

ZABAWY Z MOCOWANIEM

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

PACZKA

Jedno dziecko wykonuje siad skulny, drugie klęcząc naprzeciwko, próbuje rozpakować „paczkę”.



OBRÓĆ NALEŚNIKA

Jedno dziecko wykonuje leżenie tyłem, drugie chwyta partnera za podudzia i próbuje obrócić go na brzuch.



KŁODA

Jedno dziecko siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Pod kolanami przytrzymuje przeciwnika, który leży w poprzek i próbuje uwolnić się z uścisku.



GALARETKA

Jedno dziecko wykonuje leżenie przodem lub tyłem, drugie próbuje odkleić partnera od podłoża obracając go na drugą stronę.



MOCOWANIE W KOLE

Dzieci podzielone na dwie grupy.
Jedynki ustawiają się w kole i wykonują
leżenie przodem trzymając się za ręce.
Dwójki chwytają jedynek za nogi
i ciągną na zewnątrz koła, tak aby rozerwać
uchwyt jedynek.



ZABAWY Z ELEMENTAMI JUDO

WYTRĄĆ PRZECIWNKIA Z RÓWNOWAGI

Dzieci dobierają się w pary.
Partnerzy stawiają prawe stopy
zewnętrzными krawędziami obok siebie,
druga stopa ustawiona z tyłu prostopadle.
Przeciwnicy podają sobie prawe
dłonie i starają się wytrącić
partnera z równowagi, tak aby
przestawił nogę. Po kilku próbach
następuje zmiana nogi i ręki.



WALKI SUMO

Zawodnicy stają na środku wyznaczonego pola.
Wygrywa osoba, która jako pierwsza wypchnie przeciwnika poza pole.



UCHROŃ UDO

Ćwiczący chwytają się za prawe dłonie
i próbują klepnąć w prawe udo przeciwnika,
jednocześnie starają się uchronić swoje udo.
Po kilku próbach zmiana ręki.



WALKI W PARTERZE

Przeciwnicy na środku maty wykonują siad prosty, dotykając się plecami. Na sygnał prowadzącego zawodnicy obracają się i starają się położyć przeciwnika na plecy, w taki sposób aby dotykał łopatkami podłogę. Dzieci poruszają się w pozycji klęcznej **Nie wolno stawać na stopach!** Wygrywa zawodnik, który utrzyma przeciwnika na łopatkach przez 10 sekund.

Zawodnicy mogą próbować wykorzystać poznane techniki trzymań (Judo).



ZABAWY Z MOCOWANIEM ZNANE I NIEZNANE

ŚCIĄGNIJ SKARPETKĘ

Przeciwnicy siadają naprzeciwko siebie i próbują ściągnąć sobie nawzajem skarpetki ze stóp, chroniąc jednocześnie swoje skarpety.



MOCOWANIE NA RĘKĘ

Zawodnicy wykonują leżenie przodem naprzeciwko siebie. Podają sobie prawą rękę, opierając łokieć o podłogę. Uczestnicy zabawy starają się docisnąć rękę przeciwnika do podłoża. Po kilku próbach zmiana ręki.



ŁAPKI

Zawodnicy ustawiają się naprzeciwko siebie w podporze przodem. Uczestnicy zabawy starają się klepnąć przeciwnika w grzbiet dłoni i jednocześnie uchronić swoje dłonie.



MUCHA

Zawodnicy stają naprzeciwko siebie z rękami zaplecionymi za plecami. Uczestnicy zabawy starają się nadepnąć przeciwnikowi na stopę i jednocześnie uchronić swoje stopy.



SPYCHACZ

Przeciwnicy stają plecami do siebie, na środku wyznaczonego pola. Na sygnał uczestnicy zabawy starają się zepchnąć plecami przeciwnika poza pole.

