

Cselezések

Tanulási cél:

- alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
- tapasztalatszerzés az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A pályán egy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 4 méter). 8 tanuló párosával, egymással szemben áll fel a hosszabb oldalak mentén. A pár egyik tagjánál egy fitball-labda van. 4 (6) tanuló a rövidebb oldal mentén áll fel. A labda nélküli tanuló elindul futva a túloldal felé, ekkor a fitball-os tanuló elgurítja a labdát a szembenálló társa felé (tetszőleges időben). A futó tanuló feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát, és fusson át a túloldalra.</p> <p>MEGKÖTÉSEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A fitball-labdát bármikor át lehet gurítani a szemben lévő társnak. – A fitball-labdával meg kell nehezíteni a futó tanuló dolgát, cselezésre kell kényszeríteni őket. – Kb. 2 perc után a futók lecserélik az egyik oldalon álló gurító tanulókat. 	<p><i>Az állomáson egy sávot láthattok és 4 fitball-labdát. 4 álljatok fel a fitball labdákhoz, négyen velük szembe, 4 (6) pedig erre a vonalra, ti fogtok menekülni.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: (A pályasegítő beáll az egyik oldalra és ő gurítja a labdát). <i>A menekülők elindulnak a játékterület szemközti oldalához. Az oldalt álló játékosoknak át kell gurítaniuk a fitball-labdát a szemben álló társaiknak. A menekülők igyekezzenek hirtelen irányváltással kikerülni a labdát! Amikor áttértetek, tetszőlegesen választhatjátok meg mikor indultok vissza. Az egymással szemben álló gurító játékosok tetszőlegesen választhatják meg, hogy mikor gurítják el a labdát. Szólni fogok, mikor cseréljetez helyet!</i></p> <p>KÉRDÉSEK A FELADAT LEZÁRÁSAKOR: Hogyan tudátok kikerülni a labdát?</p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Irányváltásokkal. – Cselezésekkel. 	<p><i>Igyekezettek erőteljes kitámasztásokat végezni! Próbáljátok meg minél gyorsabb mozdulattal kikerülni a fitball-labdákat!</i></p>	<p>5 db fitball-labda; 20 db pionbója</p>



