



NEMZETI ERŐFORRÁS MINISZTERIUM



„KAPKODD A LÁBAD!”

sor-, váltó- és ügyességi verseny

GYAKORLATANYAGA



Érvényes 2011-től visszavonásig.

A versenyszámokat összeállította:

Árva János
gyógypedagógus

Barta Szilvia
gyógytestnevelő

Szerkesztette:

Pápai Lajos
gyógypedagógus informatikus

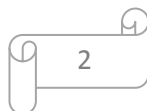
Lektorálta:

Szoboszlai Csaba
FODISZ elnök

**Az összeállításnál a szerkesztők a Magyar Diáksport Szövetség
Játékos Sportverseny gyakorlatanyagát használták fel.**

A kiadásért felelős:

Toponári Gábor
FODISZ főtitkár



TARTALOMJEGYZÉK

1. ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK.....	4. oldal
2. VERSENYFELADATOK, JÁTÉKOK	
1. Add tovább és fuss!	5. oldal
2. Nyusziugrás	6. oldal
3. Akadálypálya	7. oldal
4. Bújj és karikában fuss!	8. oldal
5. Labdahordás	9. oldal
6. Várfoglaló	10. oldal
7. Futás váltóbottal	11. oldal
8. Célba dobás	12. oldal
9. Labdás ügyességi váltó	13. oldal
10. Floorball – váltó	14. oldal
11. Labdakirakó	15. oldal
12. Siess a labdával!	16. oldal
13. Bukfenc – akadály	17. oldal
14. Célba dobás szekrényre	18. oldal
15. Kötélhúzás	19. oldal

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

1. A „Kapkodd a lábad!” játékos sportverseny gyakorlatanyaga 15 játékból áll.
Az 1 – 14. játékokból kell kisorsolni a megyei, illetve az országos döntő 10 feladatát.
A 15. játék a holtverseny eldöntésére szolgál pontazonosság esetén.
2. A megyei döntőket minimum 6 játékkal, az országos döntőket 10 játékkal kell lebonyolítani.
3. A játékokat a verseny előtti technikai értekezleten kell kisorsolni.
4. A csapatok által bemutatott játékok időeredmény és teljesítmény alapján kerülnek értékelésre. A játékleírásnak nem megfelelő végrehajtás, vagy a nem korrigált hiba büntető idő hozzáadásával jár:
 - ✓ váltási hiba: 1 másodperc
 - ✓ feladat hiba: 3 másodperc
 - ✓ akadály kihagyása: 5 másodperc
5. A helyezési pontokat az egy – egy játék teljesítését követően, az elért időeredmény alapján kapják a csapatok. A végső sorrendet a játékok teljesítése alatt szerzett pontok összege határozza meg.
6. A csapatok befutói megkülönböztető trikót kötelesek viselni.
7. A feladatokat a kijelölt csapatnak minden megkezdett játék előtt be kell mutatni.
8. A szekrényes játékok minden esetben 4 részes svédsekrénnyel kerülnek lebonyolításra, kivéve a 11. játékot, ahol mind az 5 részre szükség van. A rajzok csak szemléltetésül szolgálnak.
9. Óvni a következő játék megkezdéséig lehet.
10. Kirívóan durva, szándékos szabálytalanságért a versenybíróság a csapatot a játékból kizárhatja.
11. Versenybíróság összeállítása / országos döntőn kötelező/:
 - **Játékvezető:** irányítja és vezeti a játékot.
 - **Vezető célbíró:** összefogja az időmérők és a pályabírók munkáját, csapatok beérkezési sorrendjét figyeli.
 - **Időmérők:** mérik a csapatok időeredményeit, jól látható kézfeltartással jelzik a hibákat, ellenőrzik a csapatok létszámát, összetételét.
 - **Pályabírók:** ellenőrzik a feladatrészek végrehajtását, a hibákat kézfeltartással jelzik.
 - **Pályarendezők:** A játéknak megfelelően felépítik, illetve lebontják a versenypályákat.
 - **Versenyiroda:** A verseny elektronikus archiválása.

VERSENYFELADATOK, JÁTÉKOK

1. Add tovább és fuss!

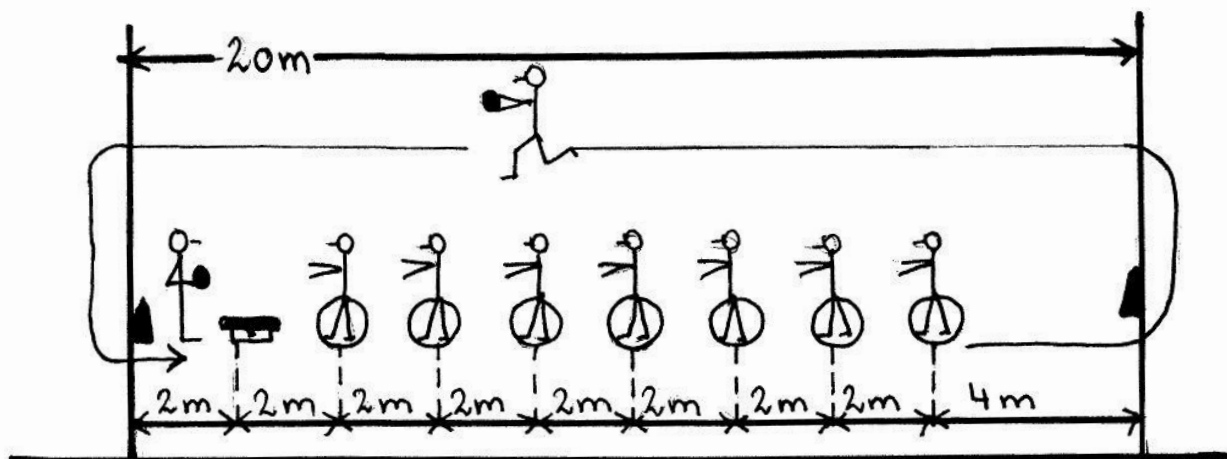
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonalra egy bóját teszünk. A bójától 2 m-re zsámolyt helyezünk keresztben. Egymástól 2 m-re karikákat (80 cm átmérőjű) helyezünk el, 7 darabot. A pálya végére szintén bója kerül. A játékhoz 1 db mini (5-ös) kosárlabda szükséges.

Csapatok elhelyezkedése:

A kezdő játékos a bója és a zsámoly között, a többi 7 játékos a karikában áll mindkét lábbal.

A pálya rajza:



A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a kosárlabdát tetszőleges módon az első karikában álló társának dobja. Az első karikában álló játékos továbbadja a labdát a második karikában állónak, és így tovább. Minden karikában álló játékosnak át kell venni, és tovább kell adni a labdát. Amikor a labdát az utolsó karikában álló átveszi, kilép, megkerüli a bóját.

Visszafut, majd a rajtvonalon álló bóját is megkerüli.

A bója és a zsámoly közötti területről újra indítja az átadásokat.

Egyszer mindenki kezdő játékos lesz.

Szabályok:

- A labdát csak a bója és a zsámoly közötti területről lehet indítani.
- Átvételkor mindkét lábbal a karikában kell állni.
- Átadáskor egyik lábbal ki lehet lépni, de a másik lábának a karikában kell maradnia a talajon.
- Ha a labda elgurul, vissza kell vinni a karikába, és onnan kell folytatni a feladatot.
- A bója mindkét irányból kerülhető.
- A játék akkor ér véget, amikor a kezdő játékos a rajtvonalon áthalad a labdával.

2. Nyusziugrás

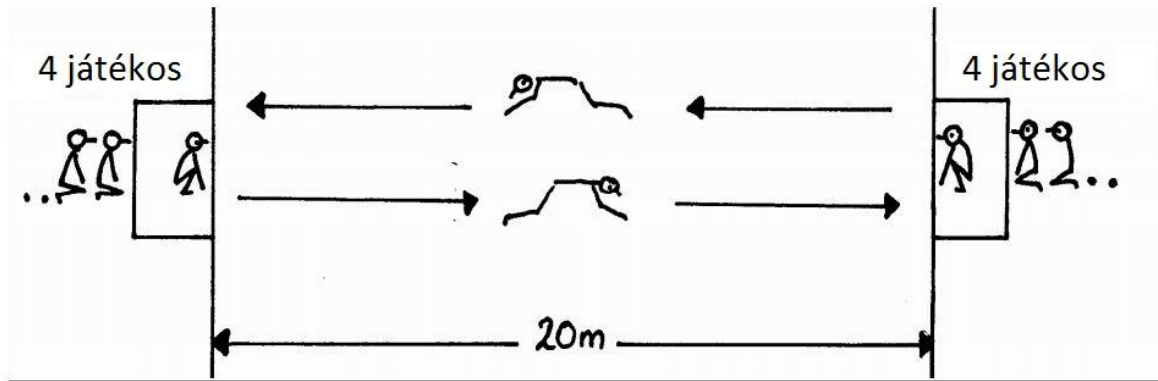
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A pálya két végére egy-egy 2 x 1 m-es tornaszőnyeget teszünk a vonalon kívülre.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat fele az egyik oldalon, a másik fele a másik oldalon helyezkedik el. Az induló ember a szőnyegen, kiinduló helyzetben guggolva van.

A pálya rajza:



Szerek:

2 db szőnyeg (2x1 m-es)

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos nyusziugrással halad a túloldalra, ahol szőnyegérintéssel váltja társát, aki szintén nyusziugrással halad visszafelé. Mindenki csak egyszer végzi a feladatot.

Szabályok:

- Váltani csak szőnyegérintéssel szabad.
- A feladatot a játék jellegének megfelelő mozgással kell végrehajtani.
- Induláskor a kéz és a láb is a szőnyegen van.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajtvonalnál lévő szőnyeget megérinti.

3. Akadálypálya

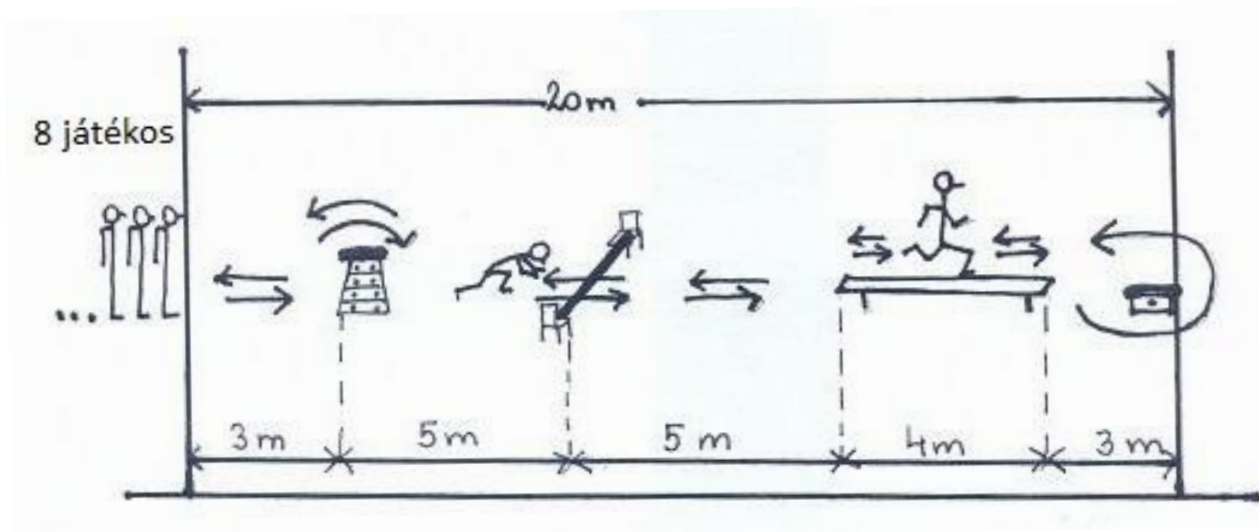
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re egy 4 részes szekrényt teszünk keresztben. A szekrénytől 5 m-re két széket teszünk egymással szemben, melyre egy 2 m hosszú 10 cm széles deszkalapot rakunk. Tőle 5 m-re egy 4 m-es tornapadot teszünk hosszában. A pálya végére egy zsámolyt teszünk keresztbe.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött helyezkedik el oszlopban.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 4 részes szekrény, 2 db szék, 1 db 2 m hosszú 10 cm széles deszkalap, 1 db 4 m hosszú tornapad, 1 db zsámoly.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos tetszőleges módon átjut a szekrényen, továbbfut, átbújik az akadály alatt, végigfut a padon, majd megkerüli a zsámolyt.

Visszafelé a teljes feladatot megismétli.

Váltás kézrátétellel

Szabályok:

- Minden részfeladatot, akadályt teljesíteni kell.
- Az elmozdult eszközöket a versenybírók igazítják meg.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a rajtvonalon áthalad.

4. Bújj és karikában fuss!

A pálya berendezése:

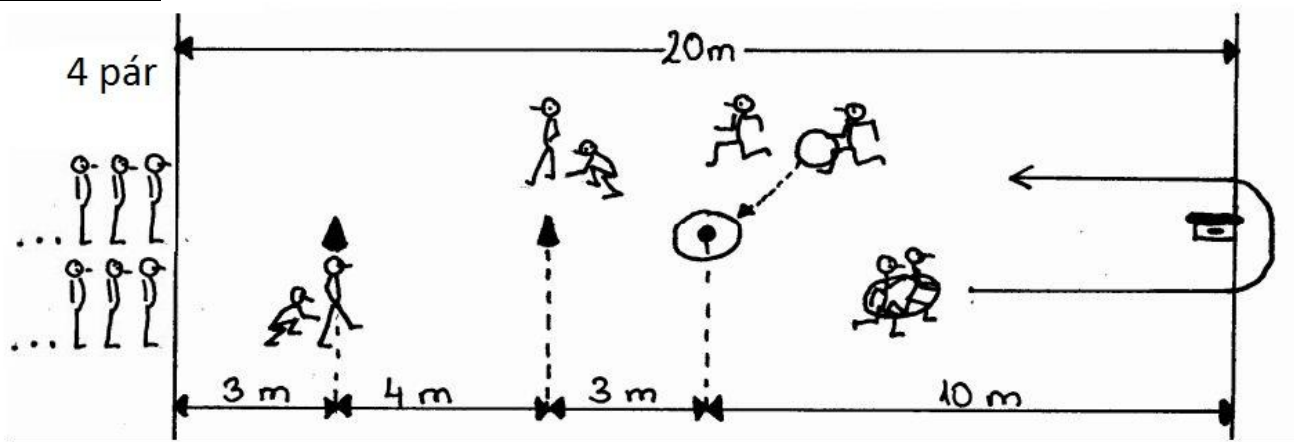
A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 3 m-re és 7 m-re egy-egy bóját teszünk.

A pálya közepén egy karika van, benne egy 2 kg-os medicinlabda. A pálya végére egy zsámolyt helyezünk keresztben.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat tagjai páronként, egymás után állnak föl a rajtvonal mögött.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db bója, 1 db karika 80 cm átmérőjű, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db zsámoly

A játék leírása:

Indító jelre az első páros egyik tagja kifut az első bójához, ott terpeszállásban helyezkedik el. Társa átbújja a lába között. A másik bójánál a feladatot szerepcserével ismétlik.

Ezután mindketten beleállnak a karikába, majd együtt alulról felveszik derékmagasságig.

Futással megkerülik a zsámolyt. Zsámolykerülés után visszafelé, a karikát fölfelé levehetik a derekukról. Az egyik játékosnak vissza kell helyeznie a karikát az eredeti helyére. A bójánál a leírt módon ismétlik az átbújásokat. Váltásnál az egyik versenyző az induló páros egyik játékosát, másik befutó a másik indulót váltja kézrátétellel.

Szabályok:

- Az elgurult medicinlabdát a pályabíró igazítja meg.
- Átbújásnál a terpeszben álló versenyző mindkét lábának a talajon kell lennie.
- A karikát csak a zsámoly kerülése után lehet levenni.
- Amíg a karika nincs a kijelölt helyén, a feladatot tovább folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

5. Labdahordás

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az indulóvonalától 4 m-re egy zsámolyt teszünk keresztben.

A zsámolyra egy kosarat teszünk, benne nyolc db labda. 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

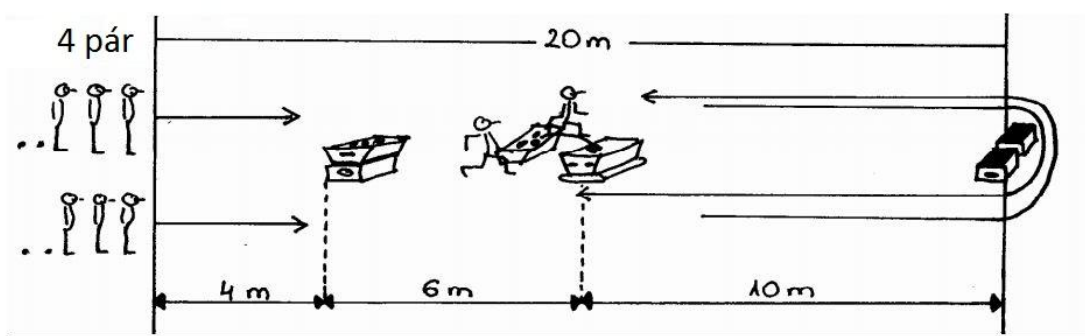
A pálya közepére egy felfordított svéd szekrény felsőrészt teszünk, szintén keresztben.

A pálya végén két zsámoly van, egymás mellett keresztben.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapatok tagjai a rajtvonal mögött párokban helyezkednek el.

A pálya rajza:



Szerek: 1db svéd szekrény felsőrész, 3 db zsámoly, 1 db kosár, 2 db kézilabda, 2 db 1 kg-os medicinlabda, 2 db gumilabda, 2 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő pár kifut a zsámolyhoz, együtt felveszik a kosarat, majd a szekrényfelsőhöz futnak. A kosárban lévő labdákat a szekrényfelsőbe rakják, vagy öntik. Valamennyi labdának a szekrény felső részébe kell kerülni.

A kosarat a szekrényfelsőnél hagyják, elfutnak a pálya végére, és a két zsámolyt ellentétes irányból megkerülik. Visszafutnak, a labdákat a kosárba visszapakolják.

A kosarat a zsámolyra visszateszik. Váltás kézzárúttal.

Szabályok:

- Amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek, addig a feladatot folytatni nem lehet. A pályabíró a versenyzőt visszaküldi.
- A kosarat a két ember együtt viszi.
- Váltásnál a kosárnak a zsámoly tetején kell lennie.
- Váltáskor a páros mindkét tagja vált kézzárúttal.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó páros mindkét tagja a rajtvonalon áthalad.

6. Várfoglaló

A pálya berendezése:

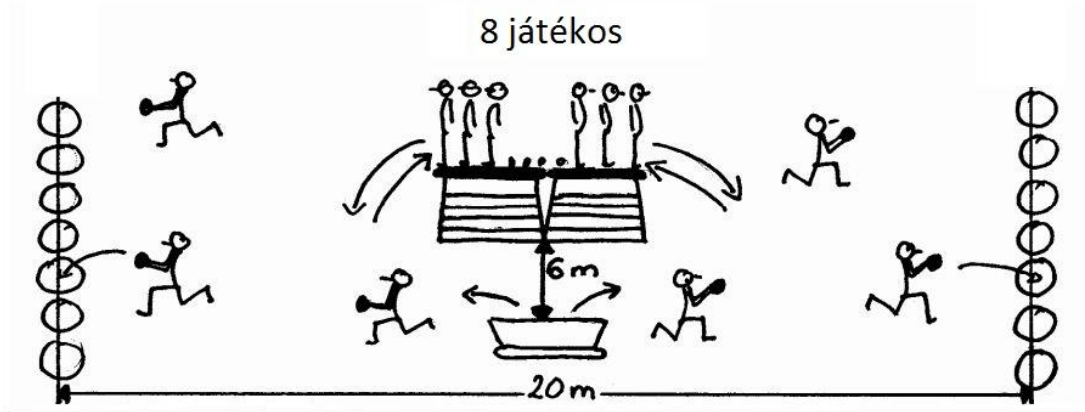
A pálya hossza 20m. A pálya közepén két egymás mellé hosszában elhelyezett négyrészes szekrényből várat építünk. A vártól 6 m-re a pálya közepére egy felfordított szekrény felsőben 14 db labdát helyezünk el. 2 db kézilabda, 2 db kosárlabda, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda.

A pálya két végére vonalban 7-7 db karikát helyezünk el egymástól egyenlő távolságra. A karikák közötti távolság 1 méter.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 8 játékosa a két szekrény tetején állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

2 db négyrészes szekrény, 1 db szekrényfelső, 3 db focilabda, 3 db gumilabda, 2 db kosárlabda, 2 db gumilabda, 2 db maroklabda, 2 db 2 kg-os medicinlabda, 14 db karika

A játék leírása:

Indító jelre a csapat tagjai leugranak a szekrényekről a felfordított szekrény felső részéhez szaladnak, kiveszik a labdákat, és tetszőleges sorrendben a karikákban elhelyezik azokat. Ezután visszafutnak a „várhoz”, és valamennyien felállnak a szekrények tetejére.

Szabályok:

- A labdákat kiborítani nem lehet.
- Egy versenyző egyszerre csak egy labdát vihet.
Aki két vagy több labdát visz egyszerre, a pályabíró visszaküldi.
- A csapat addig nincs kész, amíg a 14 db labda nincs a karikákban.
- Mindenkinek a szekrény tetején kell állnia, két lábbal.
Térdelni, guggolni nem lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a mind a 8 játékos a meghatározott módon a szekrény tetején áll.

7. Futás váltóbottal

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A pályán 5 db bóját helyezünk el.

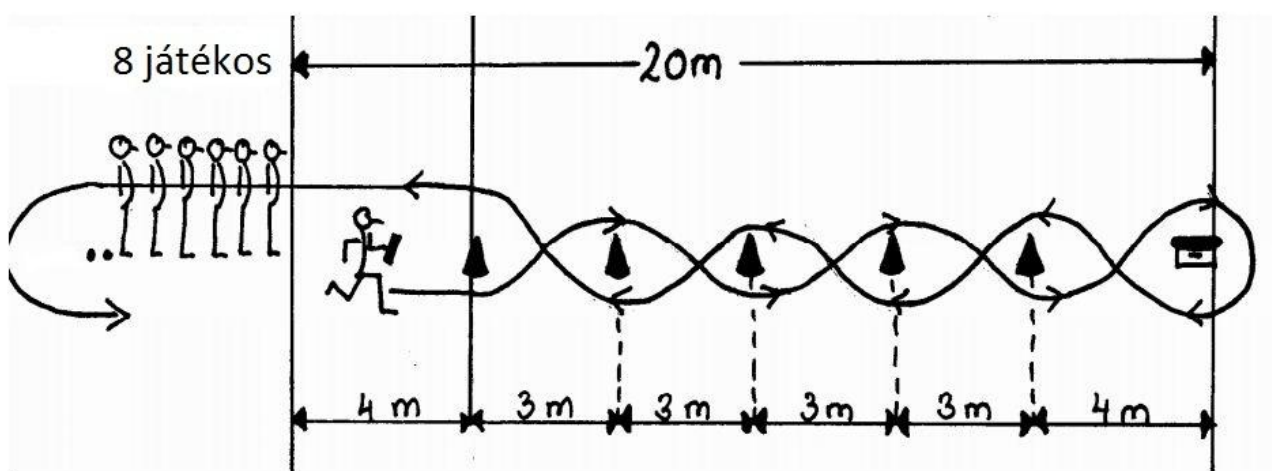
A pálya végén zsámoly van keresztben. Az első bója az induló vonaltól 4 m-re van, a többit attól 3 méterenként helyezzük el.

A játékhoz egy váltóbottal is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött, oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

5 db bója, 1 db zsámoly, 1 db váltóbottal.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos oda-vissza szlalom futással halad.

Visszafelé, miután teljesítette a feladatot, oszlopkerülés után, a rajtvonal és az első bója közötti területen a váltóbottal átadásával váltja társát.

Szabályok:

- Az utolsó bója és a zsámoly között is szlalomozni kell.
- Az oszlop kerülésénél a társak egymásnak nem segíthetnek. Sem az oszlop végén álló nem segíthet, sem az oszlopot kerülő tanuló nem kapaszkodhat az oszlopban álló tanulóba.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó versenyző átfut a rajtvonalon. Oszlopot nem kerül.

8. Célba dobás

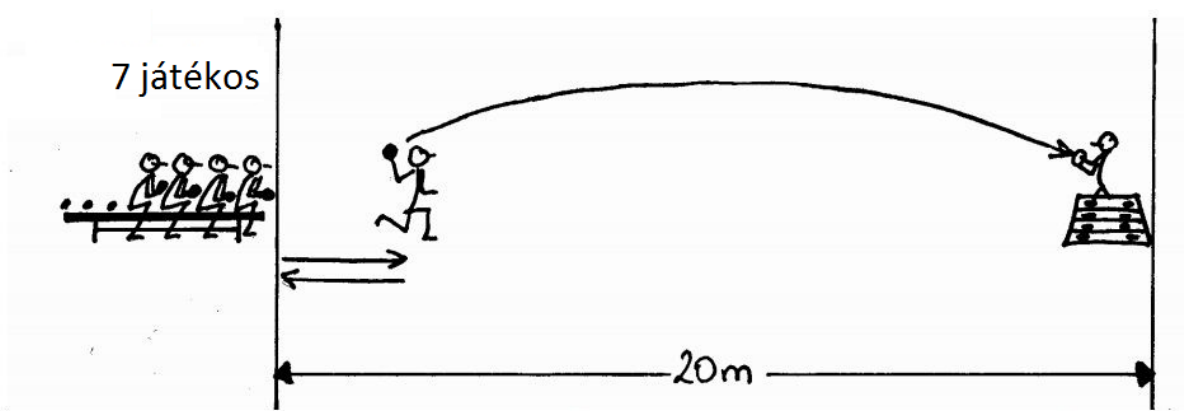
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonal mögé, arra merőlegesen egy 4 m-es tornapadot teszünk. A pálya végére egy 4 részes tornaszekrény 3 alsó részét helyezzük, felső része nélkül, keresztben. A játékban 7 db maroklabdát használunk.

A csapatok elhelyezkedése:

A csapat 7 tagja kezében egy maroklabdával, lovagló ülésben a padon, egymás mögött helyezkednek el. A csapat egy tagja a szekrényben állva helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db szekrény 3 alsó része (felső rész nélkül), 7 db maroklabda, 1db 4 m-es tornapad.

A játék leírása:

Indító jelre a csapat első tagja feláll és előre fut a szekrény felé.

Szabodon választott, tetszőleges távolságból a szekrényben álló társnak dobja a labdát, akinek azt el kell kapni a levegőben. Ha sikeres a dobás, a szekrényben álló társ beleteszi a „házba” a labdát, a dobó játékos pedig visszafut a többiekhez, és kézrátétellel váltja a soron következő társát. Amennyiben az átadás nem sikeres, a dobó játékosnak a labda után kell menni, és tetszőleges módon átadni azt a szekrényben álló társnak, és csak utána indulhat visszafelé, váltani a társát. A játék végén a szekrényben álló játékos is visszafut.

Szabályok:

- A dobás módja tetszőleges.
- A szekrényben álló társ kinyúlhat, de a földön lévő, guruló, pattanó labdát nem veheti föl.
- Váltani addig nem lehet, amíg a labda a szekrénybe nem kerül.
- A játék akkor ér véget, amikor a szekrényben álló játékos a 7. labda elhelyezése után kimászik a szekrényből, visszafut és áthalad a célvonalon.

9. Labdás ügyességi váltó

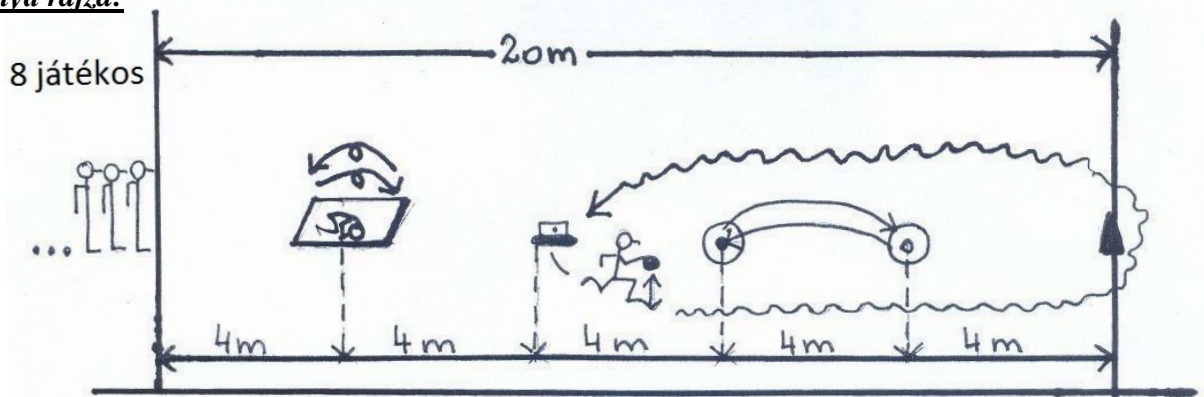
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 4 m-re egy 2 m x 1 m-es szőnyeget teszünk. Tőle 4 m-re egy zsámolyt helyezünk el keresztben, benne egy mini kosárlabdával. A rajtvonaltól 12 és 16 m-re egy-egy karikát teszünk, az elsőbe egy 2 kg-os medicinlabdát helyezünk. A pálya végén bója van.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 2 m x 1 m szőnyeg, 1 db zsámoly, 2 db karika, 1 db 2 kg-os medicinlabda, 1 db bója, 1 db mini kosárlabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos kifut, gurulóátfordulást végez előre a szőnyegen, majd a zsámolyból kiveszi a mini kosárlabdát. Folyamatos labdavezetéssel megkerüli a pálya végén lévő bóját.

Labdavezetéssel visszafut a zsámolyig, melybe beleteszi a labdát.

Ezután a medicinlabdát az első karikából áthelyezi a második karikába, majd visszafelé megismétli a gurulóátfordulást előre. Kézráutással váltja társát. A következő versenyző ugyanezt a feladatot végzi, annyi módosítással, hogy a medicinlabdát a második karikából visszahelyezi az elsőbe. És így tovább.

Szabályok:

- A feladatot csak akkor lehet folytatni, ha a kosárlabda és a medicinlabda is a helyén van. Ellenkező esetben a versenybíró visszaküldi a versenyzőt.
- A labdavezetést egy kézzel, folyamatosan kell végrehajtani
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a célvonalon áthalad.

10. Floorball - váltó

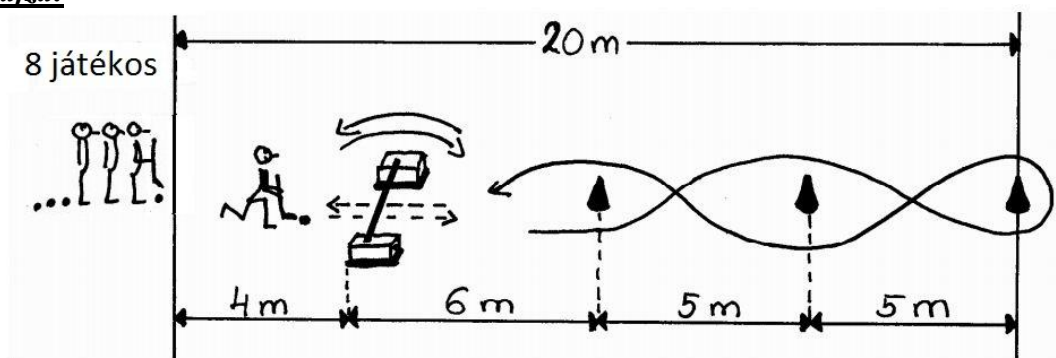
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 4 m-re két zsámolyból és egy 2 m hosszú, 10 cm széles deszkalapból kaput alakítunk ki. A zsámolyokat hosszában helyezzük el, egymástól 1,6 m távolságra. A pálya közepétől 5 méterenként 3 db bóját helyezünk el. A játékhoz 1 db floorball ütőre, és 1 db floorball labdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl, az első játékos kezében ütő van, előtte a labda.

A pálya rajza:



Szerek: 2 db zsámoly, 1 db deszkalap, 3 db bója, 1 db floorball ütő, 1 db floorball labda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a labdát átüti a kapun, majd utána fut. A kaput oldal irányban ki kell kerülni. A bóják között szlalom labdavezetés van oda-vissza. A játékos visszafelé újra átüti a labdát a kapun és szintén oldal irányba kerüli azt. Váltás a labdával és az ütő átadásával történik, a rajtvonalon túl. A beérkező játékos az ütőt a következő játékosnak adja, akinél nincs ütő.

Szabályok:

- Szlalom labdavezetésnél a játékosnak, a labdának, ugyanazon oldalról kell kerülnie a bóját.
- A kaput átugrani nem lehet.
- Ha a labda a másik pályára át-, vagy a küzdőtérről kigurul, a versenyző kézzel visszahozhatja oda, ahonnan a labda elgurult. Más esetben kézzel nem érhet a labdához.
- Váltásnál a labdának a rajtvonal mögé kell gurulni, és azt tetszőleges módon meg lehet állítani.
- Saját ütő használható.
- A játék akkor ér véget, amikor a labda és a 8. játékos kezében az ütővel a rajtvonalon áthalad.

11. Labdakirakó

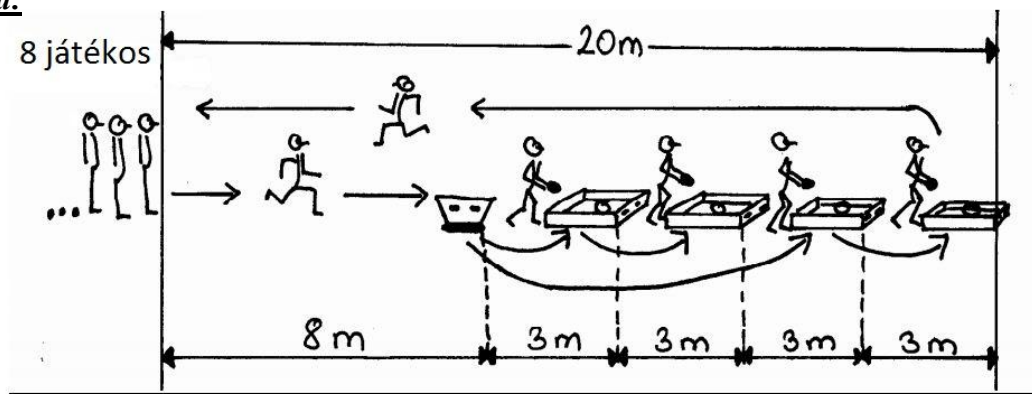
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 8 m-re egy felfordított szekrényfelsőt teszünk keresztbe. Benne 4 db labda van, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda. A szekrény többi négy részét a pálya végéig 3 méterenként hosszában helyezük el.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A pálya rajza:



Szerek:

1 db 5 részes svéd szekrény, 1 db gumilabda, 1 db kézilabda, 1 db mini kosárlabda, 1 db focilabda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos a szekrényfelsőhöz szalad, két labdát kivesz, majd egyenként a szekrényrészekben, tetszőleges sorrendben elhelyezi. Visszaszalad a másik két labdához, és azokat is elhelyezi a szekrényrészekben. Visszafut, kézrátétellel váltja társát.

A következő játékos a labdákat kettesével összeszedi, és a szekrény felső részében elhelyezi. Szintén kézrátétellel váltja a következő játékost.

Minden játékos csak egyszer szerepel a játékban.

Szabályok:

- Amíg az első két labda nincs a meghatározott helyen, a feladatot nem lehet folytatni.
- A szekrényrészekbe a játékos szükség esetén beleléphet.
- Váltani csak akkor lehet, ha mind a négy labda a szekrényfelsőben, vagy a szekrény részekben van.
- Egy szekrényrészben csak egy labda lehet.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos valamennyi labdát összeszedte, és a rajtvonalon áthaladt.

12. Siess a labdával!

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 5 m-re két zsámolyból kaput készítünk.

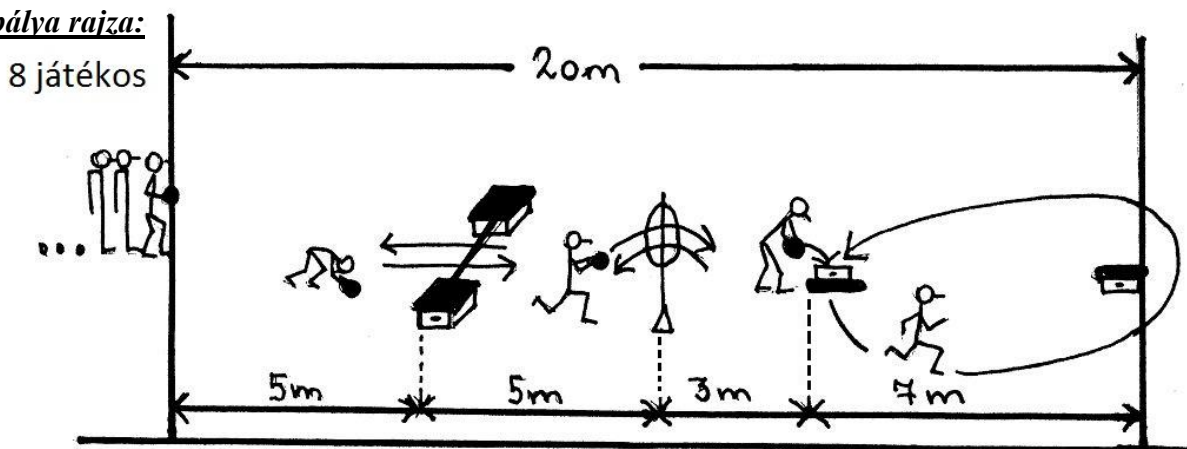
A zsámolyok egymástól egy méterre vannak keresztben. A két zsámolyra tornabotot teszünk. A pálya közepére egy magasugróállványt teszünk, melyre ragasztószalaggal 1,5 m magasságban egy 80 cm átmérőjű karikát erősítünk. A karika a pályára merőlegesen álljon. Az állványtól 3 m-re egy felfordított zsámoly van. A pálya végére zsámolyt teszünk keresztben. A játékhoz egy mini kosárlabdára is szükség van.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban helyezkedik el.

Az első játékos kezében egy mini kosárlabda van.

A pálya rajza:



Szerek:

4 db zsámoly, 1 db tornabot, 1 db magasugróállvány, 1 db karika, 1 db mini kosárlabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a mini kosárlabdát vezeti kézzel a földön, majd a kapun is átgurítja utána a kaput is átugorja. Az ugrás után a labdát kézbe veszi és a karikán átdobja, elkapja, majd a zsámolyba teszi. Futva megkerüli a pálya végén levő zsámolyt. Visszafelé kiveszi a mini kosárlabdát és újra átdobja a karikán, elkapja majd átgurítja a kapun a labdát. A kapu fölött átugrik, utána a labdát felveszi és fut a rajtvonalig, ahol labdával váltja a társát.

Szabályok:

- Indulásnál nem lehet hosszan elgurítani a labdát, gurigatni kell.
- A mini kosárlabdát csak az ugrás után lehet kézbe venni.
- Ha a versenyző a karikán való átdobást elhibázza, a labdát nem kapja el, a feladatrészt újra megpróbálhatja. Ha újra próbálkozik, nem kap büntető időt.
- Ha a második próbálkozás sem sikerül, a versenyző hibapont nélkül tovább haladhat.
- Amíg a labda nincs a zsámolyban, a feladatot nem lehet folytatni.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos kezében a mini kosárlabdával célba ér.

13. Bukfenc - akadály

A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. Az induló vonaltól 6 m-re egy felfordított zsámolyt teszünk hosszában. A pálya közepén egy 2x1 m-es szőnyeg van hosszában.

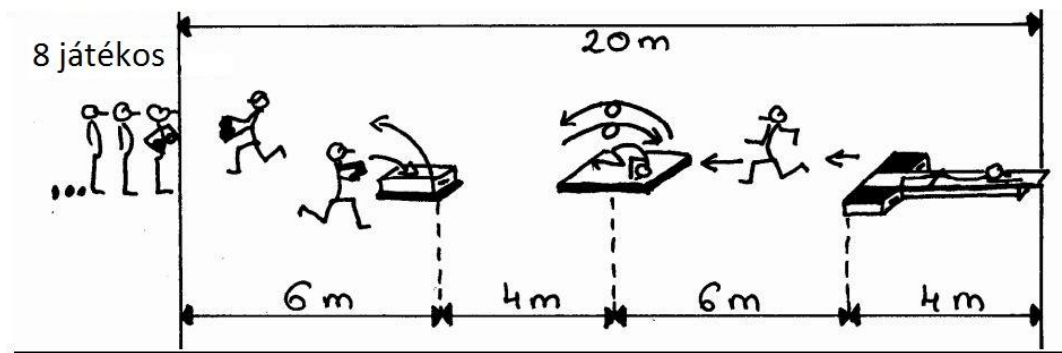
A pálya végére egy 4 m-es tornapadot helyezünk hosszában. A pad közelebbi végéhez két oldalra zsámolyt teszünk hosszában. A padra, a rajtvonalhoz közelebbi végétől 1,5 m-re segédvonalat húzunk. A feladathoz 2 db 1 kg-os medicinlabdára van szükség.

A csapatok elhelyezkedése:

A 8 játékos a rajtvonal mögött oszlopban áll föl.

A kezdő játékos kezében kettő darab medicinlabda van.

A pálya rajza:



Szerek:

3 db zsámoly, 1 db szőnyeg, 1 db 4 m-es tornapad, 2 db 1 kg-os medicinlabda.

A játék leírása:

Indító jelre a kezdő játékos a zsámolyhoz fut, a két medicinlabdát beleteszi, továbbfut, a szőnyegen gurulóátfordulást végez előre. A padon hason csúszással halad végig.

A pad végének megérintése után visszafelé fut, újra bukfencezik a szőnyegen, kiveszi a két medicinlabdát. Váltás a medicinlabdák átadásával történik.

Szabályok:

- Ha a medicinlabda nincs a zsámolyban, a feladatot folytatni nem lehet. A hibát ki kell javítani. Amennyiben a versenyző a hibát nem javítja ki, a pályabíró visszaküldi.
- A padra futtából rá lehet ugrani, de csak úgy, hogy a segédvonal előtt a padot kézzel érinteni kell. A pad végét kézzel kell érinteni.
- A játék akkor ér véget, amikor a 8. játékos a két medicinlabdával kezében a rajtvonalon áthalad.

14. Célba dobás szekrényre

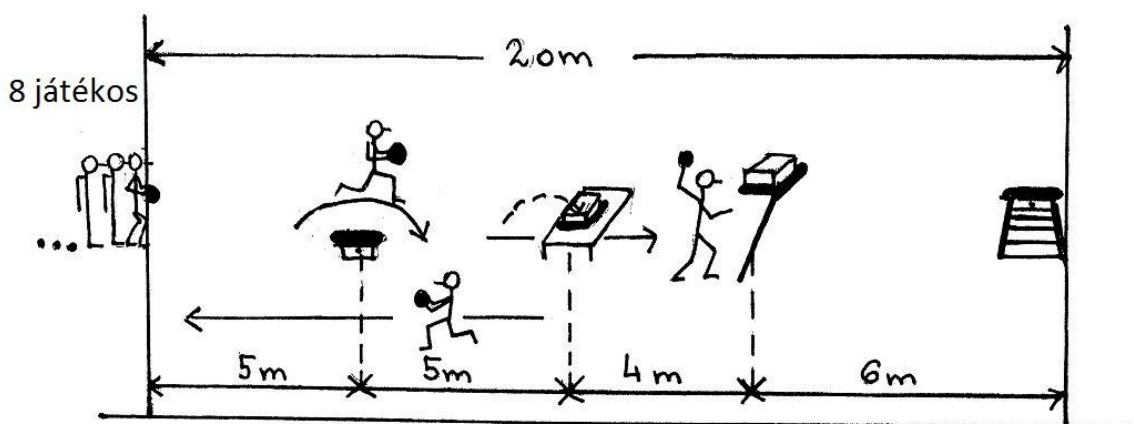
A pálya berendezése:

A pálya hossza 20 m. A rajtvonaltól 5-re egy zsámolyt helyezünk el, tőle 5 m-re egy 80 cm magas asztalt, amelynek a tetején egy felfordított zsámoly van. Az asztaltól 4 m-re egy felfordított zsámolyba egy női kézilabdát teszünk. A pálya végére egy 5 részes svéd szekrényt rakunk, amely a céltábla szerepét tölti be.

A csapatok elhelyezkedése:

A rajtvonal mögött oszlopban. Az első játékos kezében egy 1 kg-os medicinlabda van.

A pálya rajza:



Szerek:

3 db zsámoly, 1 db 80 cm magas asztal, 1 db 4 részes svéd szekrény, 1 db 1 kg-os medicinlabda, 1 db női kézilabda.

A játék leírása:

Indító jelre az első játékos kezében az 1 kg-os medicinlabdával átugrik a zsámoly fölött. Fut az asztalhoz, ott a medicinlabdát a zsámolyba teszi, utána átbújik az asztal alatt. Továbbfut a zsámolyhoz, kiveszi a női kézilabdát és célba dob a tőle 6 m-re levő svéd szekrény oldalára. Ha talál, ha nem, a labdát összeszedi és visszateszi a zsámolyba. Visszafelé kiveszi a medicinlabdát az asztalon levő zsámolyból. Fut a célig és a labda kézbe adásával váltja társát.

Szabályok:

- Minden részfeladatot teljesíteni kell.
- Nem lehet folytatni a feladatot, amíg a labdák a meghatározott helyen nincsenek.
- A játék akkor ér véget, amikor az utolsó játékos kezében a medicinlabdával, a rajtvonalon áthalad.

15. Kötélhúzás

(pontazonosság esetére szolgáló + feladat)

A pálya berendezése:

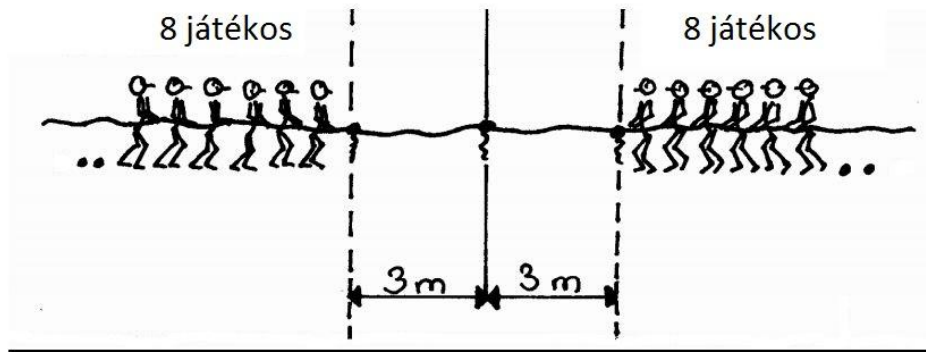
A játékhoz egy szabvány 25 mm vastag, 15 méter hosszú húzókötéltre van szükség. A kötéltre egy középjelet, és attól mindkét irányban 3-3 méterre egy-egy fogójelet teszünk. A pálya közepére és attól 3-3 méterre egy-egy segédvonalat húzunk.

A csapatok elhelyezkedése:

Egyszerre két csapat játszik.

A csapatok 8 - 8 versenyzője tetszőleges sorrendben áll fel a kötélt két oldalán, úgy hogy a fogójelénél beljebb fogni nem lehet.

A pálya rajza:



Szerek: 1 db húzókötel.

A játék leírása:

Sípszóra a csapatok húzni kezdik a kötelet.

A cél, hogy az ellenfél csapatát elhúzzák úgy, hogy az ellenfél fogójele a saját oldalon lévő segédvonalon áthaladjon. A játék maximum 1 percig tart.

Szabályok:

- A feladat, pontazonosság esetén a helyezések eldöntésére szolgál.
- Abban az esetben, ha a játék egy perc alatt nem ér véget, az a csapat nyer, akinek a térfelén a középjel van.
- A kötéltre csomót kötni nem lehet.
- A kötélen megjelölt fogójel elé nem lehet fogni.