

### Trikószerező fogó két trikóval

Tanulási cél:

- támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel)
- energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása

| Feladat leírása   | Instrukció  | Feladat közbeni instrukció  | Szükséges eszközök   |
|---|---|---|--|
| <p>A játék előtt minden tanuló kap két trikót, amit a nadrágjába kell két oldalra betúrni. A játék célja a saját trikó védelme, illetve a másik trikójának megszerzése. Ha valaki trikót szerez, akkor a pálya szélén található azonos színű karikába kell beletenni. Aki elvesztette mind a két trikóját valamelyik karikából újra töltheti trikókészletét, és visszaállhat a játékba.</p> | <p><i>Ezen a területen egy nagyon érdekes játékot a trikószerező fogót fogjátok játszani. Mindenkinek adok két trikót, amelyeket be kell túrnótok oldalra a nadrágotokba úgy, hogy legalább a combotok közepéig kilóggjanak.</i></p> <p><i>A játék során mindenki egyszerre fogó és menekülő.</i></p> <p><i>Úgy kell minél több trikót szereznetek, hogy közben meg kell védenetek a saját trikóitokat.</i></p> <p><b>BEMUTATÁS ÉS MAGYARÁZAT:</b><br/> <i>Ha szereztél egy trikót azt vigyétek ki az azonos színű karikába. Abban az esetben, ha mind a két trikódat elvesztetted, menj ki egy karikához, és pótd a trikódat.</i></p> <p><b>KÉRDÉSEK:</b> <i>Mire kell figyelnetek futás közben? Mire kell figyelnetek „támadás” közben?</i></p> <p><b>VÁRT VÁLASZOK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet.</i></li> <li>• <i>Hogy ne szerezzék meg a mi trikónkat!</i></li> </ul> | <p><i>Használjátok ki a teljes területet! Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni!</i></p> | <p><b>10-10 db</b><br/>narancs,<br/>sárga, kék<br/>jelölőmez</p> |

