

Csipeszszerező

Tanulási cél:

- a sportjátékokra jellemző védekező mozgás és a védekezéshez tartozó alapvető taktikai elemek (védő a támadóval szemben marad) gyakorlása
- különböző irányú mozgások gyakorlása „alaphelyzetben”
- a sportjátékokra és küzdősportokra jellemző irányváltatások gyakorlása

| Feladat leírása | A feladat ismertetése | Feladat közbeni instrukció | Szükséges eszközök |
|---|---|--|---|
| <p>Minden tanuló kap 2 db csipeszt. A csipeszeket a pólójuk hátuljára kell felcsíptetni.</p> <p>A feladat célja, hogy a tanulók szerezzék meg a társaik csipeszét úgy, hogy közben az ő csipeszüket ne tudják megszerezni. Ha valaki csipeszt szerzett, ki kell mennie a területen kívülre és felcsíptetni saját pólója hátuljára.</p> <p>MEGKÖTÉSEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A csipeszt csak a póló hátuljára szabad feltenni. – Aki éppen a csipeszét helyezi fel a pólójára a területen kívül, azt nem szabad támadni. – Akinek elfogyott a csipesze, ugyanúgy játszik tovább, és próbál csipeszt szerezni. – Egyszerre csak egy csipesz szerezhető. | <p><i>Mindenkinek adok két csipeszt, amit csíptessetek fel a pólótok hátuljára. Segítsetek egymásnak! Csipeszszerezőt fogtok játszani! Mit gondoltok, mi lehet a játék lényege? (Válasz: szerezzük meg egymás csipeszét!)</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</p> <p><i>Próbáljatok csipeszeket szerezni a társaitoktól úgy, hogy közben a ti csipeszeiteket nem veszik el. Amikor megszereztél egy csipeszt menj ki a vonalon kívülre, és ott tedd fel a pólód hátuljára! Aki éppen csipeszt tesz fel a pólójukra, azokat tilos támadni!</i></p> <p><i>Ha elfogyott a csipeszed, próbálj meg másikat szerezni magadnak!</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Hogyan kell helyezkednetek, hogy ne tudjanak csipeszt szerezni tőletek? Hogyan tudtok csipeszt szerezni?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Maradjunk a támadókkal szemben!</i> – <i>Írányváltatásokkal, cselezésekkel!</i> | <p><i>Maradjatok a támadókkal szemben! Annyira hajlítsátok be alaphelyzetben a térdeteket, hogy abból a lehető leggyorsabban tudjatok elindulni! Végezzetek gyors irányváltásokat és cselezéseket!</i></p> | <p>30 db csipesz; 10 db pionbója, a „védelmi zóna” kialakítására (csipeszek felhelyezése)</p> |

