

## Övhúzó játék

Tanulási cél:

- a reakciógyorsaság fejlesztése a reakcióidő csökkentése érdekében
- a maximális erő kifejtés megtapasztalása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A területre középre kihelyezünk judoöveket egymás mellé párhuzamosan kiterítve, kb. 1-1,5 méterre egymástól. A tanulókat párokba osztjuk, és a kijelölt vonal mögé állítjuk őket egymással szemben. (Minden páros tagjai között pontosan középen van egy öv.)</p> <p>A játék célja, hogy a pedagógus által adott jelzésre (ezt előre ismertessük a tanulókkal: síp, taps, rajt stb.) minél gyorsabban meg kell fogni az övet, és át kell húzni a saját vonal mögé. Különböző testhelyzetekből kell elindulni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- állásból (háromszor)</li> <li>- ülésből (háromszor)</li> <li>- guggolásból (háromszor)</li> </ul> <p>Egy-egy küzdelem után az egyik oldalon álló tanulók egyet lépnek jobbra, így mindenki mindenkivel játszani fog.</p> <p><b>MEGKÖTÉSEK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az övet elengedni szigorúan tilos!</li> <li>- A meghatározott helyzetből kell indulniuk a tanulónak.</li> </ul>	<p><i>A játék neve: Övhúzó. A területen öveket láttok egymás mellett. Az övek előtt és mögött van egy-egy vonal. Húzzatok egy kártyát! A pirosak arra a vonalra, a zöldek erre a vonalra álljanak fel egy-egy övhöz!</i></p> <p><b>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</b></p> <p><i>A játékban különböző testhelyzetekből kell majd indulnotok, az első körben állásból. Amikor jelzek (tapsolok) az övhöz kell szaladnotok egyszerre, és meg kell próbálnotok áthúzni azt a saját vonalatok mögé! Ha mind a ketten meg tudjátok fogni az övet, akkor következik a valódi övhúzó játék! A lelátóhoz közelebbi sor tagjai minden menet után egy övvel jobbra lépnek. A következő játékban mindenki ülésből induljon!</i></p> <p><i>A következő játékban mindenki hasonfekvésből induljon úgy, hogy a feje legyen a vonalon!</i></p> <p><b>KÉRDÉS:</b> <i>Hogyan értél gyorsabban a kötélelhez? Mikor tudtak nehezebben elhúzni? Volt, aki cselezett húzás közben?</i></p> <p><b>VÁRT VÁLASZOK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alacsonyabban, magasabban...</li> <li>- Amikor behajlítottam a térdem.</li> </ul>	<p><i>Próbáljatok minél gyorsabban a kötélelhez érni!</i></p> <p><i>Hajlítsátok be a térdeteket húzásnál!</i></p> <p><i>Próbáljatok cselezni a játék közben!</i></p>	<p><b>10 db</b> judoöv; <b>20 db</b> pionbója; ; <b>1 pakli</b> kártya</p>

