

Gyakorlatanyag a nov.12-13-i előadáshoz (Dunaújváros)

A következő sorokban a „Fókuszban a legfiatalabbak” konferencián 2011. bemutatott és idő hiányában kihagyott játékos feladatmegoldásokról, játékokról olvashatnak.

Járások, futások (javasolt az egyszerűbb, előre haladásokat követően oldalra és hátra is haladni):

- Különféle minőségi talajokon, minden irányban járás, lassú futás, sasszék, akár alacsony akadályok felett is
- Vonalakon járások, futások, sasszék, sok átlépéssel, kanyarral, átszökkenéssel
- Egyszerű eszközök, pl.: karikák kerülése előre-, hátra-, oldalra járással, gyaloglással, sasszékkal, futással, befutással, átfutással, belépéssel-kiugrással / páros és egy lábbal egyaránt /, átugrással, ugyancsak különféle irányokban, beüléssel-kiugrással, nyuszi ugrással, futóiskolai gyakorlatok.
- Ritmus-dobogó járások, futások (előzetesen eltapsolt ritmus „vissza dobolása” lábbal, futással)
- Keresztező lépéssel járások, futások minden irányban, különféle karkörzésekkel, kargyakorlatokkal, kis akadályok felett is
- Háttal sasszék fokozott saroklendítéssel, akadályok felett is
- Meghatározott számú kanyar teljesítése adott távon, különféle irányokban
- Szaggatott vonalak közé lépés járással, futással, futóiskolai feladatokkal
- Sasszék kis gátak felett előre, oldalra, háttal, pördületekkel, felugrásokkal is
- Rajtok különféle kiinduló helyzetekből egyénileg és társas versengésekkel kifejezetten az atlétikában használt rajtok oktatása előtt, ill. közben(pl.: *bedőlésből, *letámaszkodásból hajlított térdhelyzetből,* helyben- ill. kis haladással páros lábon szökdelésből, *egy lábon szökdelésből, *helyben futásból, *hason fekvésből térdhajlítással és bokafogással, stb.)
- Guggoló támaszból csípőemeléssel és sarokfelkapással helyben futás
- „Támadó járás” előre, oldalra, után- és keresztlépéssel, hátra, sasszékva is
- Dombra járások, futások *ferdén, *hullámvonalon fel-le, *felfutás szemben, oldalt, kereszt lépéssel oldalt, *szemben fel- és le járás, *felfutás magas térdemeléssel, *háttal felfutás és szemben le- magas térdemeléssel, *indiánszökdelés fel, *sasszé előre, oldalt, *négykézláb járás fel és le, oldalt és háttal és *az összes utánzó járás, mozgás, különféle irányokban, stb.
- Átjárások, átfutások különféle magasságú, méretű akadályokra fel-le lépéssel, átfutással, átugrással, mindenféle irányban
- Mennyit dobtál dobó kockával? –annyi kört, szakaszt járj, fuss, szökdelj, stb.

Utánzó járások, mozgások:

- Pók-, rák-, nyuszi-, sánta-róka-, tarisznyarak-, foka-, kukac- / hason fekvésből csípő emeléssel lépegetés előre a két kéz közé, majd kézzel lépegetés előre hason fekvésig és így tovább / stb. és az újonnan látott krokodil-járas, mindenféle irányban, ill. irányváltoztatásokkal, kisebb, könnyű akadályok felett is
- *Bátorugrás kissé ferde lejtőn, *vízszintesen, *emelkedőre, ill. *előre haladással, folyamatosan, rajttal összekötve
- Popsin „ pattogva” haladás előre, erőteljes futó karmunkával