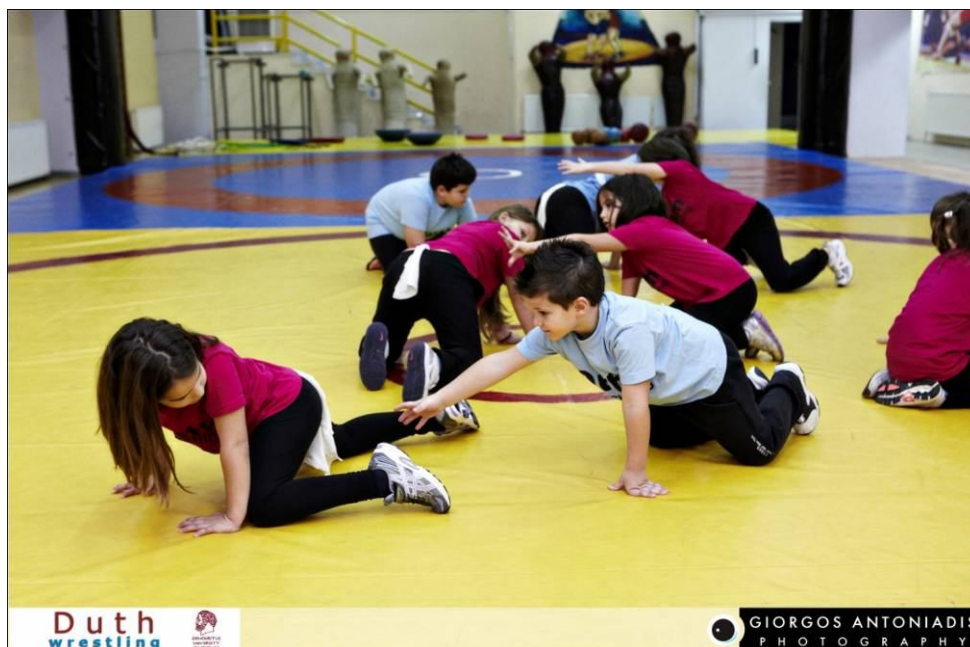


Παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 6 έως 8 ετών

Χελώνες



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Επιδεξιότητα
- B. Αντανακλαστικά
- Γ. Άμυνα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι σκορπισμένα πάνω σε ένα μαλακό στρώμα (ταπί) και έχουν από ένα μαντίλι στερεωμένο στο πίσω μέρος του παντελονιού τους, ενώ βρίσκονται σε στήριξη σε σχήμα Π. Σκοπός κάθε παίκτη είναι να μαζέψει όσα περισσότερα μαντίλια μπορεί, κινούμενος «στα τέσσερα». Νικητής είναι ο παίκτης που θα συγκεντρώσει τον μεγαλύτερο αριθμό μαντιλιών.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Και τα 2 πόδια πρέπει να είναι σε επαφή με το ταπί και μόνο το ένα χέρι κάνει κίνηση για να πάρει το μαντίλι.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 50'' διάλειμμα

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Εάν δεν υπάρχει μαλακό δάπεδο, το παιχνίδι εκτελείται από όρθια θέση

Τράβα το μαντίλι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ανταντακλαστικών
- B. Βελτίωση άμυνας
- Γ. Ανάπτυξη της ταχύτητας
- Δ. Εμπέδωση των λαβών και των κρατημάτων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, έχοντας από ένα μαντίλι στερεωμένο στο πίσω μέρος του παντελονιού τους. Στόχος κάθε παίκτη είναι να κλέψει το μαντίλι του αντιπάλου του, χωρίς να επιτρέψει σε αυτόν να κάνει το ίδιο. Κερδίζει αυτός που θα τραβήξει πρώτος το μαντίλι.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Απαγορεύονται τα σπρωξίματα και τα τραβήγματα

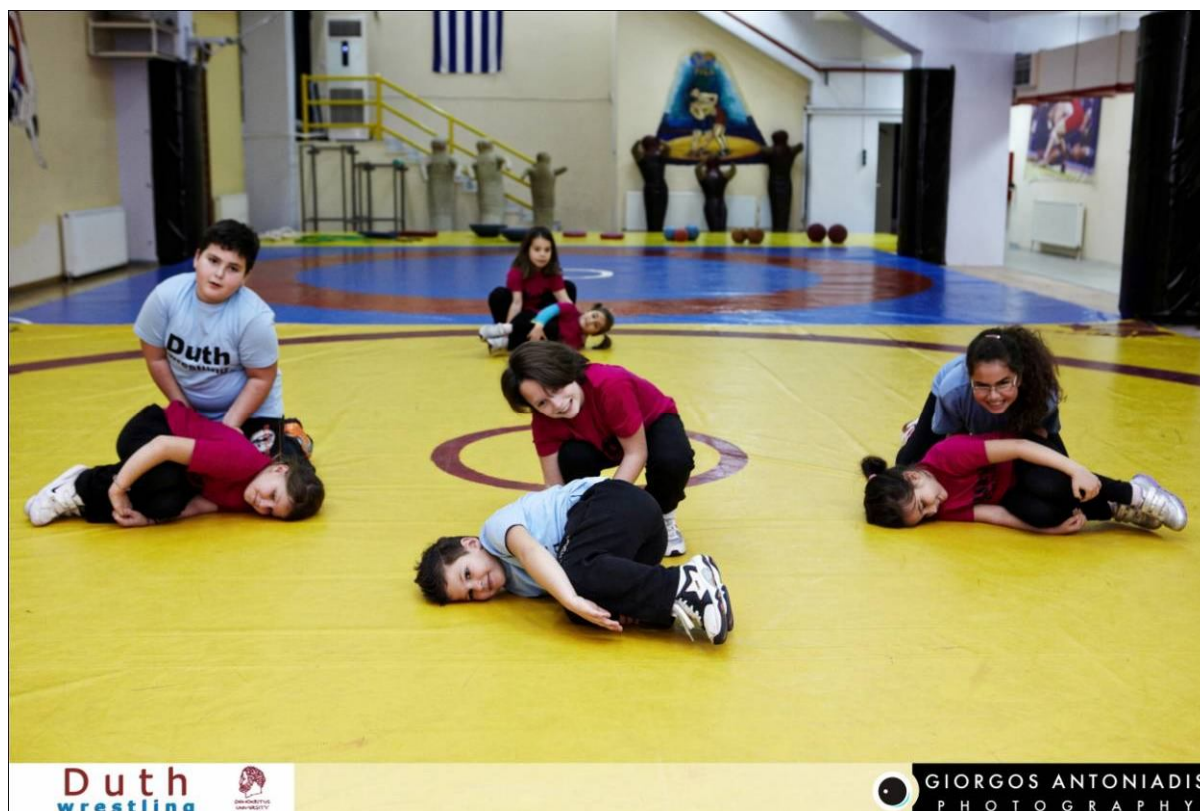
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Το μαντίλι μπορεί να δεθεί, επίσης:
- στα πλαϊνά της μέσης των παιδιών
 - στο γόνατό τους
 - στο πόδι τους

Χειρισμός του συνασκούμενου



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αύξηση της ευλυγισίας
- B. Αίσθηση του σωματικού βάρους του συνασκούμενου
- Γ. Προσανατολισμός στον χώρο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται σκορπισμένα πάνω στο ταπί. Ο ένας από τους δύο συσπειρώνεται σαν κουβάρι και ο άλλος προσπαθεί να τον κυλίσει πάνω στο ταπί: α) μπροστά-πίσω (προσοχή στον αυχένα), β) πάνω σε γραμμή, γ) χρησιμοποιώντας ένα χέρι, δ) χωρίς χέρια (με τους βραχίονες και τους πήχεις).

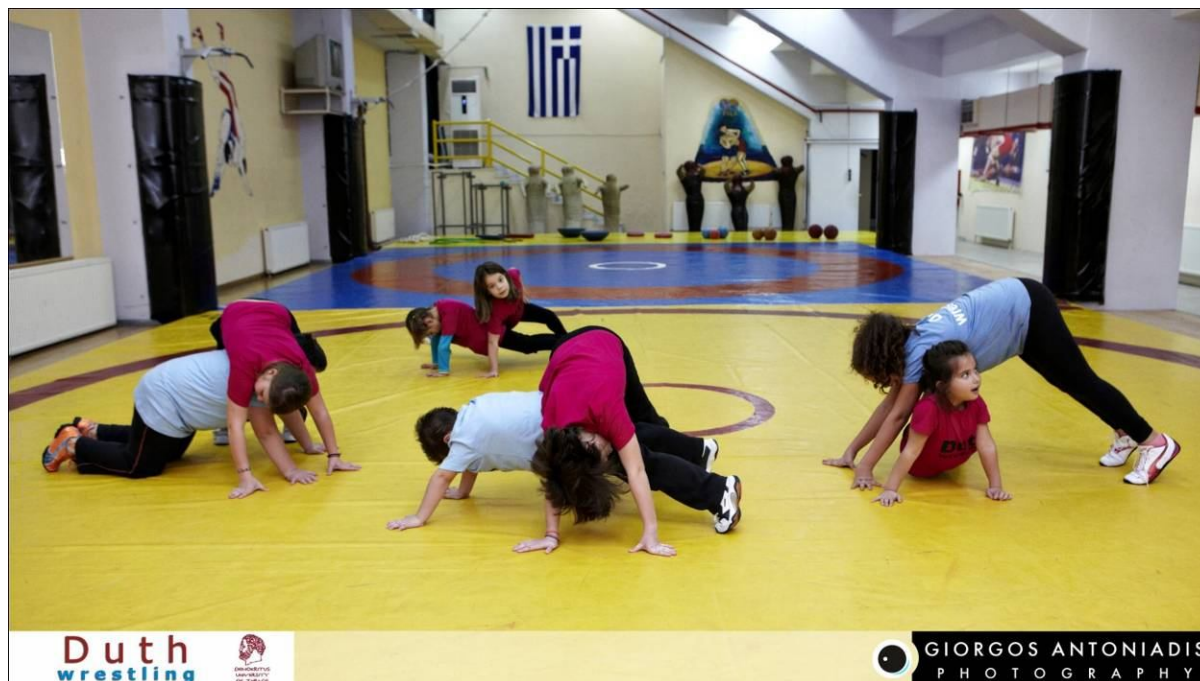
ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Δε σπρώχνουμε τον συνασκούμενο από το κεφάλι ή από σημεία που είναι ευαίσθητα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Τρυπάνι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Διατήρηση ισορροπίας στο έδαφος
- B. Μυϊκή ενδυνάμωση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια πάνω στο ταπί. Ο ένας από τους δύο (A) κινείται στο ταπί χρησιμοποιώντας χέρια, πόδια και όλο το σώμα, ενώ ο άλλος (B) βρίσκεται από πάνω του και τον ακολουθεί στηριζόμενος σε τεντωμένα χέρια και πόδια.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Ο B πρέπει να στηρίζεται στα πόδια και τα χέρια του και να μην επιβαρύνει τον συνασκούμενό του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Ο B στηρίζεται με όσο το δυνατόν λιγότερα μέλη
- Οι A κινούνται με γρήγορο ρυθμό
- Μεγαλώνει η απόσταση του B από την πλάτη/ κοιλιά του A

Μαξιλανομαχίες



ΣΤΟΧΟΣ	Προσανατολισμός στον χώρο
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και κρατούν από ένα μαξιλάρι. Στόχος τους είναι να χτυπήσουν τον αντίπαλο με το μαξιλάρι.
ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ	Τονίζουμε στα παιδιά να έχουν σωστή στάση σώματος, έτσι ώστε να αποφευχθούν οι πτώσεις.
ΚΑΝΟΝΕΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1) Δε σπρώχνουμε τον αντίπαλο. 2) Δεν ακουμπάμε με άλλο μέρος του σώματός μας τον αντίπαλο.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν 3 επαναλήψεις.
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	Με δεμένα μάτια

Διασταυρώσεις

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη σωματικής επαφής με τον συνασκούμενο
- B. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Γ. Προσανατολισμός στον χώρο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Τα μέλη κάθε ζευγαριού συναντιούνται καθώς κινούνται πάνω σε μια γραμμή χαραγμένη στο πάτωμα. Στόχος τους είναι να καταφέρουν να διασταυρωθούν και να συνεχίσουν την πορεία τους χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Δε σπρώχνουμε τον συνασκούμενό μας.

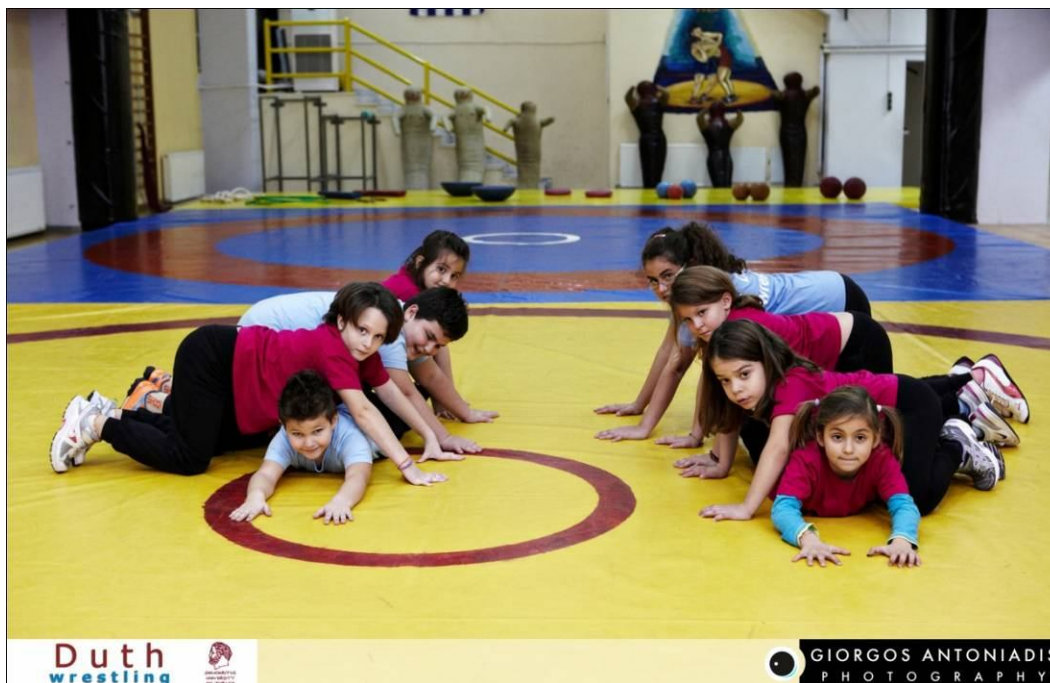
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15'' ενεργούς δράσης και 15'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Όταν τα παιδιά εξοικειωθούν με την άσκηση, μπορεί να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας της (π.χ. τα παιδιά κινούνται πάνω σε οριζόντια ή επικλινή δοκό).

Αγώνας άνω-κάτω



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη της επαφής με τον άλλο και με το έδαφος
- B. Ανάπτυξη του νευρομυϊκού συντονισμού και της ταχύτητας στην εκτέλεση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες και τοποθετούνται παράλληλα σε δυο γραμμές, ενώ στηρίζονται στα γόνατα και τα χέρια τους (βλ. φωτογραφία). Ο πρώτος κάθε ομάδας έρπει στο «τούνελ» που σχηματίζουν με το σώμα τους οι συμπαίκτες του και στέκεται στο τέλος της ομάδας του. Ακολουθεί ο δεύτερος, κ.ο.κ.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Αυτός που κινείται στο «τούνελ» δεν πρέπει να ακουμπήσει στα σώματα αυτών που είναι σε στήριξη.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 15''. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Η κάμπια



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Έλεγχος στήριξης
- B. Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε μικρές ομάδες των τεσσάρων ή των έξι ατόμων και στηρίζονται στα γόνατά τους. Καθένας κρατάει τους αστραγάλους του μπροστινού του. Η ομάδα μετακινείται στον χώρο χωρίς να διασπάται.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Αν κάποιος παίκτης αφήσει τα πόδια του συνασκούμενού του, η ομάδα τους χάνει έναν πόντο.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με τεντωμένα πόδια.
- B) Μπορούν να τοποθετούν διάφορα αντικείμενα στον χώρο, έτσι ώστε η μετακίνηση της ομάδας να γίνει μέσα από εμπόδια.

Ο αγώνας της περικύκλωσης



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Έλεγχος της δύναμης που ασκεί ο ένας στον άλλο
- B. Μυϊκή ενδυνάμωση του αυχένα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο, ενώ στηρίζονται στα γόνατά τους. Ο Α διανύει το διάστημα που τον χωρίζει από τον Β στα γόνατα, με μια ζώνη του judo γύρω από τον λαιμό του. Στη συνέχεια, αφού φτάσει στον Β προσπαθεί να περάσει τη ζώνη γύρω από τον λαιμό του Β χωρίς να χρησιμοποιήσει τα χέρια του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

60'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Οι αχώριστοι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Έλεγχος της δύναμης που ασκεί ο ένας στον άλλο
- B. Νευρομυϊκή συναρμογή (αντανακλαστικά)
- Γ. Συντονισμός των κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και κρατούν μια κορδέλα. Ο Α μετακινείται στον χώρο, ενώ ο Β προσπαθεί να τον ακολουθήσει κρατώντας σφιχτά την κορδέλα.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Όλες οι κινήσεις εκτελούνται περιστροφικά.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιος αφήσει την κορδέλα, χάνει.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Μπορεί να διαφοροποιηθεί η μετακίνηση του Α (μπροστά, πίσω και πλάγια).
- B) Τα παιδιά κρατούν δυο κορδέλες.
- Γ) Η άσκηση εκτελείται με σχοινί στη μέση και στα χέρια.

Κάνε ό,τι θες



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη κιναισθησης
- B. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και κρατούν δυο κορδέλες. Καθένας από τους δύο εκτελεί μια άσκηση χωρίς να αφήνει τις κορδέλες που τον ενώνουν με τον συναθλητή του (κυλάει μπροστά και πίσω, περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό του). Μετά, προσπαθούν και οι δυο να επιστρέψουν στην αρχική τους θέση.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Οι κινήσεις πρέπει να γίνονται αργά.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Τα παιδιά δεν πρέπει να αφήσουν τις κορδέλες ή τα χέρια τους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν δυο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Όταν η άσκηση εκτελείται σε ζευγάρια: α. τα παιδιά κρατιούνται από τα χέρια, β. η άσκηση εκτελείται με δεμένα μάτια
- B) Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και σε ομάδες. Τα παιδιά ενώνονται με μια κορδέλα ή κρατιούνται από τα χέρια. Αρχικά, όλοι κινούνται σε κύκλο ή σε γραμμή και προσπαθούν να εκτελέσουν κάποια άσκηση ο καθένας, χωρίς να λυθούν.

Αγώνας των μπαλονιών



ΣΤΟΧΟΣ

Εκμάθηση αλλαγής κατεύθυνσης στο έδαφος

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στον χώρο σε πρινή ή ύπτια θέση. Στόχος τους είναι να κινηθούν σε καθορισμένο χώρο, σπρώχνοντας ένα μπαλόνι με το κεφάλι ή με τον ώμο τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το σπρώξιμο της μπάλας πρέπει να γίνεται αργά και χωρίς πολλή δύναμη.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Δεν ακουμπάμε το μπαλόνι με τα χέρια μας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Α) Η άσκηση εκτελείται χωρίς τη συμμετοχή των ποδιών, για την ενδυνάμωση των κοιλιακών.
- Β) Αντί για μπαλόνι, τα παιδιά μετακινούν ιατρική μπάλα.
- Γ) Η μπάλα μεταφέρεται ανάμεσα στους προσαγωγούς, στα γόνατα, στην κοιλιά, κ.ά.

Ο διαβολάκος



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αίσθηση απόστασης ανάμεσα στους συμπαίκτες
- B. Ανάπτυξη αντίδρασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ένας «διαβολάκος» βρίσκεται εγκλωβισμένος σε έναν κύκλο διαμέτρου 2,5m και έχει ένα μαντίλι στερεωμένο στο πίσω μέρος του παντελονιού του. Τέσσερις ή έξι παίκτες βρίσκονται γύρω από τον κύκλο και προσπαθούν να μπουν σε αυτόν με σκοπό να κλέψουν το μαντίλι, εξουδετερώνοντας έτσι τον «διαβολάκο». Ο «διαβολάκος», με τη σειρά του, δεν πρέπει να επιτρέψει την είσοδό τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Μόνο ένα άτομο μπορεί να μπει στον κύκλο, κάθε φορά.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιον ακουμπάει ο διαβολάκος, βγαίνει από το παιχνίδι.

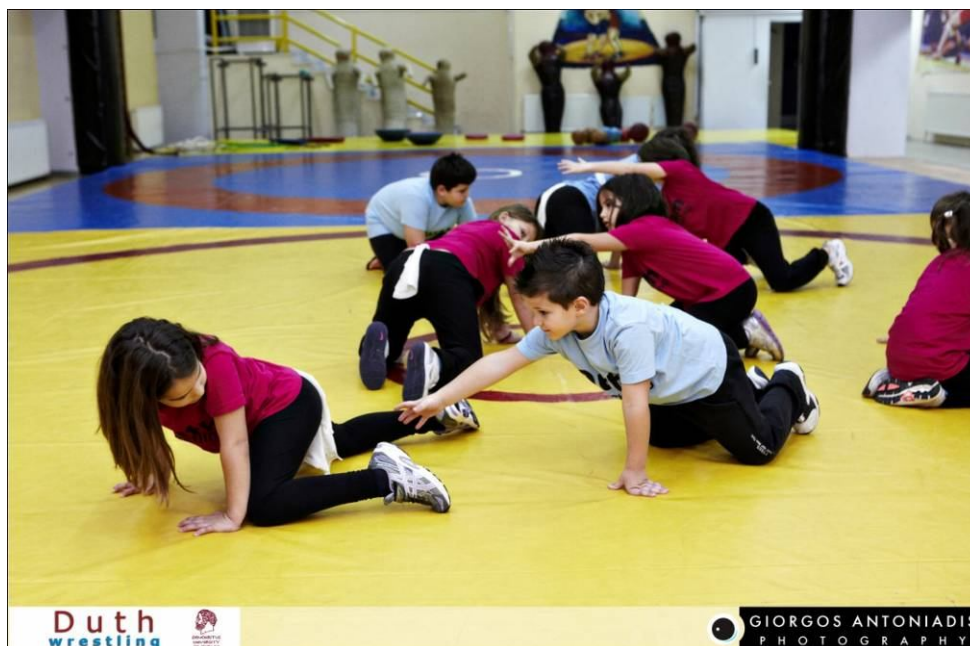
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Οργανώνονται αγώνες διάρκειας 3-5 λεπτών. Ποιος διαβολάκος έμεινε στον κύκλο περισσότερο; Ποιος από τους παίκτες έκλεψε το μαντίλι περισσότερες φορές;

Οι αλεπούδες, τα φιδάκια και τα κοτόπουλα



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής και της αντίστασης.
- B. Ανάπτυξη της συνεργασίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κάθε ομάδα αποτελείται από 6 έως 8 άτομα. Τα κοτοπουλάκια έχουν στερεωμένο στο πίσω μέρος της φόρμας τους ένα κόκκινο μαντίλι, οι αλεπούδες ένα μπλε και τα φιδάκια ένα κίτρινο. Οι αλεπούδες τρώνε τα κοτοπουλάκια, που με τη σειρά τους κυνηγούν τα φιδάκια, ενώ εκείνα κυνηγούν τις αλεπούδες. Στόχος κάθε ομάδας είναι να κλέψει τα μαντίλια των παικτών της άλλης.

Το παιχνίδι υπακούει στους φυσικούς κανόνες. Κάθε ομάδα ρισκάρει τόσο όσο χρειάζεται για να μη χάσει τη νίκη. Κατά αυτόν τον τρόπο, οι αλεπούδες τρώνε αρκετά από τα κοτοπουλάκια ανησυχώντας, όμως, μήπως φαγωθούν από τα φιδάκια. Αυτό το παιχνίδι παίζεται με τα τέσσερα άκρα να ακουμπήσουν στο έδαφος και αποτελεί μια εξαιρετική προσέγγιση του αγώνα. Τέσσερις μόνο παίκτες μπορούν να αποτελέσουν μια ομάδα. Κάθε παίκτης μπορεί να προφυλαχτεί από τον άλλο επιστρέφοντας στη φωλιά του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το μαντίλι μπορούμε να το πάρουμε μόνο από μπροστά και πλάγια.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Κάθε ομάδα πρέπει να πάρει το μαντίλι που της αντιστοιχεί και όχι κάποιο άλλο.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Αντί να κλέβουν τα μαντίλια των αντιπάλων, προσπαθούν να γυρίσουν το θύμα τους, έτσι ώστε να ακουμπήσει με την πλάτη στο ταπί.

Ο μάγος



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη αντοχής
- B. Ανάπτυξη αντανακλαστικών

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο ταπί. Ένα από αυτά είναι μάγος. Ο μάγος κυνηγάει τα παιδιά και όποιο ακουμπήσει ακινητοποιείται. Γίνεται ένα άγαλμα που στέκει ακίνητο με τα πόδια ανοικτά. Τα αγάλματα μπορούν να ελευθερωθούν όταν κάποιος περάσει κάτω από τα πόδια τους. Όσο πιο πολλά παιδιά συμμετέχουν τόσο μεγαλύτερος χώρος αξιοποιείται.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Προσπαθούμε να μένουμε μέσα στο κύκλο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιο παιδί-άγαλμα μετακινηθεί, θα βγει από το παιχνίδι.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A. Οι μάγοι γίνονται περισσότεροι.
- B. Τα παιδιά που ακινητοποιούνται, στέκονται στα γόνατα με στήριξη στα χέρια και για να ελευθερωθούν πρέπει κάποιος να περάσει ανάμεσα στα χέρια και στα πόδια τους.

Σπρώξε με, τράβηξέ με



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Βελτίωση ισορροπίας και σταθερότητας
- B. Αίσθηση του βάρους του σώματος
- Γ. Βελτίωση αντοχής και ικανότητας διαφυγής από τον αντίπαλο
- Δ. Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Πραγματοποιείται άμεση επίθεση «έναν εναντίον ενός». Καθένας σπρώχνει ή τραβά τον άλλον, για να τον οδηγήσει σε έναν προκαθορισμένο χώρο, να τον περιορίσει σε έναν κύκλο ή να τον αναγκάσει να προσπεράσει μια γραμμή στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα τραβήγματα θα πρέπει να γίνονται από τα χέρια και τα σπρωξίματα από την πλάτη.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Νικητής είναι αυτός που θα κρατήσει τον αντίπαλό του μέσα στον κύκλο πάνω από 10 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφοροι τρόποι λαβών [κράτημα με το ένα χέρι, με τα δύο χέρια (από τους καρπούς), από τους βραχίονες, από τους πήχεις, από τους ώμους, από τον αυχένα, από τη μέση, από τα γόνατα].
- B) Ποικιλία θέσεων διαφυγής: πρόσωπο με πρόσωπο, πλάτη με πλάτη, στα τέσσερα, σε θέση για συμπλοκή, όπως το ράγκμπι.

Μεταφορείς επίπλων



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Αίσθηση του βάρους του σώματος και του δικού μου και του άλλου
- Γ. Ανάπτυξη δύναμης και ελαστικότητας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι ο ένας είναι μεταφορέας επίπλων και ο άλλος είναι τα προς μετακόμιση αντικείμενα. Οι μεταφορείς επίπλων πρέπει να μεταφέρουν τα αντικείμενα από ένα σπίτι σε κάποιο άλλο. Οι μαθητές που λειτουργούν ως αντικείμενα μπορεί να είναι είτε ντουλάπες, είτε τραπέζια, είτε στρώματα ή μια καρέκλα ή ένα χαλί (παίρνουν, δηλαδή, με το σώμα τους το ανάλογο σχήμα). Οι μεταφορείς επιλέγουν τον τρόπο που θα τα μεταφέρουν, ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- 1) Η μεταφορά γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, όπως θα μετακινούσε κανείς ένα έπιπλο (χωρίς να το σύρει).
- 2) Τα «αντικείμενα» πρέπει να είναι τελείως παθητικά και δεν προβάλλουν αντίσταση.

ΚΑΝΟΝΑΣ

Απαγορεύεται το τράβηγμα και το σπρώξιμο από το κεφάλι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1΄ ενεργούς δράσης και 50΄ διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Ο λύκος και το αρνί



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Γρήγορη εναλλαγή κινήσεων
- B. Ανάπτυξη γρήγορης αντίδρασης
- Γ. Βελτίωση της αντοχής

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Οι μαθητές (ο αρχηγός της αγέλης και το κοπάδι) είναι παρατεταγμένοι σε σειρά και προσπαθούν να προστατέψουν τον τελευταίο της σειράς (αρνί) από τον λύκο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Η απόσταση ανάμεσα στον λύκο και στον αρχηγό της αγέλης είναι μεγάλη για να δυσκολεύει την επαφή του με το αρνί.

ΚΑΝΟΝΑΣ

Όταν ο λύκος ακουμπήσει το αρνί, αυτό γίνεται λύκος και ο λύκος γίνεται αρχηγός.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 8-10 ετών

Ο αμυντικός



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αίσθηση απόστασης ανάμεσα στους συμπαίχτες
- B. Ανάπτυξη αντίδρασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Στο μέσο της αίθουσας έχουμε σχηματίσει κύκλο διαμέτρου 3 μέτρων, στο κέντρο του οποίου έχουμε τοποθετήσει δύο κορύνες. Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στον χώρο, ενώ ένα ή δύο από αυτά βρίσκονται μέσα στον κύκλο με τις κορύνες, έχοντας τον ρόλο του φύλακα. Στόχος των παιδιών που βρίσκονται γύρω από τον κύκλο είναι να «κλέψουν» τις κορύνες που προστατεύουν οι φύλακες. Το παιδί που θα κατορθώσει να πάρει μία κορύνα από τον κύκλο, γίνεται φύλακας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα παιδιά που επιχειρούν να κλέψουν τις κορύνες μπορούν να βάλουν μόνο το ένα τους πόδι μέσα στον κύκλο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιον ακουμπήσει ο φύλακας, βγαίνει από το παιχνίδι.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης, 15'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Τα παιδιά που βρίσκονται έξω από τον κύκλο (α) κινούνται μόνο δεξιόστροφα, (β) περνούν στο ένα πόδι, αλλάζοντάς το περιοδικά.

Ο πιο ευκίνητος



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ευκινησίας
- B. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Γ. Ανάπτυξη ταχύτητας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλο, στη γονάτιση. Με το σύνθημά μας, προσπαθούν να αγγίξουν ο ένας τον άλλο στον ώμο με την παλάμη τους, όσες περισσότερες φορές μπορούν. Νικητής είναι αυτός που θα καταφέρει να αγγίξει τον άλλο περισσότερες φορές.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Η κίνηση εκτελείται μόνο από τον κορμό και τα χέρια, ενώ το κάτω μέρος του σώματος μένει ακίνητο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Ακουμπάμε τον συμπαίκτη μας μόνο με την παλάμη μας. Απαγορεύεται να χτυπήσουμε δυνατά τον ώμο του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 5'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Αγγίζοντας τα πόδια



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αίσθηση απόστασης
- B. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα
- Γ. Ανάπτυξη ταχύτητας
- Δ. Νευρομυϊκή συναρμογή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και βάζουν τα χέρια τους ο ένας στους ώμους του άλλου. Στόχος κάθε παιδιού είναι να αγγίξει με το πόδι του το πόδι του συμπαίκτη του όσες περισσότερες φορές μπορεί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) Τα χέρια δεν πρέπει να φεύγουν από τους ώμους του συμπαίκτη, (β) η κίνηση γίνεται μόνο με τα πόδια.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 5'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Τα παιδιά είναι υποχρεωμένα να αγγίζουν συγκεκριμένο πόδι του συμπαίκτη τους (π.χ. το αριστερό).

Διαγωνισμός χειραμαξών



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση.
- B. Έλεγχος στήριξης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα σχηματίσει μια χειράμαξα ως εξής: το ένα παιδί (A) στηρίζεται μόνο στα χέρια του και το άλλο (B) κρατάει τον A από τα πόδια, έτσι ώστε να τον βοηθά να μετακινείται. Οι χειράμαξες παίζουν ανά δύο. Στόχος κάθε παίκτη A είναι να αγγίξει με το δεξί του χέρι, το αντίστοιχο χέρι του A της αντίπαλης χειράμαξας. Κερδίζει αυτός που θα πετύχει τα περισσότερα αγγίγματα στον λιγότερο χρόνο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Οι A κινούνται μόνο με τα χέρια τους. Απαγορεύεται να κρατηθούν από τους αγκώνες ή να ακουμπήσει στο πάτωμα η κοιλιά τους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30" διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Οι B κρατούν τους A (α) από τους αστραγάλους, (β) από τα γόνατα.

Μάχη εναντίον σύλληψης



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Ανάπτυξη σωματικής επαφής

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κρατούν ο ένας τον άλλο από τους ώμους. Στόχος κάθε παιδιού είναι να «συλλάβει» τον συμπαίκτη του. Αυτό θα το πετύχει, γαντζώνοντας το πόδι του στο πόδι του συμπαίκτη του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- Δεν παίρνουμε τα χέρια μας από τους ώμους του συμπαίκτη μας
- Απαγορεύεται το σπρώξιμο του συμπαίκτη
- Η «σύλληψη» εκτελείται με κίνηση μόνο των ποδιών

ΚΑΝΟΝΕΣ

Χάνει αυτός που χάνει την ισορροπία του και ακουμπά το πόδι του στο ταπί.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Μάχη των κοκοριών



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Ανάπτυξη ισορροπίας
- B) Γρήγορη αντίδραση
- Γ) Προσαρμογή κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι βρίσκεται μέσα σε κύκλο διαμέτρου 3-4 μέτρων. Με το σύνθημα, τα παιδιά αρχίζουν να αναπηδούν στο ένα πόδι ενώ το άλλο το κρατούν πίσω με το ένα χέρι. Στόχος κάθε παιδιού είναι να εξαναγκάσει τον συμπαίκτη του να πατήσει και με τα δύο πόδια ή να βγει έξω από τον κύκλο, σπρώχνοντάς τον με τον ώμο ή με το στήθος του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) το χέρι το οποίο δεν κρατάει το πόδι μένει σταθερό πίσω από τη μέση, (β) τα σπρωξίματα γίνονται μόνο με το στήθος και τον ώμο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Απαγορεύονται τα σκληρά χτυπήματα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Μπορεί να γίνει αλλαγή στο πόδι αναπήδησης αλλά όχι πάνω από 2 φορές

Σπρώχνοντας έξω με την πλάτη



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Μυϊκή ενδυνάμωση
- B) Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται «πλάτη με πλάτη», μέσα σε κύκλο διαμέτρου 3-4 μέτρων, κρατώντας ο ένας τα χέρια του άλλου από τους αγκώνες. Στόχος κάθε παιδιού είναι να σπρώξει με την πλάτη του τον αντίπαλό του έξω από τον κύκλο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα σπρωξίματα γίνονται μόνο με την πλάτη.

ΚΑΝΟΝΕΣ

- (α) Είναι αδύνατον να βγάλουν τα πόδια τους από το ταπί
- (β) Δεν αφήνουν τα χέρια τους

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Επιτρέπεται στα παιδιά να σηκωθούν από την καθιστή θέση

Μάχη για τη μπάλα



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Ανάπτυξη ταχύτητας
- B) Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται στο ταπί, έχοντας γυρισμένη την πλάτη ο ένας στον άλλο. Ανάμεσά τους υπάρχει μια μπάλα. Με το σύνθημα, τα παιδιά προσπαθούν να αρπάξουν τη μπάλα. Νικητής είναι αυτός που θα αρπάξει πρώτος την μπάλα.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Χρησιμοποιείται μόνο ο κορμός, ενώ τα πόδια μένουν ακίνητα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν 10 επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Το παιχνίδι μπορεί να εκτελεστεί σε όρθια στάση
- B) Το μέγεθος της μπάλας μικραίνει και έτσι αυξάνεται ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού

Τράβα γρηγορότερα



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Γρήγορη αντίδραση
- B) Ανάπτυξη ταχύτητας
- Γ) Μυϊκή ενδυνάμωση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πάνω στο ταπί είναι τοποθετημένο ένα σχοινάκι. Στις άκρες του σχοινοῦ στέκονται δύο παιδιά, έχοντας ο ένας γυρισμένη την πλάτη του στον άλλο. Με το σύνθημα, κάθε παιδί προσπαθεί να αρπάξει το σχοινί, χρησιμοποιώντας μόνο το ένα του χέρι. Νικητής είναι αυτός που θα το αρπάξει πρώτος.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα πόδια των παιδιών είναι ακίνητα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15'' ενεργούς δράσης και 15'' διάλειμμα. Θα γίνουν 20 επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) τα παιδιά στέκονται αντιμέτωπα
- (β) οι παιδιά είναι σε καθιστή θέση

Τράβηγμα σε έναν κύκλο



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Ανάπτυξη της συνεργασίας
- B) Ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής και της αντίστασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά στέκονται στην εξωτερική πλευρά ενός κύκλου κρατώντας τα χέρια τους δυνατά. Με το σύνθημα κινούνται δεξιά ή αριστερά με στόχο να παρασύρουν μέσα στον κύκλο το παιδί που βρίσκεται δίπλα τους, χωρίς να αφήσουν τα χέρια. Με το δεύτερο σύνθημα μένουν όλοι ακίνητοι.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Πρέπει να είμαστε πιασμένοι χέρι με χέρι, σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Ορίζουμε συγκεκριμένο χρόνο μέσα στον οποίο θα πρέπει να πετύχουν να παρασύρουν τους συμπαίκτες τους μέσα στον κύκλο

Ηρακλής



ΣΤΟΧΟΙ

- A) Μυϊκή ενδυνάμωση
- B) Ανάπτυξη γρήγορης αντίδρασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και ξαπλώνουν στην πρηνή θέση πάνω στο ταπί, απέναντι ο ένας από τον άλλο. Κάθε παιδί πιάνει με το ένα του χέρι το αντίστοιχο χέρι του συμπαίκτη του. Με το σύνθημα, αρχίζουν να τραβούν το χέρι του συμπαίκτη τους προς την πλευρά τους, με στόχο να ακουμπήσει στο ταπί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) το χέρι που δε χρησιμοποιείται, είναι τεντωμένο δίπλα στον κορμό ή διπλώνει στη μέση, (β) δεν πρέπει να «σπάζουν» οι καρποί των χεριών που κινούνται

ΚΑΝΟΝΕΣ

(α) Κερδίζει ο παίκτης ο οποίος θα καταβάλει πρώτος τον αντίπαλό του, (β) απαγορεύεται στα παιδιά να βοηθήσουν με το άλλο χέρι, (γ) απαγορεύεται να αποκολλήσουν τον αγκώνα τους από το ταπί

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Μπορούν να αγωνιστούν με το αριστερό ή με το δεξί χέρι

Ας συναγωνιστούμε



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A) Μυϊκή ενδυνάμωση
- B) Χρήση προσπονήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται πάνω στο ταπί, ο ένας απέναντι από τον άλλο, κρατώντας μία ράβδο και έχοντας τα πέλματά τους σε επαφή. Με το σύνθημα κάθε παιδί τραβά τη ράβδο προς το μέρος του, προσπαθώντας να υπερνικήσει τον συμπαίκτη του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα πόδια πρέπει να είναι λυγισμένα και η λαβή στη ράβδο να είναι μικτή

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

25'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Μπορεί να παιχτεί σε ομάδες

Το ποτάμι και οι βράχοι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Γ. Εξοικείωση με τις πτώσεις

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Αυτά που αποτελούν την ομάδα των βράχων, είναι τοποθετημένα το ένα μετά το άλλο, σε στήριξη σε σχήμα «Π», πολύ κοντά μεταξύ τους. Τα παιδιά της άλλης ομάδας προσπαθούν να περάσουν πάνω από τους «βράχους», χωρίς να πέσουν (σαν να διασχίζουν ένα ποτάμι).

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Αυτοί που προσπαθούν να περάσουν το ποτάμι γλιστρούν πάνω στις πλάτες των άλλων και δεν περπατούν, έτσι ώστε να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.

ΚΑΝΟΝΕΣ

- 1) Όποιος πέσει κάτω, χάνει πόντο.
- 2) Απαγορεύεται να πατάμε πάνω στο κεφάλι των βράχων.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 1' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Μεταφορά πάνω στην πλάτη



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Γ. Αντίληψη της δράσης και της αντίδρασης του άλλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα παιδί είναι ο μεταφορέας και βρίσκεται σε στήριξη σε σχήμα «Π», πάνω στο ταπί. Το άλλο παιδί κάθεται πάνω στην πλάτη του μεταφορέα, ο οποίος τον μεταφέρει στον χώρο. Κατά τη μεταφορά του, το παιδί μπορεί να αλλάζει θέσεις, προσέχοντας να μη χάσει την ισορροπία του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Είναι αποδεκτοί όλοι οι τρόποι μεταφοράς, εκτός του να στέκεται κάποιος όρθιος στην πλάτη του μεταφορέα.

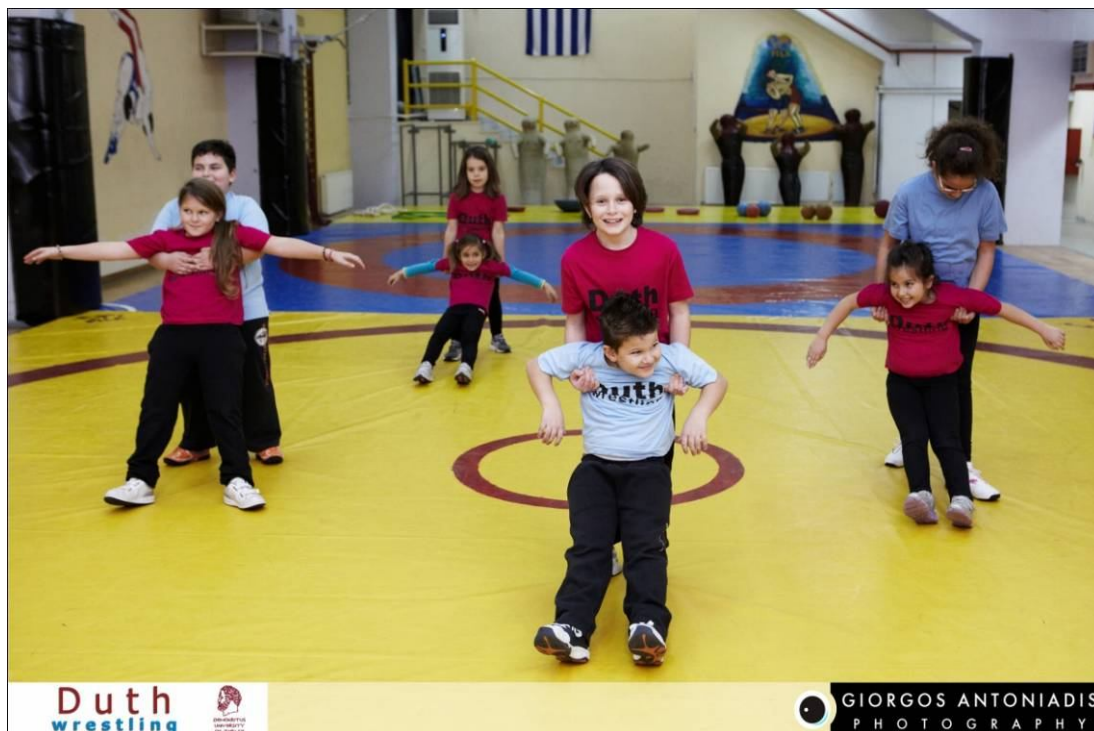
ΚΑΝΟΝΕΣ

- 1) Χάνει το ζευγάρι, στο οποίο ο μεταφερόμενος θα χάσει την ισορροπία του και θα πέσει.
- 2) Ο μεταφερόμενος δεν πρέπει να κρατιέται από τον μεταφορέα. Επιτρέπεται μόνο να τον ακουμπήσει όταν νιώθει πως χάνει την ισορροπία του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 1' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Τραβώ-σπρώχνω



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ανάπτυξη
- B. Εξοικείωση με διαφορές λαβές
- Γ. Σωστή εκτίμηση του σωματικού βάρους
- Δ. Έλεγχος της δύναμης για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, ο ένας παίζει τον ρόλο του «μεταφορέα» και ο άλλος του «αντικειμένου που μεταφέρεται». Ο μεταφορέας σπρώχνει ή τραβά τον συνασκούμενό του, για τον μετακινήσει σε κάποιο χώρο, ενώ αυτός παραμένει τελείως χαλαρός.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 15'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Η λαβή του συνασκούμενου μπορεί να γίνει από τους καρπούς, τους βραχίονες, τα πέλματα, τα γόνατα, τα ρούχα, τη μέση.

Η γέφυρα του πιθήκου



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση πλάτης και χεριών
- B. Προσοχή στην ασφάλεια του άλλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες. Στη συνέχεια στέκονται η μία ομάδα απέναντι από τις άλλη και κρατιούνται από τις παλάμες, έτσι ώστε να σχηματίσουν μια γέφυρα. Ένα παιδί πηδά πάνω στη γέφυρα και οι υπόλοιποι προσπαθούν να τον κρατήσουν.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα παιδιά που σχηματίζουν τη γέφυρα πρέπει να στέκονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

- 1) Η γέφυρα πρέπει να μείνει ακίνητη, για ευκολία του ασκουμένου.
- 2) Τα παιδιά δεν πρέπει να αφήσουν τα χέρια τους μέχρι να τελειώσει αυτός που εκτελεί την άσκηση, έτσι ώστε να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 40" διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Οι μαθητές που σχηματίζουν τη γέφυρα μπορούν να βρίσκονται στη γονάτιση.

Χωριστοί σιαμαίοι



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Χρήση του σώματος του άλλου
- B. Ανάπτυξη μυϊκού συντονισμού
- Γ. Ανάπτυξη μεγίστης επαφής με το ταπί

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια στον χώρο. Ο Α βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση. Ο Β προσπαθεί να περάσει πάνω από τον Α, με στήριξη στα πόδια και στα χέρια, ενώ ο Α τον εμποδίζει κρατώντας τον.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Όλες οι προσπάθειες του Α για την παρεμπόδιση του Β γίνονται μόνο με τα χέρια

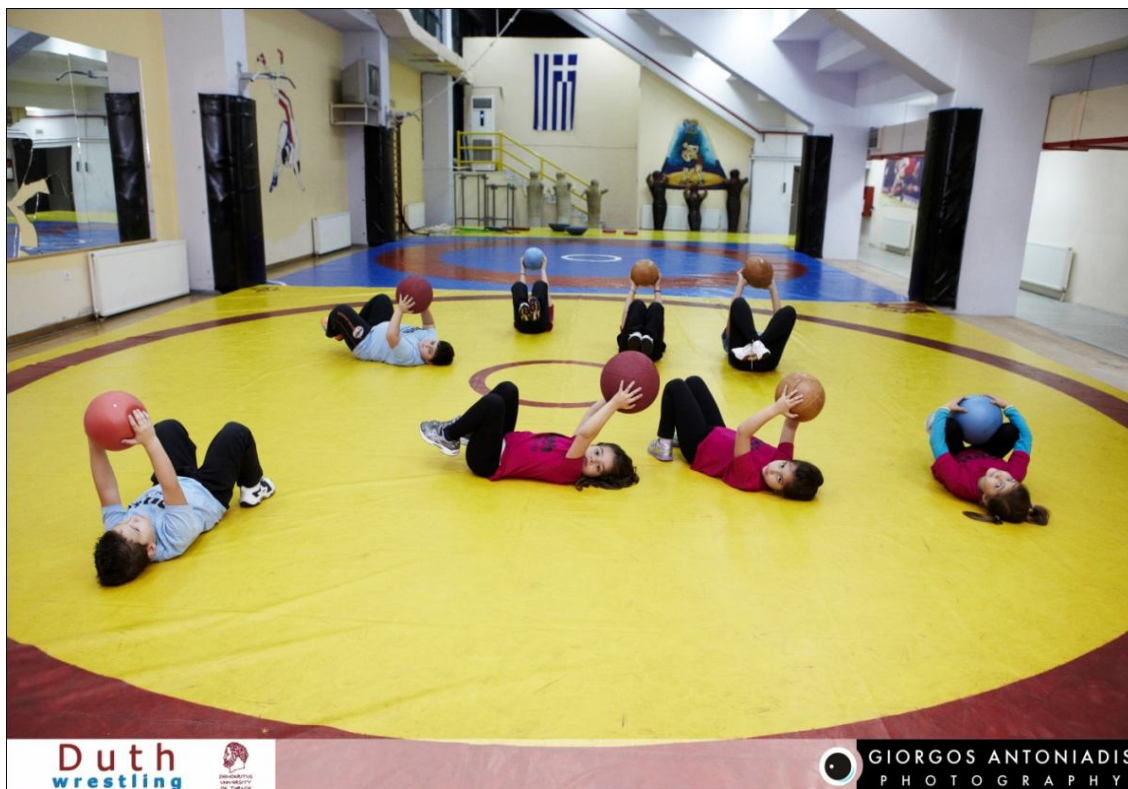
ΚΑΝΟΝΑΣ

Ο Β χάνει έναν πόντο, όταν πέσει στο έδαφος από την παρεμπόδιση του Α

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

Οι ανθρώπινοι κύβοι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Εκγύμναση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων.
- B. Διατήρηση αίσθησης σώματος
- Γ. Εξοικείωση με το ταπί

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι ξαπλωμένα με την πλάτη στο ταπί και κινούνται στον χώρο, χωρίς τη βοήθεια των χεριών και των ποδιών τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Η κίνηση πρέπει να γίνεται μια δεξιά και μια αριστερά

ΚΑΝΟΝΑΣ

Όποιος ακουμπήσει τα χέρια ή τα πόδια του στο έδαφος, χάνει

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

60'' ενεργούς δράσης και 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Κάλυψη μια ορισμένης απόστασης
- B) Σκυταλοδρομίες με μαντίλι στο στόμα ή μια ιατρική μπάλα ανάμεσα στα πόδια και στα χέρια

Πρόσωπο με πρόσωπο



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ταχύτητας αντίδρασης
- B. Βελτίωση στήριξης και κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο Α στέκεται όρθιος με το πρόσωπό του απέναντι στον Β, ο οποίος είναι στη γονάτιση. Με το σύνθημα, ο Α προσπαθεί να περάσει πίσω από την πλάτη του Β, ο οποίος προσπαθεί να παραμείνει πρόσωπο με πρόσωπο με τον Α, αποσπώντας του την προσοχή. Δεν επιτρέπεται καμία επαφή.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) Ο Α πρέπει να κινείται γρήγορα και να αλλάζει κατεύθυνση, (β) ο Β πρέπει να διατηρεί κάποια απόσταση από τον Α, για να μπορεί να αντιδρά γρήγορα.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιος ακουμπήσει τον αντίπαλό του, χάνει έναν βαθμό

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

(α) Δίνεται η δυνατότητα στον Β να εξουδετερώσει τον Α ακουμπώντας τον μια φορά
 (β) Οργανώνονται μικροί διαγωνισμοί των 6, 8, 10 προσπαθειών σε 20-30 δευτερόλεπτα

Άγγιξέ με



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Νευρομυϊκή συναρμογή
- B. Ανάπτυξη ταχύτητας στις ασκήσεις
- Γ. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα
- Δ. Αίσθηση της απόστασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται στη γονάτιση με στήριξη και στα χέρια, έτσι ώστε να είναι ο ένας απέναντι από τον άλλο. Με το σύνθημα, ακουμπούν το μέρος του σώματος του συνασκούμενού τους που υποδείχτηκε (χέρι, γόνατο, αγκώνα, κλπ).

ΠΙΘΑΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Το παιχνίδι μπορεί να γίνει σε έναν κύκλο (2 X 2,5 m), σε ένα ορθογώνιο (3 X 1 m) και σε έναν διάδρομο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα παιδιά δεν ακουμπούν το πρόσωπο του συνασκούμενου και δεν τον χτυπούν δυνατά.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιος ακουμπήσει τον συνασκούμενο σε λάθος σημείο, χάνει έναν βαθμό. Το παιχνίδι τελειώνει στους 5 πόντους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 80'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις

Άγγιξέ με με μια μπάλα



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Νευρομυϊκή συναρμογή
- B. Ανάπτυξη ταχύτητας στις ασκήσεις
- Γ. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα
- Δ. Αίσθηση της απόστασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται μέσα σε κύκλο διαμέτρου 4 -5m. Ο Α κρατάει μια μπάλα με τα δυο του χέρια και προσπαθεί να ακουμπήσει με αυτή τον Β, ο οποίος δεν μπορεί να φύγει από τον κύκλο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Ο Α πρέπει να τον ακουμπήσει τον Β σε όλο του το σώμα, εκτός από το κεφάλι

ΚΑΝΟΝΑΣ

Ο Β χάνει, αν βγει από τον κύκλο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 80'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Ο Β κρατάει επίσης μια μπάλα και προσπαθεί να ακουμπήσει τον Α
- (β) Η άσκηση μπορεί να πάρει τη μορφή αγώνα
- (γ) Καθορίζεται ένα σημείο του σώματος ως στόχος (π.χ. χέρι, κεφάλι, πόδι κ.τ.λ.) και το ένα παιδί, φορώντας προστατευτικό γάντι, προσπαθεί να εξουδετερώσει τον στόχο μόνο με το χέρι και χωρίς να μετακινείται
- (δ) Το ένα παιδί προσπαθεί να ακουμπήσει το πόδι του άλλου. Καθορίζονται στόχοι κάτω από το γόνατο.

Βάλε το πόδι μου στο στεφάνι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Γρήγορη αντίδραση
- Γ. Προσαρμογή κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κρατιούνται από τα χέρια και κινούνται σε ένα χώρο 5x5μέτρων, με 10-12 στεφάνια τοποθετημένα τριγύρω. Κάθε παιδί προσπαθεί, σπρώχνοντας και τραβώντας τον συμπαίκτη του, να τον αναγκάσει να βάλει έστω το ένα πόδι του μέσα σε ένα στεφάνι.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- (α) Ο καθένας εκμεταλλεύεται την ταχύτητα του συμπαίκτη για να του προκαλέσει πτώση
- (β) Επιδιώκεται περιστροφική κίνηση και εφαρμογή διαφορετικών κρατημάτων

ΚΑΝΟΝΕΣ

Όποιος μετακινήσει κάποιο στεφάνι από κάτω, χάνει το παιχνίδι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 10''διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Χρήση πλαστικών μπουκαλιών, χάραξη κύκλων στον χώρο, ιατρικές μπάλες, κορδέλες (προσοχή στις πτώσεις)
- (β) Εναλλαγή λαβών: κράτημα από τα χέρια, από τους καρπούς, μπροστά από το στήθος
- (γ) Τοποθέτηση διαφορετικής αξίας στεφανιών (π.χ. κόκκινα = 1 βαθμό, μπλε =2 βαθμούς, κίτρινα = 3 βαθμούς κτλ.)

Το νησί



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Μυϊκή ενδυνάμωση
- Γ. Γρήγορη αντίδραση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κρατιούνται από τα χέρια και ο ένας από τους δύο (A) έχει το ένα πόδι του μέσα σε ένα στεφάνι και προσπαθεί να διατηρήσει τη θέση αυτή, ενώ ο άλλος (B) προσπαθεί να τον αναγκάσει να μετακινηθεί. Αν τα καταφέρει, κερδίζει.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Ο A πρέπει να έχει λυγισμένα γόνατα για να είναι χαμηλά το κέντρο βάρους και να αυξήσει έτσι την σταθερότητά του. Ο B εκτελεί περιστροφικές κινήσεις έτσι, ώστε να αναγκάσει τον A να γυρνά και να χάνει την ισορροπία του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15'' ενεργούς δράσης και 15'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Αγώνας ένας εναντίον ενός
- (β) Επιλογή αντιπάλου ή όχι
- (γ) Αγώνας σε ομάδες

Πάλη με τα πόδια



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Βρίσκονται ξαπλωμένοι με την πλάτη στο ταπί και με το σύνθημα σηκώνουν ψηλά το ένα τους πόδι και το αγκιστρώνουν στο αντίστοιχο πόδι του συμπαίκτη τους. Κάθε παιδί προσπαθεί να ρίξει το πόδι του συμπαίκτη του και να σηκωθεί στην όρθια θέση.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- (α) Το πόδι στήριξης μένει σταθερό
- (β) Τα χέρια δεν εκτελούν καμία κίνηση

ΚΑΝΟΝΑΣ

Κερδίζει το παιδί που πρώτο θα αναγκάσει τον συμπαίκτη να πατήσει στο ταπί

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 40" διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Πάρε την κατοχή της μπάλας



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αίσθηση της απόστασης
- B. Μυϊκή ενδυνάμωση
- Γ. Νευρομυϊκή συναρμογή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και κρατούν μια μπάλα με τα δυο τους χέρια. Με το σύνθημα, κάθε παιδί προσπαθεί να πάρει την μπάλα και να τη σηκώσει πάνω από το κεφάλι του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το παιχνίδι τελειώνει, όταν πέσει κάτω η μπάλα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης, 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε καθιστή θέση, στη γονάτιση, στην πρηνή κατάκλιση.

Παιχνίδια για παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών

Μάχη στα τετράγωνα

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Μυϊκή ενδυνάμωση
- Γ. Μυϊκή αντοχή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πάνω στην παλαίστρα έχουν σχεδιαστεί τρία τετράγωνα διαστάσεων 3x3, 2x2 και 1x1 μέτρων αντίστοιχα. Τέσσερα παιδιά μπαίνουν στο πρώτο τετράγωνο και ισορροπούν στο ένα τους πόδι, ενώ κρατούν το άλλο πίσω με το χέρι τους. Με το σύνθημα, αρχίζουν να σπρώχνουν ο ένας τον άλλο με τον ώμο τους. Στόχος τους είναι να υποχρεώσουν τους συμπαίκτες τους να βγουν έξω από το τετράγωνο. Ο νικητής παραμένει μέσα στο τετράγωνο και κερδίζει 3 πόντους. Τα υπόλοιπα τρία παιδιά πηγαίνουν στο άλλο τετράγωνο (2x2) και συνεχίζουν με τον ίδιο τρόπο. Ο νικητής αυτού του τετράγωνου παίρνει 3 πόντους. Μετά μένουν 2 παιδιά και συνεχίζουν να μάχονται στο άλλο τετράγωνο (1x1). Ο νικητής παίρνει 1 πόντο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το χέρι το οποίο είναι ελεύθερο, μένει σταθερό προς τα κάτω και τα σπρωξίματα γίνονται μόνο με το στήθος και τον ώμο.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Απαγορεύονται τα σκληρά χτυπήματα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Προτείνεται στα παιδιά να κρατούν τα χέρια τους πίσω από το κεφάλι τους

Κοκορομαχίες



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Ανάπτυξη συνεργασίας
- Γ. Εξοικείωση με την έννοια της πάλης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα από τα δύο παιδιά σε κάθε ζευγάρι ανεβαίνει στην πλάτη του άλλου. Κάθε ζευγάρι θα αντιμετωπίσει ένα άλλο, σε συγκεκριμένο χώρο. Στόχος των αναβατών είναι να τραβήξουν κάτω τον αναβάτη του αντίπαλου ζευγαριού, έτσι ώστε να πέσει κάτω από την πλάτη του συμπαίκτη του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα παιδιά που κρατούν τον συναθλητή τους δε συμμετέχουν στην πάλη, αλλά προσπαθούν να βάλουν περισσότερη δύναμη στα πόδια.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Αν πέσουν και οι δύο αναβάτες, τότε κερδίζει αυτός που άγγιξε το πάτωμα τελευταίος. Στην επανάληψη του παιχνιδιού αντιστρέφονται οι ρόλοι.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 50'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και σε ομάδες

Τα άλογα



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Έλεγχος δύναμης που ασκεί ο ένας στον άλλον
- Γ. Νευρομυϊκή συναρμογή
- Δ. Συντονισμός των ασκήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται με την πλάτη ο ένας στον άλλο, ενώ δένονται με ένα σχοινί κάτω από τους ώμους (το σχοινί περνάει κάτω από τις μασχάλες και προσαρμόζεται στο στήθος). Μετά το σύνθημα, κάθε παιδί προσπαθεί να τραβήξει τον συμπαίκτη του στην πλευρά του έξω από τη γραμμή.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Όλες οι κινήσεις εκτελούνται περιστροφικά και το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο

ΚΑΝΟΝΕΣ

Το παιχνίδι τελειώνει με ισοπαλία αν οι παίχτες πετύχουν το στόχο τους μέσα σε 30"

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30" διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και σε ομάδες

Ποιος θα πάρει πρώτος τις κορύνες



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Έλεγχος δύναμης που ασκεί ο ένας στον άλλον
- B. Νευρομυϊκή συναρμογή
- Γ. Συντονισμός κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται με την πλάτη ο ένας στον άλλο, ενώ είναι δεμένοι με σχοινί. Μπροστά από κάθε παιδί, και σε απόσταση 1,5 μ. περίπου, υπάρχει μια κορύνα. Στόχος κάθε παιδιού είναι να φτάσει πρώτος την κορύνα και να την πάρει.

ΚΑΝΟΝΑΣ

Απαγορεύεται να πέσει κάποιος στο πάτωμα και να ρίξει σκόπιμα τον αντίπαλο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

Μονομαχία με ράβδο



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Ανάπτυξη χειρισμού του αντιπάλου
- Γ. Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι βρίσκεται μέσα σε κύκλο διαμέτρου 3 μέτρων και κρατούν μαζί μία ράβδο, ακουμπώντας ένα σημάδι πάνω σε αυτή με το αριστερό τους χέρι, ενώ με το δεξί τους πιάνουν την άκρη της ράβδου. Με το σύνθημα, τα παιδιά προσπαθούν να σπρώξουν τον συμπαίκτη τους έξω από τα όρια του κύκλου.

ΚΑΝΟΝΕΣ

(α) τα χέρια δεν πρέπει να μετακινούνται πάνω στη ράβδο, (β) τα παιδιά δε σηκώνονται στις μύτες των ποδιών τους

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Το τράβηγμα του σχοινιού



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Βελτίωση ισοροπίας και σταθερότητας
- B. Αίσθηση του βάρους του σώματος
- Γ. Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ένα σχοινί βρίσκεται στη μέση στο πάτωμα σε ίση απόσταση ανάμεσα στους παίκτες. Κάθε μία από τις δύο ομάδες παίρνει το μισό του σχοινιού. Το τράβηγμα του σχοινιού ξεκινάει μετά από ένα σύνθημα. Κερδίζει η ομάδα που θα τραβήξει τρεις φορές τους αντιπάλους για 3 μέτρα.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Απαγορεύεται να αφήσουν τα χέρια τους από το σχοινί

ΚΑΝΟΝΕΣ

Για να ξεκινήσει και να τελειώσει το τράβηγμα του σχοινιού, πρέπει να δοθεί το σύνθημα του προπονητή. Είναι αδύνατο να αφήσουν το σχοινί πριν από το δεύτερο σύνθημα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης, 40" διάλειμμα και θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- A) Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε ζευγάρια ή σε ομάδες
- B) Οι παίκτες μπορούν να κοιτούν πίσω

Προσπάθησε να ξεφύγεις



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη αντανakλαστικών
- B. Ανάπτυξη ταχύτητας
- Γ. Ανάπτυξη ευλυγισίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες. Τα μέλη της πρώτης ομάδας πιάνονται από τις παλάμες και σχηματίζουν κύκλο, ενώ της δεύτερης είναι μέσα στον κύκλο και προσπαθούν να βγουν έξω από αυτόν.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα παιδιά που σχηματίζουν τον κύκλο δεν πρέπει να κάνουν βίανα κινήσεις, στην προσπάθειά τους να εμποδίσουν τους αντιπάλους να βγουν έξω από αυτόν.

ΚΑΝΟΝΑΣ

Κερδίζει η ομάδα που έχει κρατήσει περισσότερους παίκτες μέσα στον κύκλο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Στρατηγικό δαχτυλίδι



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αίσθηση του βάρους του σώματος
- B. Ανάπτυξη αντανακλαστικών
- Γ. Ανάπτυξη ταχύτητας
- Δ. Ανάπτυξη ευλυγισίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε τετράδες. Τα μέλη κάθε τετράδας κρατούν, με το ένα τους χέρι, ένα σχοινί που είναι δεμένο στις άκρες του, έτσι ώστε να παίρνει το σχήμα δαχτυλιδιού. Δίπλα από κάθε παίκτη και σε κάποια απόσταση από αυτόν βρίσκεται μια μπάλα. Με το σύνθημα, τα παιδιά αρχίζουν να τραβούν το σχοινί έτσι ώστε να μπορέσουν να πιάσουν με το ελεύθερο χέρι τους τη μπάλα. Αυτός που θα πιάσει πρώτος τη μπάλα κερδίζει και βγαίνει από το παιχνίδι. Οι υπόλοιποι συνεχίζουν μέχρι να τα καταφέρουν κι αυτοί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- (α) Τα παιδιά δεν πρέπει να αφήσουν το σχοινί.
- (β) Η κίνηση πρέπει να γίνεται προς μία κατεύθυνση (μόνο δεξιά ή μόνο αριστερά).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Είναι δυνατόν να αλλάξουμε το μέγεθος των αντικειμένων (σχοινί, μπάλες)

Σύγκρουση με τις παλάμες



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη αντανακλαστικών
- B. Βελτίωση ισορροπίας και σταθερότητας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται ο ένας αντιμέτωπος με τον άλλον, έχοντας τις παλάμες τους να εφάπτονται. Με το σύνθημα, αρχίζουν να σπρώχνουν ο ένας τον άλλο, πάντα από τις παλάμες.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Έλεγχος της δύναμης

ΚΑΝΟΝΑΣ

Χάνει αυτός που θα κουνήσει τα πόδια του

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

Σπρώχνοντας από βαθύ κάθισμα



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Έλεγχος της δύναμης που ασκεί ο ένας στον άλλον
- B. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Γ. Βελτίωση στήριξης των κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Δυο παίκτες μπαίνουν μέσα σε έναν κύκλο διαμέτρου 3 μέτρων σε βαθύ κάθισμα και πιάνουν τα πόδια με τα χέρια. Ο στόχος τους είναι να σπρώξουν με τους ώμους δυνατά, ώστε ο αντίπαλος να χάσει την ισορροπία του και να ακουμπήσει με τα χέρια, τα γόνατα, τους γλουτούς το χαλί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Να μην έρθουν σε επαφή τα κεφάλια τους

ΚΑΝΟΝΑΣ

Το παιχνίδι τελειώνει στην ισοπαλία αν δεν μπορέσει να υπερισχύσει κάποιος

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20'' ενεργή δράση, 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Είναι δυνατόν να εκτελεστεί το παιχνίδι από την αρχική θέση, ενώ τα χέρια τοποθετούνται πίσω από το κεφάλι ή στα γόνατα.

Πέσε κάτω στο ταπί



Duth
wrestling



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ταχύτητας στις κινήσεις.
- B. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Τα μέλη κάθε ομάδας κάθονται σε πρηνή κατάκλιση, απέναντι από τα μέλη της άλλης ομάδας, σχηματίζοντας ζευγάρια. Με το σύνθημα πηδούν στα γόνατα και προσπαθούν να ρίξουν ο ένας τον άλλον στο ταπί. Ο νικητής παίρνει 1 πόντο. Κερδίζει η ομάδα που θα πάρει τους περισσότερους πόντους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Δεν πρέπει να ακουμπάμε με τα χέρια μας το πρόσωπο του αντιπάλου

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10'' ενεργούς δράσης και 5'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Είναι δυνατόν να αλλάξει η αρχική θέση

Αρπάζοντας την περιοχή



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας και σταθερότητας
- B. Αίσθηση του σώματος του άλλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλο, σε στήριξη σε «V». Με το σύνθημα, αρχίζουν να σπρώχνουν ο ένας τον άλλο με τον ώμο. Στόχος κάθε παιδιού είναι, χωρίς να αλλάξει την αρχική του θέση, να αναγκάσει τον συμπαίκτη του να βγει από τα όρια της περιοχής τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα γόνατα των παιδιών πρέπει να είναι τεντωμένα και τα χέρια τους ανοιχτά, στο άνοιγμα των ώμων

ΚΑΝΟΝΑΣ

Απαγορεύεται να ακουμπήσουν τα γόνατα στο ταπί

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

50'' ενεργούς δράσης και 50'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Το παιχνίδι μπορεί να γίνει από στήριξη σε «Π»
- (β) Μπορεί να οριστεί εξαρχής ότι το σπρώξιμο του αντιπάλου θα γίνει με τον αριστερό ή τον δεξί ώμο

Απόδραση



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Νευρομυϊκή συναρμογή
- B. Γρήγορη εναλλαγή κινήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και στέκονται μέσα σε κύκλο, ο ένας πίσω από τον άλλο. Με το σύνθημα, το παιδί που βρίσκεται πίσω πιάνει τον συμπαίκτη του από τη μέση και προσπαθεί να τον βγάλει έξω από τον κύκλο, ενώ αυτός αντιστέκεται προσπαθώντας να παραμείνει στον κύκλο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το τράβηγμα γίνεται από τη μέση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Τα παιδιά στέκονται αντιμέτωπα, πιασμένα από τα χέρια

Επίμονα παιδιά



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη δύναμης
- B. Ανάπτυξη-χειρισμός του αντιπάλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, κάθονται το ένα απέναντι από το άλλο, έχοντας ενωμένα τα πέλματα των αντίθετων ποδιών τους (δεξί με αριστερό). Με το σύνθημα, κάθε παιδί αρχίζει να σπρώχνει το πόδι του αντιπάλου του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το σπρώξιμο γίνεται μόνο με το πέλμα και η κίνηση είναι ευθεία (όχι προς τα δεξιά ή αριστερά)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Το σπρώξιμο μπορεί να γίνει με τα δυο πόδια

Ποιος είναι πιο δυνατός



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης
- Γ. Έλεγχος στήριξης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, βρίσκονται σε πρηνή θέση, στηριζόμενα στο δεξί τους χέρι και στα δάχτυλα των ποδιών τους. Με το αριστερό τους χέρι κρατούν το δεξί χέρι του συμπαίκτη τους, στο ύψος του αγκώνα. Στόχος κάθε παιδιού είναι να τραβήξει προς το μέρος του τον συμπαίκτη του, έτσι ώστε αυτός να χάσει την ισορροπία του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Τα πόδια παραμένουν τεντωμένα πίσω και δεν έρχονται κοντά στο σώμα, ενώ το χέρι στήριξης βρίσκεται σταθερό με την παλάμη στο ταπί. Απαγορεύεται να ακουμπήσει στο ταπί ο αγκώνας των παιδιών.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30'' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Τα παιδιά μπορούν να βρίσκονται σε στήριξη σε σχήμα «Π»
- (β) Η λαβή του αντιπάλου μπορεί να γίνει από τον καρπό του

Καμουφλάζ

ΣΤΟΧΟΙ	A. Βελτίωση της αντίδρασης στα κινητικά ερεθίσματα B. Ανάπτυξη ισορροπίας
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, στέκονται αντιμέτωποι ο ένας με τον άλλο, πάνω στο ταπί. Με το σύνθημα, κάθε παιδί προσπαθεί να αρπάξει τον κορμό του συμπαίκτη του, ενώ αυτός αντιστέκεται ενεργητικά, κινούμενος πάνω στο ταπί.
ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ	Το κράτημα του αντιπάλου γίνεται μόνο από τον κορμό
ΚΑΝΟΝΕΣ	Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να πέσουν έξω από τα όρια του ταπί. Νικητής είναι αυτός που θα καταφέρει να αρπάξει τον κορμό του συμπαίκτη του.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	20'' ενεργούς δράσης και 5'' διάλειμμα. Θα γίνουν 15 επαναλήψεις.

Μάχη με ράβδο γυμναστικής



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, βρίσκονται μέσα σε κύκλο και κρατούν σφιχτά μία ράβδο γυμναστικής, τα άκρα της οποίας είναι κάτω από τον ώμο τους. Με το σύνθημα, κάθε παιδί πιέζει τη ράβδο και προσπαθεί να σπρώξει τον συμπαίκτη του έξω από τον κύκλο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) Τα πόδια των παιδιών πρέπει να είναι λυγισμένα, (β) τα παιδιά κρατούν τη ράβδο με το ένα χέρι και έχουν το άλλο ακινητοποιημένο πίσω από τη μέση τους.

ΚΑΝΟΝΑΣ

Το παιδί που θα ακουμπήσει έστω και με το ένα πόδι του τον κύκλο, χάνει

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

Δυνατό κράτημα



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Βελτίωση ευλυγισίας
- Γ. Ανάπτυξη ισορροπίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, στέκονται με την πλάτη ο ένας στον άλλον, έχοντας τα χέρια τους ψηλά και κρατώντας μία ράβδο γυμναστικής. Στόχος κάθε παιδιού είναι να κάνει κάμψη του κορμού του, έτσι ώστε να αποκολληθεί ο συμπαίκτης τους από το ταπί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το παιδί που σηκώνει τον συνασκούμενο στην πλάτη του, πρέπει να έχει ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και ο κορμός του να σχηματίζει τόξο

ΚΑΝΟΝΑΣ

Χάνει αυτός που θα βρεθεί στον αέρα ή θα ελευθερώσει τη ράβδο

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10'' ενεργούς δράσης και 20'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

Μάχη σε τρεις



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Αντίληψη της δράσης και της αντίδρασης του άλλου
- B. Αύξηση της ευλυγισίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε τριάδες. Σε κάθε τριάδα, τα δύο παιδιά στέκονται το ένα απέναντι από το άλλο, ενώ το τρίτο είναι ανάμεσά τους, έχοντας μέτωπο στον ένα από τους δύο συμπαίκτες του. Στόχος των δύο πρώτων παιδιών είναι να αγγίξουν ο ένας τον άλλον, ενώ το τρίτο προσπαθεί να τους αποτρέψει, μπλοκάροντας όλες τις κινήσεις τους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

(α) Το σπρώξιμο από το κεντρικό παιδί θα πρέπει να γίνεται στο στήθος των συμπαικτών του, (β) Όλα τα παιδιά πρέπει να κινούνται δραστήρια πάνω στο ταπί

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30" διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Δυνατά πόδια



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Βελτίωση ευλυγισίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια και κάθονται το ένα απέναντι από το άλλο, στην εδραία θέση, με τα πόδια τους ανοιχτά [το ένα από τα δύο παιδιά (A) έχει τα πέλματά του μέσα από τους αστραγάλους του άλλου παιδιού (B)]. Ο A προσπαθεί να ανοίξει περισσότερο τα πόδια του συμπαίκτη του, ενώ αυτός αντιστέκεται. Κερδίζει αυτός που θα απομακρύνει τα πόδια του συμπαίκτη του σε λιγότερο χρόνο.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το σπρώξιμο στο εσωτερικό του ποδιού θα πρέπει να γίνεται από τις φτέρνες

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30" διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Πάλη των χεριών στα γόνατα



Duth
wrestling



GIORGOS ANTONIADIS
PHOTOGRAPHY

ΣΤΟΧΟΣ

Μυϊκή ενδυνάμωση

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται στην ημιγονάτιση, ο ένας απέναντι από τον άλλο. Πάνω στο γόνατό τους βάζουν το χέρι της ίδιας πλευράς και κρατούν με αυτό το χέρι του συμπαίκτη τους. Με το σύνθημα, κάθε παιδί προσπαθεί να τραβήξει το χέρι του συμπαίκτη του προς την πλευρά του. Το άλλο χέρι τους είναι ακινητοποιημένο πίσω από τη μέση τους. Κερδίζει αυτός που θα τραβήξει πρώτος το χέρι του αντιπάλου.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Να μη «σπάζει» το καρπός των παιδιών

ΚΑΝΟΝΑΣ

Απαγορεύεται να μετακινήσουν τα πόδια ή να βοηθήσουν με το άλλο χέρι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30" διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

Ισορροπία του πιθήκου



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Ανάπτυξη ισορροπίας
- B. Ανάπτυξη ευλυγισίας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, ισορροπούν στο ένα τους πόδι, πάνω σε «νησίδες» ισορροπίας. Στόχος κάθε παιδιού είναι να ακουμπήσει με τα χέρια του τον συμπαίκτη του, χωρίς να χάσει την ισορροπία του.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- 1) Το πόδι που αποτελεί τη βάση στήριξης πρέπει να είναι σταθερό
- 2) Ο κορμός να έχει μια μικρή κλίση προς τα εμπρός

ΚΑΝΟΝΕΣ

- 1) Δεν ακουμπάμε το πρόσωπο του συμπαίκτη μας
- 2) Δε σπρώχνουμε και δε μετακινούμε το βραχάκι ισορροπίας του συμπαίκτη μας
- 3) Όποιος χάνει την ισορροπία του και πέσει κάτω, χάνει έναν βαθμό

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 30'' διάλειμμα. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Τα παιδιά μπορούν να ισορροπήσουν στα δύο πόδια

Επιδέξιος αναβάτης



ΣΤΟΧΟΙ

- Α. Ανάπτυξη ισορροπίας
- Β. Ανάπτυξη μυϊκής ενδυνάμωσης
- Γ. Χρήση προσποιήσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, ο ένας παριστάνει το άλογο και ο άλλος τον αναβάτη. Ο αναβάτης κάθεται πάνω στο άλογο, το οποίο βρίσκεται σε στήριξη σε σχήμα «Π», και δένει τα χέρια του πίσω από το κεφάλι του. Το άλογο εκτελεί διάφορες κινήσεις της σπονδυλικής του στήλης, προσπαθώντας να προκαλέσει την απώλεια της ισορροπίας του αναβάτη.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Καθώς το παιδί-άλογο κάνει κινήσεις με τη σπονδυλική του στήλη, τα γόνατα και οι παλάμες του παραμένουν σταθερά, για την αποφυγή οποιουδήποτε τραυματισμού.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 40'' διάλειμμα. Θα γίνουν τέσσερις επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Το άλογο κινείται προς τα πίσω

Αποκόλληση από το ταπί



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Βελτίωση ευλυγισίας-ευκινησίας
- Γ. Χρήση του σώματος του άλλου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Ο ένας είναι σε στήριξη σε σχήμα «V» και ο άλλος προσπαθεί, κρατώντας τον συμπαίκτη του από τη μέση, να τον αποκολλήσει από το ταπί.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το τράβηγμα του συμπαίκτη γίνεται μόνο από τη μέση του

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

1' ενεργούς δράσης και 45" διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- (α) Το παιδί που είναι σε στήριξη σε σχήμα «V» δεν έχει δικαίωμα να αντιδράσει
- (β) Το παιδί που είναι σε στήριξη σε σχήμα «V» αντιστέκεται ενεργητικά

Νικώντας τον αντίπαλο



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Ανάπτυξη μυϊκής αντοχής και της αντίστασης

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Δύο παίκτες στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον. Ο ένας παίκτης σταθεροποιεί τα χέρια του πάνω στους ώμους του συνασκούμενου. Ο άλλος προσπαθεί να ελευθερωθεί από το κράτημα. Ο ένας από αυτούς σηκώνει τα χέρια στα πλάγια έχοντας τα δάχτυλα γροθιά. Η αποστολή του άλλου παίχτη είναι να πιέσει πάνω στα χέρια του συνασκούμενου και να τα πάρει προς τα κάτω. Ο παίκτης που χάνει είναι αυτός που δεν κατάφερε να υπερνικήσει τον αντίπαλο. Μετά οι παίκτες αλλάζουν ρόλους.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

Το ένα πόδι βρίσκεται μπροστά από το άλλο για καλύτερη ισορροπία

ΚΑΝΟΝΑΣ

Απαγορεύεται εφαρμογή σκληρών και οδυνηρών τεχνικών

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40 δευτερόλεπτα ενεργούς δράσης και 10 δευτερόλεπτα διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Ο πρώτος παίκτης σηκώνει τα χέρια μπροστά. Ο δεύτερος παίκτης προσπαθεί να ανοίξει στα πλάγια.

Βγες έξω από τον κύκλο



ΣΤΟΧΟΙ

- A. Μυϊκή ενδυνάμωση
- B. Βελτίωση αντοχής και ικανότητας διαφυγής από τον αντίπαλο
- Γ. Βελτίωση ισορροπίας και σταθερότητας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, βρίσκονται μέσα σε ένα στεφάνι κρατώντας ο ένας τον άλλο από τους πήχεις. Με το σύνθημα, προσπαθούν να σπρώξουν τον συμπαίκτη τους έξω από το στεφάνι.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ

- (α) τα γόνατα πρέπει να είναι λυγισμένα
- (β) σπρώχνουμε μόνο με τα χέρια.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

40'' ενεργούς δράσης και 10'' διάλειμμα. Θα γίνουν πέντε επαναλήψεις.

Βιβλιογραφία

Eichelbrenner, D. (1992). Jeux de Lutte: 52 Jeux pour l' ecole elementaire. Imprimerie France Query Cahors.

Μπάρμπας, Ι. (2004). Η πάλη για τα παιδιά. Παραδόσεις Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Kerimov, F. & Yusupov, N. (2003). KURASH. Tashkent

Petrov. R. (1999). The ABC of Wrestling. Published by FILA


Οι συγγραφείς ευχαριστούν τους φοιτητές τους
Χρίστου Ανδρέα, Βασίλη Χριστοδουλίδη, Μάριο Ευθυβούλου
για τη σημαντική τους βοήθεια στη συλλογή του υλικού.



Η ιδέα για τις **Εκδόσεις Σαΐτα** ξεπήδησε τον Ιούλιο του 2012 με πρωταρχικό σκοπό τη δημιουργία ενός χώρου όπου τα έργα συγγραφέων θα συνομιλούν άμεσα, δωρεάν και ελεύθερα με το αναγνωστικό κοινό. Μακριά από το κέρδος, την εκμετάλλευση και την εμπορευματοποίηση της πνευματικής ιδιοκτησίας, οι Εκδόσεις Σαΐτα επιδιώκουν να επαναπροσδιορίσουν τις σχέσεις Εκδότη-Συγγραφέα-Αναγνώστη, καλλιεργώντας τον πραγματικό διάλογο, την αλληλεπίδραση και την ουσιαστική επικοινωνία του έργου με τον αναγνώστη δίχως προϋποθέσεις και περιορισμούς.

Ο ισχυρός άνεμος της **αγάπης** για το βιβλίο,
το γλυκό αεράκι της **δημιουργικότητας**,
ο ζέφυρος της **καινοτομίας**,
ο σιρόκος της **φαντασίας**,
ο λεβάντες της **επιμονής**,
ο γραίγος του **οράματος**,
καθοδηγούν τη σαΐτα των Εκδόσεών μας.

Σας καλούμε λοιπόν να αφήσετε τα βιβλία να πετάξουν ελεύθερα!

A group of children are participating in a physical education activity in a gymnasium. They are lying on their stomachs on a yellow mat, performing a crawling exercise. The mat has a large red circle drawn on it. In the background, there are yellow railings and a mural on the wall depicting a person in a dynamic pose. The text is overlaid on a white rounded rectangle in the center of the image.

Το βιβλίο περιέχει όλα αυτά που χρειάζονται οι προπονητές που ασχολούνται με μικρά παιδιά και θέλουν να τα μυήσουν στη μαγεία των παιχνιδιών επαφής. Στο πρώτο μέρος του βιβλίου, δίνονται στοιχεία που αφορούν την ανάπτυξη των κινήσεων και την κινητική μάθηση. Στο πλαίσιο αυτό γίνεται ειδική μνεία για την κινητική συναρμογή, τη σημασία της και την ανάπτυξή της. Τα πέντε μορφήματα κινητικής συναρμογής (διαφοροποίηση, προσανατολισμός, ισορροπία, αντίδραση, ρυθμός) παρουσιάζονται και αναλύονται σε ιδιαίτερο υποκεφάλαιο. Τέλος το μέρος αυτό ολοκληρώνεται με κάποια στοιχεία που αφορούν την παιδαγωγική αξία των παιχνιδιών σωματικής επαφής. Στο δεύτερο μέρος, έχουμε συλλέξει και παρουσιάζουμε 66 εικονογραφημένα παιχνίδια κατηγοριοποιημένα ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας και την καταλληλότητά τους ανά ηλικία.