

detkityumen.ru

Игра "Резиночки"

Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девочек и даже изредка у мальчишек, как резиночка. Прыгали день напролет в любом удобном и не очень месте - школьные коридоры во время переменок, площадки во дворе, любой более-менее ровный участок земли, асфальта, квартиры.

Конечно, большой проблемой было достать эту самую заветную резиночку - в магазине не так-то просто было ее найти. Поэтому были и "ветеранские" резиночки - жутко растянутые или все в узелках, и резиночки, полностью связанные из разных кусочков-остатков... И конечно весь двор мечтал о новой длинной резинке. Если кто-то становился счастливым обладателем таковой - во дворе не было отбоя от желающих прыгать.

Для игры нужно 3-4 участника и та самая резиночка длиной не меньше 4 метров.

Можно было играть и вдвоем и даже одному (в этом случае резинка обычно разрезалась и одним или двумя из участников, держащих резиночку, становилось дерево или столб). Можно было играть и компанией больше 4 человек, но в таком случае кому-то придется ждать.

Правила игры в резиночку:

Два игрока становятся "в резиночку". Один игрок прыгает (выполняет ряд упражнений) - по очереди на всех уровнях. У нас обычно каждое упражнение выполнялось на всех уровнях по очереди, после чего переходили на следующее упражнение и начинали его прыгать с 1 уровня - так игра была разнообразнее. Иногда прыгалось по-другому - все упражнения сразу выполнялись сначала на 1, затем на 2,3 и так далее уровнях. На 5-6-7 уровнях сложные упражнения отменялись (об этом напишу ниже).

Если игра идет втроем: как только прыгающий ошибается (сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку и т.п.) - он становится "в резиночку", и следующий игрок начинает прыгать. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбивались. Если игра идет вчетвером: когда игрок сбился, его может выручить партнер по команде. Когда и он сбивается, пары меняются местами (сбившаяся команда становится "в резиночку"). Продолжают прыгать команды всегда с того места, где они в последний раз сбивались.

Уровни игры в резиночку:

- первые - когда резиночка находится на уровне щиколоток держащих
- вторые - резиночка на уровне колен
- третьи - резинка на уровне бедер ("под попой")
- четвертые - резинка на уровне пояса
- пятые - резинка на уровне груди
- шестые - резинка на уровне шеи
- и даже седьмые - резинка держалась руками на уровне ушей.

Список выполняемых упражнений:

При кажущейся простоте этих движений, их сложно выполнять на второй, а тем более на третьей позиции.

Простые

Прыгаем: ноги с двух сторон от одной резиночки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резиночки

Бегунчики (пешеходы, рельсы)

Подпрыгиваем, наступаем одновременно - по одной ноге на одну "резиночку", подпрыгиваем, меняем ноги местами - так 4 раза (можно приговаривать "пе-ше-хо-ды"), выпрыгиваем с другой стороны резиночки

Ступеньки

Прыгаем двумя ногами (вместе) - подпрыгиваем, зацепляем одну резинку, наступая на другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны

Бантик

Правая нога снизу первой резинки, левая сверху. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая сверху, левая снизу). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны

Конфета (конвертик)

Прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки

Кораблик

Начинаем как в конвертике - запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались "снаружи" резинки, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки

Платочек

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 180°, не отпуская резиночку, дальше прыгаем - освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category137/5232/