“Artista leszek” – egyensúlyozó gyakorlatok, játékok

A “ Szitakötő : Jaj,le ne essen! “ cikkéhez

Ezen a testnevelési órán “cirkuszi tanoncok” lesztek! Artista palántaként átélhetitek az akrobatikus mutatványokat!

Minden gyakorlatot nyitott ill. csukott szemmel is el kell végezni!

 *• Kötéljárás egyenes kötélen előre* – hátra tyúklépésben

görbe kötélen előre – hátra tyúklépésben

végtagegyensúly kombinációval az előző kettő: pohár, pingponglabda a tálcán

 fejegyensúllyal: babzsákkal, párnával

• *Egyensúlyozás padon*

 Tornapadon előre, hátra járás, mászás, csúszás –( természetesen ezt is végeztetjük csukott szemmel is, társa vagy pedagógusa segíti)

Akadályokkal lehet variálni – karikát, kötelet tartanak egymásnak különböző magasságban.

A padot megfordítva is elvégeztetjük ezeket a feladatokat.

* *Felülés, leülés fülfogással*
* Golyóberakás dobozba lábujjakkal

További játékos feladatok:

• Vízszállítás Félig telt tejes pohárban visznek vizet a gyerekek akadályokon keresztül – székeken, padon kell átmászni, kötélből, karikából lehet alagutat csinálni, amin át kell bújni, stb.

 • *Medicinlabdán egyensúlyozás* Először nagyobb, majd kisebb labdán álljanak mezítláb. Páronként összekapaszkodhatnak.

• *Lebegőülés* Lebegőülésben átemelik a lábukat egy bot felett. Utána két kézzel megfogják a botot, és ebben a helyzetben óvatosan dülöngélnek ( csónakázás ), vigyázva, nehogy felboruljanak.

• *Léggömb* Egyensúlyozhatnak vele a gyerekek – ujjon, vállon, fejen, orron, térden, lábon, stb.

 • *Lábonhordás* Egyik gyerek mezítláb rááll a másik lábaira, és így viszi. Csukott szemmel is találja ki, hogy a szoba melyik részébe került.

 • *Mocsár*  Elvarázsolt helyen kell átvergődni a gyerekeknek. Bal lábukkal csak piros, jobb lábukkal csak kék korongokra szabad lépniük, így kell átkelni egy ingoványon.