal elhagyják a pályát, a szólított számú csoport tagjai ott folytatják a játékot, ahol félbeszakadt. Az a csapat nyer, melynek játékosai a meghatározott játékidő alatt több gólt rúgtak.

A zsámolylabda, zsinórlabda a sportjátékokat készíti elő speciális játékkészségek kialakításával. Nagy előnye, hogy a játékosok képzettségétől függően a játék könnyíthető a szabályok módosításával vagy részbeni elhagyásával, illetve játszhatók a teljes szabálygyűjteménnyel is (pl. a zsámolylabda).

Zsámolylabda

Két csapat 8-8 játékosból áll. Egy darab kézilabda, két darab tornazsámoly (lavór) és 8 db jelzőszalag szükséges. Szabadtéren, kb. 12 x 24 m nagyságú játékteret határolunk körül. Megjelöljük a középvonalat, illetve mindkét térfélen egy 3 m sugarú kört rajzolunk úgy, hogy valamivel közelebb legyen az alapvonalhoz. A körök középpontjába 1-1 felfordított zsámolyt helyezünk el. A körvonalaktól 1-1 m távolságban a középvonal felé eső oldalon 1 m-es vonallal jelöljük a büntetődobások helyét. Az egyik csapat játékosai jelzőszalagot kapnak. A játékosok saját térfelükön szétszórtan helyezkednek el. A kézilabda játékban szokásos kezdés után a labdát birtokló csapat összjátékkal igyekszik az ellenfél zsámolyát megközelíteni, és abba a labdát bedobni. A védők pedig arra törekednek, hogy mozgásukkal zavarják és megakadályozzák a kedvező dobóhelyzet kialakítását, illetve igyekeznek megszerezni a labdát, és azzal támadást indítani. Minden zsámolyba való találat pontot ér, mely után

középkezdés következik. Az a csapat győz, mely a kétszer 10 perces játékidő alatt többször tudta az ellenfél zsámolyába juttatni a labdát.

Zsinórlabda

6-9 fős csapatokkal játszható. Egy darab röplabdaháló (jól látható erős zsinór vagy kötés) és 1 darab kosárlabda szükséges. Legizgalmasabb a játék, ha 6-os létszámú csapatokkal, szabályos röplabdapályán játszunk. Nagyobb létszám esetén növelhetjük a pálya hosszát. Középen, kb. 2 m magasban feszítsük ki a röplabdahálót, és mindkét térfélen a hálótól 3 m-re jelöljük ki a kezdővonalat. A két csapat játékosai úgy helyezkedjenek el, hogy területük minden részét megbízhatóan biztosítani tudják. 6-os csapat esetében legcélszerűbb alapfelállási forma a röplabda „csillag alakzata”. 9 fős csapat 3 x 3-as vonalban álljon fel. A kezdő csapat egyik játékosa a kezdővonal mögül előre meghatározott dobásmóddal dobja át a labdát az ellentérfele. A továbbiakban a játékosoknak el kell kapniuk az átérkező labdát, majd ismét úgy dobják vissza, hogy az ellenfél lehetőleg ne tudja azt megfogni, a labda a határvonalakon belül érintse a talajt. Ha ez bekövetkezett, a dobó csapat pontot kap. Győz az a csapat, amely a kétszer 10 perces játékidő alatt több pontot szerzett, vagy aki előbb éri el a meghatározott pontszámot.

A sportjátékok

A sportjátékoknak nagyon sok formája létezik, melyeket az alábbiak szerint is csoportosíthatunk:

- egyéni (pl. tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, golf)
- páros (pl. tenisz, asztalitenisz, stb.)
- csapat (pl. kézilabda, kosárlabda, röplabda).

1. Labdajátékok ütővel



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

A tollaslabda, tenisz, asztalitenisz labdajátékok nehézségét adja az ütő használata, hiszen itt a labdaszerzés momentumai - melyek csupán pillanatnyiak, érintésszerűek - az ütő segítségével történnek. Ez teszi ezeket a játékokat lendületessé, élvezetessé. A tollaslabda pálya kialakítása és a szerek beszerzése sem igényel nagy költségeket. A pálya kijelölése nélkül is lehet játszani a „tollaslabdázás” címszó alatt megjelölt játékot. A könnyű ütő lehetővé teszi, hogy már akár 5-6 éves kortól a fiatalabb korosztály is játssza.

Tollaslabdázás

A játékosok a háló két oldalán helyezkednek el. Azt a játékost, aki a labdamenet elindítására jogosult, adogatónak nevezzük, ellenfele a fogadó. Az adogató az adogató tér bármely pontjáról elvégezheti az adogatást, azonban a tollas megütésének pillanatáig lábával az adogató tér határvonalait nem érintheti, és azokat át nem lépheti. Az adogatónak felváltva a jobb, illetőleg a bal oldali adogatótérből kell adogatni mindig, átlós irányban. Minden adogatás átvételénél az adogatást a jobb oldali adogató térről kell kezdeni. Az adogatás akkor tekinthető megtörténtnek, amikor az adogató ütőjével megérinti a tollast. Az adogatáskor a háló felett az átlósan fekvő fogadó térbe kell ütni a tollast. Az adogatást alulról felütéssel kell végrehajtani, hogy a tollas a derékmagasság előtt hagyja el az ütő húrozott felületét. Az ütő húrozott része az adogatás pillanatában nem lehet magasabb, mint az adogató kézfeje. Az adogató sem az adogatás előtt, sem közben cselező mozgást nem végezhet, helyét lényegesen nem változtathatja.

A fogadónak a fogadó térben kell elhelyezkednie, annak határvonalait nem érintheti, és abból ki nem léphet a tollas megütésének pillanatáig. A fogadó sem végezhet semmiféle cselező mozgást. Pontot csak az adogató nyerhet. Ha a labdát a fogadó nyeri, akkor nem pontot nyer, hanem az adogatás jogát veszi át az ellenféltől, és mindaddig adogat, amíg labdát nem veszít. A játék játszható két vagy három játszmáig. Párosban és férfi egyesben egy játszma 15 pontig tart, női egyesben 11 pontig.

Az egyes játszmák után a játékosok térfelet cserélnek. Új játszma kezdetekor mindig az a játékos adogat, aki az előző játszmát megnyerte.

Tollaslabda pálya



A pálya talaja tetszőleges vízszintes terület. A játéktér hossza 13,4 m, az egyes mérkőzés játéktérének szélessége 5,18 m, a páros mérkőzésé 6,1 m. A játéktér az alapvonalak mögötti 2,4 m hátsó kifutó, az oldalvonalak mellett 0,9 m oldalkifutó szegélyezi. A játéktér a háló két egyenlő részre osztja. A hálótartó oszlopok magassága a talajszinttől mérve 1,5 m. Az oszlopokat mindig a páros pálya külső oldalvonalára kell állítani, akár páros, akár egyes játékra kerül sor. A háló beszerezhető játék- és sportszer boltokban, de háló hiányában megteszi egy jól látható zsinór vagy kötél.

A teniszezés

A teniszből a mérkőzések megnyeréséhez pontokat kell gyűjteni. Az adogatást kezdő játékosnak az adogatást az alapvonal mögül, a középvonal képzeletbeli meghosszabbításától jobbra eső területről kell kezdenie. Az adogatás iránya mindig átlósan, a háló másik oldalán lévő adogatóudvar. Az adogató játékosnak mindig két lehetősége van a labda játékba hozására. A játékba hozott labda bejátszása után az adogatás az alapvonal bal oldaláról, a háló másik oldalán levő átlósan elhelyezkedő adogató udvarba történik. Az adogatás váltogatva jobb és bal oldalról folyik, amíg a nyert pontok alapján valamelyik játékos „játékot” nem nyer. Ezután a másik játékos adogat. Az adogató játékos pontot nyer, ah az adogató udvar talajára érkező labdáját (mely szabályos) a fogadó nem tudja visszaütni, vagy a visszaütött labdája a hálóba, illetve az adogató játékos térfelén kívülre érkezik. Az adogató játékos nyer pontot akkor is, ha adogatása talajérés előtt megérinti a fogadót vagy mindent, ami rajta vagy nála van. A hálót érintő, de az adogató udvarba érkező labda esetén meg kell ismételni az adogatást. Ha a hálós adogatás az adogató udvaron kívülre kerül, az adogatás hibának számít. A fogadó játékos pontot nyer, ha az adogató kétszer egymás után hibásan adogat. Mind az adogató, mind pedig a fogadó játékos a játékban lévő labda esetén pontot veszít, ha:

- a játékban lévő labdát nem üti vissza közvetlenül a háló felett mielőtt az kétszer egymás után a talajt érintené,
- úgy üti vissza a labdát, hogy az ellenfél térfelének határvonalain kívül ér földet, ütés közben egynél többször érinti meg ütőjével a labdát,
- a játékos vagy ütője hozzáért a háléhoz, vagy a feszítő oszlophoz és ennek tartozékához, vagy ellenfele térfelének talajához,



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

- a hálón átnyúlva röptében megüti a labdát, mielőtt az a háló felett áthaladt volna,
- a labda hozzáér testéhez, vagy bármihez, ami rajta illetve nála van (kivéve az ütő),
- ha eldobott ütőjével érinti meg a labdát.

Egy mérkőzés két vagy három nyert játszmából áll. Egy játszma hat megnyert játékból áll akkor, ha a hatodik játék megnyerésekor két játékkülönbség van (pl. 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4). Amennyiben ez nincs meg, pl. 6:5, akkor addig folyik a küzdelem, amíg valamelyik játékos két játékkülönbséget nem produkál (pl. 7:5, 8:6).

A pontok számolása a következő:

- első pont megnyerésekor 15-öt kell számolni,
- második pont megnyerésekor 30-at kell számolni,
- harmadik pont megnyerésekor 40-et kell számolni,
- negyedik pont megnyerésekor játékot nyert a játékos.

3-3 nyert pont esetén a számolás egyenlő, majd azt követően előny a fogadónál vagy adogatónál megjelöléssel történik.

A tenispálya

A játéktér téglalap alakú, melynek oldalvonala 23,77 m, alapvonala 8,23 m, páros mérkőzéssorán 10,97 m. A pályához tartoznak – csakúgy, mint a tollaslabda pálya esetében – hátsó- és oldalkifutók. Vörössalakos pályák mellett egyre gyakoribb a műanyag borítású tenispályák építése, bár ezek meglehetősen drágák. A pályát háló választja ketté, amelynek két végét egy 106,5 cm vastag oszlophoz kell erősíteni. Középen a háló magassága 91,5 cm, amelyet egy 5 cm-nél nem szélesebb hevederrel kell feszesre rögzíteni. A hálótól az alapvonal felé 6,4 m távolságra mindkét térfélen az adogató vonalak találhatók, a hálóval párhuzamosan. A háló két oldalán az oldal- és adogatóvonalakkal határolt területet két egyenlő részre osztja a középen lévő közép-adogatóvonal. Ezeket a területeket adogató területeknek nevezzük. A közép-adogatóvonal 5 cm széles és párhuzamosan fut mindkét oldalvonallal, amelyektől egyenlő távolságra kell lennie. Képzeletbeli meghosszabbítása metszi az alapvonalat. A



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

metszésponton egy 10 cm hosszú és 5 cm széles vonalrész van. Ez a középjel, mely a háló felé mutat, és derékszöveget alkot az alapvonallal, amelyet érint.

Asztalitenisz

A játéktér ennél a sportágnál egy bármilyen anyagból (rendszerint fából) készült. Mérete 2,75 m x 1,52 m. Magassága 76 cm. A játszófelület zöld, fehér vonalakkal jelölt. A játékteret egy 1,83 m hosszú háló osztja ketté. Ezen kívül ütő és labda szükségesek a játékhoz. A játék célja, pontszerzés olyan ütésekkel, melyeket az ellenfél nem tud visszaadni. Labdament: a játéknak az a szakasza, ameddig a labda játékban van. Az „adogató” az a játékos, aki először üti meg a labdát egy labdamentben, a másik a „fogadó”. Ütésnek számít, ha a játékos megérintette a labdát a kezében tartott ütővel, vagy az ütőt tartó kéz csukló feletti részével. Szabálytalannak számít az ütés, ha a labdát kézzel ütik meg az ütő elejtése után, vagy csak az ütő érinti meg, miután azt a játékos kiejtette a kezéből, vagy eldobta. Egyes játéknál az adogató jó adogatását a fogadó jó visszaütésének kell követnie, majd az adogató és a fogadó felváltva jól kell, hogy visszaüsse a labdát egymásnak. Párosban az adogató jó adogatását a fogadó jó visszaütésének kell követnie, majd az adogató partnerének jó visszaütése után a fogadó partnerének kell a labdát jól visszaütnie, és így tovább, ebben a sorrendben. A játék nyertese az a játékos vagy pár, aki először éri el a 25 pontot, vagy ha mindkét oldal 20-20 pontot szerzett. A nyertes az, aki először ér el 2 pont előnyt.

2. Ütő nélküli labdajátékok

Röplabda

A pályát lehet homokon vagy keményebb talajon kijelölni. A hálótartót magunk is elkészíthetjük. Igaz ugyan, hogy az üdülők közül nem biztos, hogy mindig 12 fő összejön a játékra, ezért ajánlott a páros vagy kevés számú játékosal történő változata. A fiatalabb korosztály is játszhatja zsinórlabda formában.

A játék érdekességét adja az érintésszerű labdabirtoklás, a célfelület mássága (itt nem kapuba, kosárba kell a labdát eljuttatni a gól vagy pont eléréséhez, hanem üres felületre). Mivel ennél



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

a játéknál a két csapat nem keveredik egymással, így balesetmentesebb a játék, illetve más jellegű taktika dominál.

A turisták között többen vannak, akik szeretnek röplabdázni, de sokszor mégsem annyian, hogy alkalmilag két csapatra való játékos legyen. Ekkor a játszani szándékozókát két csapatra osztjuk (a létszám lehet csapatonként 2-5 vagy akár több játékos is). Könnyített szabályokkal kezdjük a játékot, ha csak 2-2 játékos van, kisebbsítük a pályát a felére, és játszunk az ún. röplabda-párost. Adogatás a kisebbsített pálya jobb sarkából történjen. A labdát különféle ütésekkel továbbíthatjuk, de dobni nem szabad. A játékosoktól a támadás előkészítése gyors mozgást követel meg. A 2-3 nyert játszámára menő játék kiválóan alkalmas a szervezet átmozgatására. A rendes méretű pályán (18 x 9 m), ahol több játékos játszik, a játék lelassul, kevésbé mozgalmassá, sok a tétlen idő.

Amennyiben 6-6 ember játszik, a röplabda szabályait alkalmazzuk, melyet itt most nem részletezünk, hiszen ez sokak által ismert. A legújabb szabálymódosítással – mely szerint minden labdamenet szankcionált "pontot ér", a játék gyorsabbá vált, megnövelve ezáltal a játékosok felelősségét a játékban. Így tehát magasabb technikai tudást követel meg az eredményes játékban.

Röplabdapálya

A röplabdapálya 9 x 18 m területű, középen egy háló két 9 x 9 m-es mezőre osztja. A 9 x 9 m-es terület (mellette lehetőleg 2-3 m-es kifutóval) egy-egy csapat játékterülete. Hálomagasság férfiaknál 243 cm, nőknél 224 cm. Az falusi vendégház portáján a jelzett méterektől a terület adta lehetőségnek megfelelően eltérhetünk. Ha kisebb a terület, arányosan legyen kisebb a támadóvonalak távolsága is a középvonaltól. A háló méretei: szélessége 1 m, hossza 9,1 m. Törekedjünk inkább a háló megvétélére, mert így élvezetesebb a játék. Gondoskodjunk 1-2 röplabdáról is.

Lábténisz

Nagyon népszerű játék. A játékot 2 vagy 4 fős csapatok játszhatják. A labdát az adogató vonalról rúgással hozzuk játékba (kézből földre ejtett labdát felpattanás után rúgjuk át az ellenfél fogadó mezőnyébe). A fogadó oldalon egyszer érhet földet a labda, s utána lábbal,



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

fejjel vagy testtel vissza kell játszani. A pontokat a röplabda szabályok szerint számolhatjuk. Egy-egy játszma addig tart, amíg az egyik csapat 15 pontot el nem ér. Lehet 2 vagy 3 nyert játszma játszani. (A svédek a pontokat az asztalitenisz szabályai szerint számolják, s nincs megkötve egy-egy térfélen az érintések száma.)

Lábteniszpálya

A pálya talaja lehet salakos, füves, földes vagy bitumenes. A legkisebb méret 4 x 10 m (egyes játéknál). Kettes, illetve csapatjátéknál 8 x 18 m a legmegfelelőbb. A pályát két alapvonal és két oldalvonal határolja. A pálya középvonala jobb és bal térfélre osztja a pályát. A háló magassága 100 cm, futball-labdával vagy akár gumilabdával is játszhatják.

Kisfoci

A profi labdarúgás népszerűsödésével egyre inkább nő a lelkes amatőrök tábora is, akik szívesen választják ezt a sportot szabadidejükben, vagy szívesen hódolnak az effajta kikapcsolódásnak nyaralásuk alatt.

A csapatokat sorsolással 2-5 játékos alkothatja. A szabályokat megegyezés szerint alakíthatjuk, figyelembe véve a hely adta lehetőségeket. Néhány közülük:

- szándékos kezezésért büntető rúgás jár üres kapura,
- gól csak akkor érvényes, ha előtte legalább 3 játékos érinti a labdát,
- a labdát a földön kell továbbítani,
- három szöglet után büntetőrúgás jár,
- a kapu mögötti területen is lehet játszani,
- 12 gólig tart a mérkőzés,
- 6-nál térfélcseré következik, stb.

Miután a szabályokban megegyeztek, kezdődhet a játék.

Kisfoci-pálya

A kis sportjátékok királya a kisfoci. A falusi portán rendelkezésünkre álló területnek megfelelően tűzzük ki a pálya 4 sarkát, az alapvonal közepére helyezzük el a kiskaput (pl. 5 x 100 vagy 9 x 150 cm). Ezzel kész is a játéktér.



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Csapatépítő játékok:

Vigyázz a tojásra! (kreativitást és kooperációt fejleszt)

Kialakítjuk a csapatokat /3-4 fő/ és minden csapat kap egy tojást meg különféle eszközöket (szívószálak, szalvéta, pipatisztító, spárga, 3 lufi, 4 ceruza, papír, hurkapálca, kartonlap, pillanatragasztó, stb.-tetszés szerint bővíthető ez a kelléktár) és ezeknek a kellékeknek a felhasználásával kell a csapatnak egy olyan „szerkezetet” készíteni, ami megvédi a tojást ha 5 méterről leejtik. A „feltalált szerkezetnek” kell egy találó nevet adni és egy szlogent, amivel eladható lesz.

Építs légvárat!

Adott idő alatt „A4”-es papírokból melyik csapat tud magasabb építményt összeállítani (semmilyen segédeszköz nem használható, csak „A4”-es méretű papír).

Nem kell a rizsa!

Kell hozzá segédeszközként egy magnó és összevágott zenékkal egy cd. Minden csapat kap 1 kg rizst. A feladat: ki tud adott idő alatt több rizs-szemet megszámolni. Amíg minden csapat a rizsszemeket számolgatja, addig a háttérben a zeneszámok hallhatóak, majd amikor letelik az idő, jön a fondorlatos kérdés: milyen zeneszámokat ismertetek fel a rizsszámlálás alatt?

Bemutatkozás

Amennyiben a csapattagok ismerik egymást az a feladatuk, hogy párban dolgoznak és mindenkinek a másik helyett kell bemutatkozni Egyes szám első személyben. Jó kis feladat, hogy mennyire figyelsz a másokra és mennyit tudsz róla.

Megmondom ki vagy!



GENERALI

Generali a Biztonságért Alapítvány

Minden csapat kap megkapja egy személy nevét egy kis kártyán (munkatárs, vagy akit mindenki ismer). Néhány perc felkészülési idő van a feladatra. Feladat: jellemezze a munkatársat, úgy, hogy a többi csapat felismerje, hogy ki ő. Ezt a jellemzést lehet egyszerűen szövegbe foglalva kérve, vagy lehet nehezíteni és rímelő versbe kell jellemezni, pl.

Rajzolj élethűen!

Egymásnak háttal leültök egy székre. Egyik embernél egy rajz van, a másikonál üres lap. A feladat: elmagyarázni a másiknak, hogy mi van a képen úgy, hogy ő minél jobban le tudja rajzolni - persze adott idő alatt.

Százlábú (szárazföldi sível)

A játék mottója akár ez is lehetne: "Aki nem lép egyszerre, nem kap rétest estére!" A százlábú a csapatépítő bulik, családi rendezvények kedvel

Irodalmak:

Könyves Erika – **Müller Anetta**: Szabadidős programok a falusi turizmusban. **Könyv**. Szaktudás Kiadó Ház, Bp. 2001.185.p