

# ZABAWY Z MOCOWANIEM

NA BAZIE METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI  
SHERBORNE

## Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

### PACZKA

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



### SKAŁA

Jedno dziecko wykonuje siad ugięty, drugie próbuje przesunąć „skałę”.



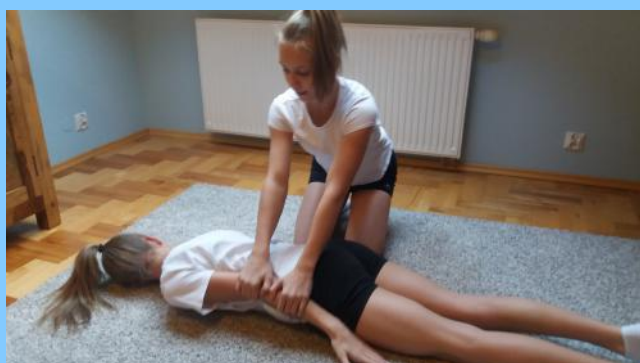
## KŁODA

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.



## Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

### FALA

Dzieci podzielone na dwie grupy.  
Jedynki leżą blisko siebie na brzuchach  
i poruszają ciałem, tworząc „fale”.  
Dwójki kładą się na nogach jedynek  
i czołgają się, pokonując „fale”.



## TUNEL

Dzieci podzielone na dwie grupy.  
Jedynki w szeregu wykonują klęk podparty – powstaje „tunel”,  
pod którym przechodzą dwójki.



## ZABAWY Z MOCOWANIEM ZNANE I NIEZNANE

### WYTRĄĆ PRZECIWNKIA Z RÓWNOWAGI

Dzieci dobierają się w pary.  
Partnerzy stawiają prawe stopy  
zewnątrznymi 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.



## 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.



Opracowała: mgr Barbara Mastej-Zaorska / nauczyciel SP3 w Głogowie