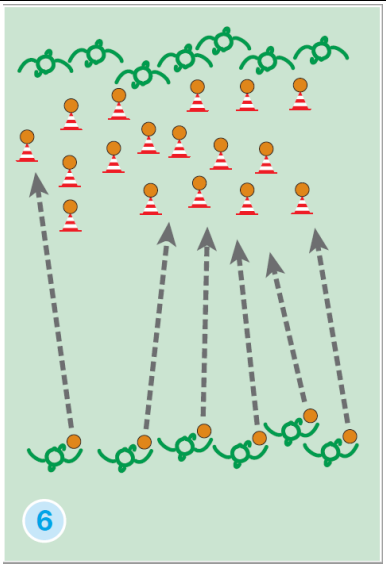
Gurítások

Tanulási cél:

- alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (gurítások)
- tapasztalatszerzés a gurításokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosságában

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
A pálya egyik végében pion bójákra labdákat helyezünk el. Kártyák segítségével két csoportot alakítunk ki. Az egyik csoport (gurítók) a terület egyik végén áll, a másik csoport velük szemben, a pálya másik szélén helyezkedik el. Cél, hogy a gurító csoport tagjai gurított labdákkal próbálják meg leverni a bójákon lévő labdákat. Csak gurítani szabad a labdákat, dobni nem. A másik csoport tagjai visszateszik a bójákról leesett labdákat, és visszagurítják a gurításhoz használt labdákat. 2,5-3 percnél cserél a két csoport. Megkötések: A gurító csoport más színű labdákkal gurít, mint amiket le kell majd gurítaniuk.	*Húzzon mindenki egy kártyát! A piros csoport lesz az egyik csoport, a kék pedig a másik.* *A pálya egyik felén bójákat láthattok, amiken labdák vannak.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *A labdákat kell majd az egyik csoportnak egy gurított labdával leverni a bójáról. Fontos, hogy nem ledobni kell, hanem gurítani, tehát a labdának végig a talajon kell maradnia.* *A páros másik tagja visszagurítja a labdát és visszateszi a bójákra a leesett labdákat. Kb. 2,5 percnél cserélni fogtok: aki gurított, labdaszedő lesz, aki pedig labdaszedő volt, az gurítani megy.* KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok elérni, hogy a labda végig a talajon guruljon?* VÁRT VÁLASZOK: *Akkor engedjük el a labdát, amikor már a talajon van.*	*A labdát olyan erővel gurítsátok el, hogy a talajon maradjon, de elérjen a bójákra tett labdákig, és le is üsse azokat a bójákról!* *Próbáljatok ki minél többféle gurítási módot!*	**10 db** gumilabda; **10-10 db** U7, U8 szivacskézilabda; **25 db** pion bója