

## Függések és lengések

Tanulási cél:

- saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
- függőállások, függések, lengések kialakítása, stabilizálása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A bordásfalon (egymás mellett kb. 5-6 bordásfal) a szigetelőszalagok segítségével négy különböző nehézségű útvonalat alakítunk ki (zöld, kék, piros, fekete).</p> <p>Cél: A tanulóknak ki kell választani egy szintet, amit követve kell végigmászni a bordásfalon. Több útvonalat jelölünk ki, több bordásfalon.</p> <p>Megkötések: Lehetőség szerint csak a kiválasztott színekre lehet lépni, lehet megfogni. Egy tanuló több útvonalat is választhat egy-egy mászás után.</p>	<p><i>A bordásfalon különböző színű szigetelőszalag-jelzéseket láttok. Több útvonalat jelöltünk ki, több bordásfalegységben. A színek különböző nehézségű pályákat jelentenek: zöld a legkönnyebb, utána a kék, majd a piros és a legnehezebb a fekete.</i></p> <p><b>BEMUTATÁS</b> <span style="float: right;"><b>KÖZBENI</b></span></p> <p><b>MAGYARÁZAT:</b></p> <p><i>Válaszatok magatoknak nehézségi szint szerint egy szintet! A feladatokat az lesz, hogy a bordásfalon végighaladjatok függésben, függőállásban a kijelölt színen. Próbáljátok meg csak a kiválasztott szintet megfogni, illetve arra rálépni! Ha sikerült elérnetek a pálya végét, válasszatok egy másik szintet, és próbáljátok meg újra!</i></p> <p><b>KÉRDÉSEK:</b> Mikor éreztétek magatokat a legstabilabbnak?</p> <p><b>VÁRT VÁLASZOK:</b></p> <p><i>Amikor több testrészünkkel tartottuk magunkat a bordásfalon.</i></p>	<p><i>Legalább egy kézzel mindig kapaszkodjatok a bordásfalba! Próbáljátok ki több útvonalat is!</i></p>	<p><b>4 db,</b> különböző színű szigetelőszalag</p>

1

