

Jocul cu elastic – reguli de joc

Vârsta recomandată + 4 ani.

Pentru **minimum 3 jucători**, numărul poate crește atât cât au răbdare copiii să-și aștepte rândul. 😊

Se execută întâi săriturile distincte, cu pauză între ele. **Apoi săriturile se pot executa legat** Pentru un amuzament sportiv, săriturile se pot face pe melodii, pe care le cânta toți jucătorii.

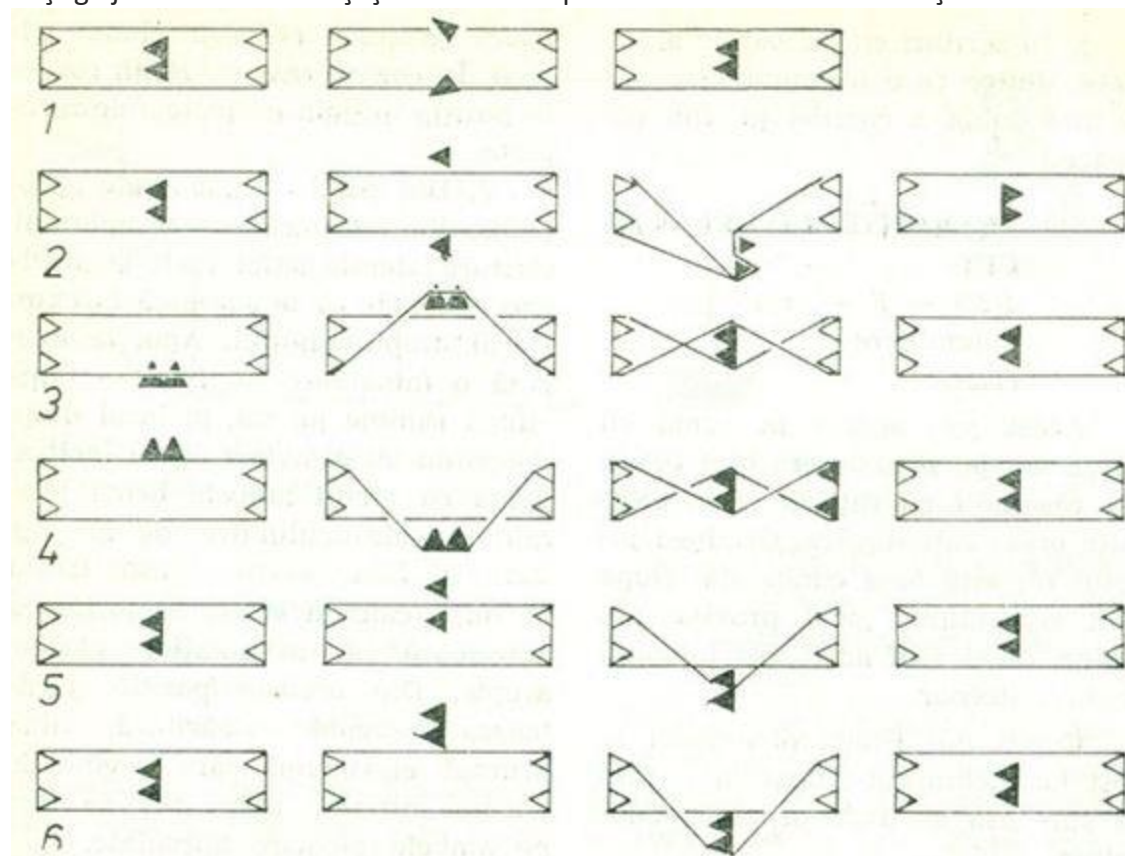
Pentru desfășurarea jocului este necesar un elastic lung de 3-4 m, cu capetele prinse astfel încât să formeze o bandă continuă.

Doi jucători își trec elasticul pe după glezne și stau cu picioarele depărtate astfel încât elasticul să formeze un dreptunghi. Jucătorii sunt plasați fața în față, la 2 m distanță unul de celălalt iar dreptunghiul format de elastic se va afla la cca 10 cm deasupra solului.

Al treilea jucător execută diverse exerciții până când comite o greșeală. După ce termină seria de exerciții acestea se vor relua cu elasticul ridicat treptat cât mai sus: întâi la jumătatea gambei, la genunchi, la jumătatea copasei, la șolduri, în jurul taliei. Începând cu seria a patra (de la jumătatea copasei) nu se mai sare ci se pășește mai întâi cu un picior apoi cu celălalt.

La fiecare greșeală jucătorul cedează locul iar la reluare va continua de unde a rămas.

Câștigă jucătorul care reușește să termine primul toate seriile de exerciții.



Variante de sărituri

1. Săritură cu picioarele apropiate, calcând elasticul cu călcâiele, apoi jucătorul revine în poziția inițială cu picioarele apropiate.

2. Din stând cu picioarele apropiate, din interiorul dreptunghiului, săritură laterală cu picioarele în exteriorul elasticului. Apoi se execută o întoarcere de 180 de grade – talpa stângă rămâne pe sol, piciorul drept descriind un semicerc astfel încât să se agațe cu vârful ambele benzi laterale ale elasticului. În final elasticul este trecut pe după călcâiul stâng, în porțiunea anterioară a articulației gleznei drepte. Din această poziție jucătorul va executa o săritură dând drumul elasticului care revine în poziția inițială (aterizarea se face pe ambele picioare apropiate).
3. Jucătorul iese în afara dreptunghiului, în stânga, așezând ambele picioare sub elastic, cu fața întoarsă spre interior. Din această poziție execută o săritură peste banda dreaptă, cu banda stângă trecută peste vârful piciorului. Efectuează jumătate întoarcere spre stânga și un pas cu piciorul stâng. La următoarea săritură elasticul revine în poziția inițială iar jucătorul aterizează pe ambele picioare.
4. Jucătorul iese în afara dreptunghiului și se plasează cu ambele călcâie lipite de banda dreaptă (a elasticului). Prin săritură cu spatele ajunge în partea opusă a dreptunghiului, dincolo de banda stângă. Execută apoi jumătate întoarcere spre stânga și un pas cu piciorul drept. La săritura următoare elasticul revine în poziția inițială iar jucătorul aterizează pe ambele picioare.
5. Jucătorul execută o săritură cu aterizare pe piciorul stâng în interiorul dreptunghiului și cu dreptul în afara acestuia (banda dreaptă trece peste picioare). Prin săritură jucătorul trage banda dreaptă cu piciorul de aceeași parte dincolo de cea stângă. După efectuarea săriturii următoare elasticul revine în poziția inițială, jucătorul aterizând cu picioarele apropiate.
6. Jucătorul execută o săritură peste banda dreaptă cu aterizare pe ambele picioare. Urmează o săritură dincolo de banda stângă cu tragerea celei drepte. La săritura următoare elasticul revine iar jucătorul aterizează în interior cu picioarele apropiate.

AVERTISMENT: Contraindicat copiilor sub 3 ani. Conține șnur lung, pericol de strangulare. A se utiliza sub supravegherea unei persoane adulte.