

R U S K A K U G L A N A

Igralište — Za izvođenje ove igre potreban je veoma mali prostor, ali mora da postoji mogućnost da se kugla obesi. Na tlu se nacrtava kvadrat sa stranicama od 400 mm, a obeležavaju se i tačkama mesta na udaljenosti od 200 mm. U središtu kvadrata se obeležava tačkom mesto gde dolazi čunj-kegla. Na tlu se nacrtava linija sa koje svi igrači izvode bacanja. Kugla se obesi tako da visi u mirovanju iznad središta nacrtanog kvadrata, 100 mm iznad tla.

Tok igre. Svi igrači se podele u dve ekipe, koje broje isti broj igrača. Ukoliko je jedna ekipa brojnija onda se u drugoj ekipi unapred odredi igrač koji ima pravo da dva puta izvodi bacanja.

Prvi igrač, stojeći na liniji bacanja, pušta kuglu da proleti s desne strane postavljenih čunjeva i vraćajući se udari u njih. Oboreni čunjevi se uklanjaju i igrač ima pravo da izvede još jedno bacanje na opisan način. Igru nastavlja drugi član ekipe koji nastoji da obori preostale čunjeve iz dva pokušaja. Ukoliko je u tome uspeo, ponovo se postavljaju svi čunjevi i nastavlja sa bacanjem sledeći član ekipe. Ukoliko jedna ekipa nije uspela u nastojanju da obori sve postavljene čunjeve, nastupa druga ekipa kojoj se postavljaju svi čunjevi a prvoj ekipi se u listu ubeleže oboreni čunjevi.

Pobednik je ekipa koja uspe da obori veći broj čunjeva.

Varijanta: Svaki igrač ima pravo na tri bacanja, nakon svakog bacanja oboreni čunjevi se uklanjaju i računa se broj oborenih čunjeva. Za sledećeg člana ekipe se ponovo postavljaju svi čunjevi. Kod ove varijante naizmenično bacaju članovi ekipe.



124. Udarac loptom

Vanišani i ... dobro saberi.

POREKLO: FRANCUSKA, GDE SU IGRE NALIK BOČANJU VEOMA POPULARNE.

Težina igre:



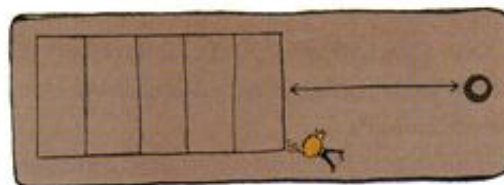
Rekviziti: limenka i teniska loptica.

Broj igrača: dvoje ili više.

1. Najpre treba žrebom odrediti redosled bacanja.
2. Zatim na zemlji nacrtajte pravougaonik podeljen na pet jednakih delova, od 2, 4, 6, 8 i 10 poena, pri čemu je polje od 2 poena ono najbliže liniji bacanja, koja se postavi na razdaljini od otprilike pet metara.



4. Ako uspe da je obori, dobija onoliko poena koliko nosi to polje, ali ako promaši, ne dobija nijedan poen.



3. Prvi igrač postavi limenku u polje koje izabere, pa je gađa lopticom pokušavajući da je obori.



5. Nakon prvog igrača gađa sledeći; i on (ili ona) bira polje u koje će postaviti limenku, pa baca lopticu; nakon njega sledi treći igrač i tako dalje.
6. Pobeđuje igrač koji nakon jedne runde osvoji tačno 50 poena. Ako je rezultat nerešen, organizuje se još jedno bacanje, a limenka se postavi u polje koje nosi 6 poena.

6. Gađanje u metu

Zabavna varijanta marokanske igre hlal

POREKLO: MAROKO, ISTO KAO I ZA IGRU HLAL, OD KOJE JE OVA IGRA NASTALA.

Težina igre:



Rekviziti: pet konzervi i teniska loptica.

1. Ispred nekog zida napravi kulu od konzervi i na tri metra od nje označi liniju bacanja.
2. Cilj igre je da oboriš kulu gađajući je lopticama. Možeš uvesti pravilo da se lopta baca tri puta, to jest da se svako bacanje izvodi iz tri pokušaja.
3. Ako si bio uspешan u gađanju, udalji liniju bacanja za metar od prethodne i ponovo bacaj loptice, sve dok ne oboriš kulu.
4. Što je veća razdaljina s koje bacaš, to ti je potrebna veća preciznost. Zato bi trebalo da vežbaš, kako bi igra trajala što duže.



Igranje u porodici

109. Penali

Nije tako lako dati gol iz penala

POREKLO: IGRA SE U ŠKOLSKIM DVORIŠTIMA ŠIROM SVETA.

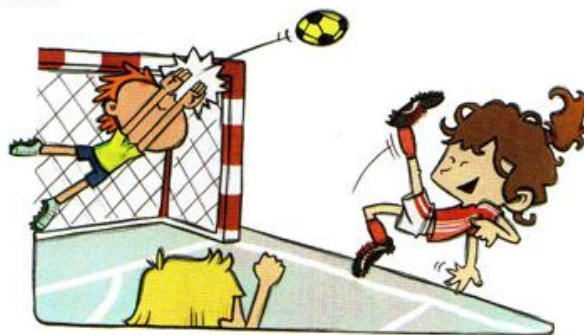
Težina igre:



Rekviziti: gol i lopta.

Broj igrača: dvoje ili više.

1. Žrebom odlučite ko će biti golman, kao i redosled igre ostalih igrača.
2. Golman stane na gol, a igrač koji prvi puca penal stane s loptom na belu tačku (tačku s koje se pucaju penali).
3. Igrač puca, pa ako ne uspe da da gol, mora da zameni mesto s golmanom.



4. Po loptu uvek ide igrač koji je pucao penal. Pobjednik je prvi igrač koji da pet golova.

O B A R A N J E P R A Z N I H Č A Š A

Potrebni rekviziti i prostor — Za izvođenje ove zabavne igre potreban je prostor 5,0 x 1,0 m, jedan sto, 15 praznih plastičnih čaša od jogurta ili kiselog mleka i lopta za bacanje. Kao i kod svih igara prvo se obeleži crta sa koje će da se izvodi bacanje. Kada smo označili mesto bacanja izmerimo odstojanje od najmanje 3,0 a najviše 5,0 m. i tu postavimo sto.

Na sto naslažemo oprane prazne čaše od jogurta tako da u donjem redu stoji 8 čaša koje su okrenute otvorom na dole. Na njim postavimo drugi red od 7 čaša na isti način kao i donji red što je postavljen.

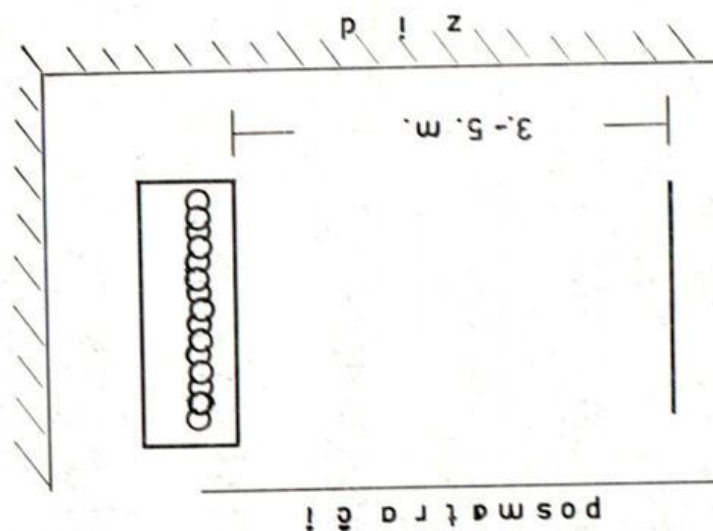
Tok igre — Učenici se podele u dve ili tri ekipe, koje treba da imaju isti broj takmičara. Učenici izvode bacanja redom, a svaki učenik ima pravo na jedno bacanje. Čaše koje obori prvi takmičar pokupe se tako da sledeći ima »manju« metu i tako redom dok se ne obore sve čaše.

Ako su igrači, pre nego što je ekipa završila bacanje, oborili sve čaše, iste se ponovo postavljaju i nastavljaju bacanje preostali članovi ekipe.

Pobednik je ekipa koja je oborila veći broj čaša.

Napomena. Igra se veoma uspešno primenjuje u školama koje nemaju uslova za rad u sali pa časove fizičkog vežbanja drže u učionici. Čaše se postavljaju na nastavnikov sto a učenici bacaju sa određenog mesta sedeći u klupi. Umesto plastičnih čaša mogu da se koriste i prazne plastične flaše od destilisane vode koje vlasnici vozila tako lako odbacuju. Gađanje se vrši plastičnom lopticom ili »krpenjačom«.

25





102. Slobodna bacanja

Nemoj da promašiš!

POREKLO: AMERIČKA IGRA KOJA SLUŽI ZA ZAGREVANJE NA KOŠARKAŠKIM TRENINZIMA.

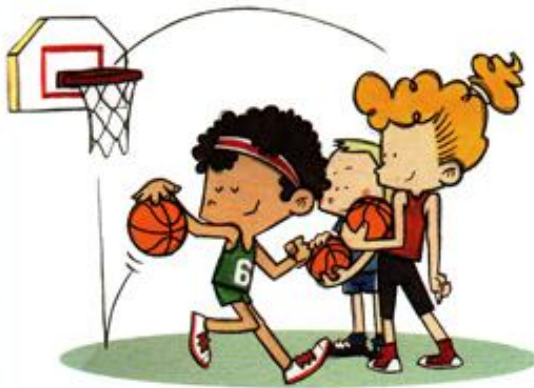
Težina igre:



Rekviziti: koš i jedna lopta po igraču.

Broj igrača: dvoje ili više.

1. Igrači žrebom odrede kojim će redosledom igrati.
2. Prvi igrač stane s loptom u rukama na liniju slobodnih bacanja.
3. Ostali igrači stanu iza njega ili nje, svako sa svojom loptom u ruci.



4. Prvi igrač pokušava da ubaci loptu u koš; ako pogodi, uzima loptu i staje na kraj reda sa igračima koji čekaju svoj red za bacanje.

5. Ako promaši, mora da potrči, da uhvati loptu koja se odbila o koš i pokuša da je ubaci pre nego što svoju loptu ubaci sledeći igrač.

6. Igrač koji promaši „plaća“ kaznu, kako bi mogao ponovo da se uključi u igru. Slobodna bacanja se izvode sve dok se igrači ne umore.



Igre kao priprema za sport

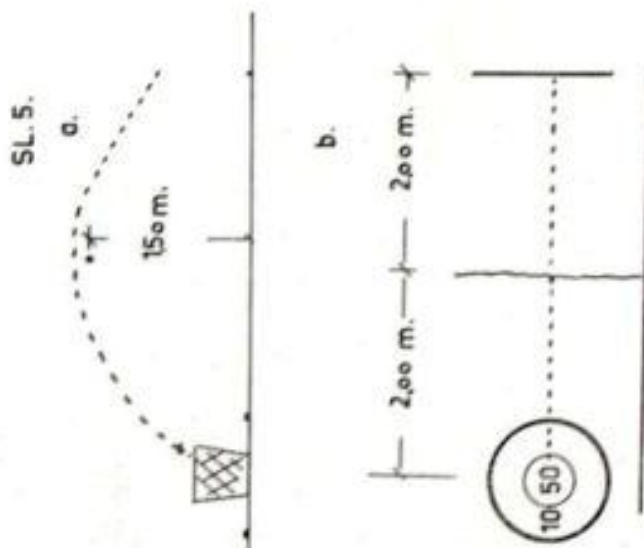
BACANJE U CILJ

Igralište — Igra se izvodi u hodniku, učionici, školskom dvorištu ili na otvorenom prostoru prilikom izleta, letovanja i vikenda. Potreban nam je slobodan prostor veličine 4,0 x 1,0 m. Prvo se obeleži crta sa koje se izvodi bacanje. Posle toga se odmeri rastojanje od 4,0 m i to je centar na koji se postavi meta u koju bacamo. To može da bude: plastična korpa za otpatke, kofa za pranje kola, veća prazna konzerva i slično. Centar korpe se postavi na obeleženu tačku. U školi se pored korpe koristi i obruč koji se postavi tako da mu je centar zajednički sa centrom korpe (vidi crtež broj 5). Ako se igra izvodi na otvorenom prostoru umesto obruča nacrtava se krug na zemlji. Između dva stalka, zida ili dva drveta povuče se uzica, na visini od 1,50 m od tla, preko koje se izvodi bacanje u cilj.

Da bi mogla da se organizuje igra potrebne su nam i loptice. To mogu da budu punjene loptice od 200 gr. stare teniske loptice, »krpenjače« ili male plastične lopte. Poželjno je da imamo na raspolaganju 5 loptica.

Tok igre — Učenici se podele na dve ili više ekipa, koje imaju isti broj igrača. Članovi jedne ekipe po redu izvode bacanja, tako što svaki igrač izvede po tri uzastopna bacanja. Ako loptica padne u korpu računa se 50 poena, a ako padne u prostor koji se nalazi unutar obruča računa se 10 poena. Rezultat ekipe je zbir pojedinačno postignutih poena.

Ako prilikom bacanja loptica obori korpu, računa se polovina odnosno 25 poena. Ako loptica padne na sam obruč vrednost je isto polovina, odnosno 5 poena.



Smatranje mesta pada loptice vrše dva igrača, jedan iz svake ekipe ili sudija koga sporazumno i sve ekipe.

BROJALICA

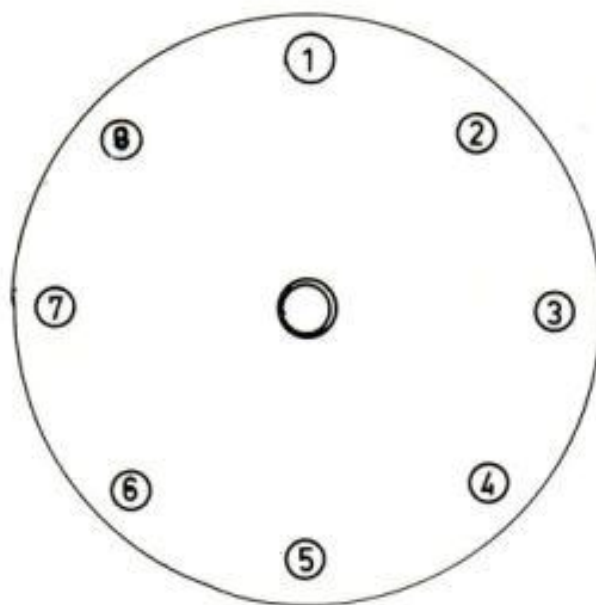
Igralište — Na tlu se nacrtá krug prečnika 5,0 m. Tačkom se obeleži centar kruga. Na spoljnom rubu kruga obeleže se tačke sa brojevima od 1 do 8. Kako se ova mesta u toku igre izbrišu, to se i na unutrašnjoj strani kruga obeleže brojevima mesta od 1 do 8.

U centar kruga se postavi čunj, plastična boca od destilísane vode ili plastična korpa za odpatke.

Tok igre — Igrači, koji su podeljeni u istobrojne ekipe ako se takmičenje izvodi kao ekipno, ili svaki za sebe, nastoje da ubace lopticu u centar kruga, ili da lopticom obore čunj — plastčnu bocu. Kada je igrač postigao pogodak — ubacio lopticu u korpu ili oborio metu — sa mesta broj 1 prelazi na mesto broj 2 i ponovo izvodi bacanje. Sve dok uspešno izvodi bacanje igrač ne prekida igru ali se pomera uvek za jedno mesto. Kada prvi put promaši, bacanje počinje drugi igrač i tako redom. Kada je i poslednji igrač pogrešio u bacanju — promašio metu, ponovo izvodi bacanje prvi igrač i to sa broja na kojem je pogrešio.

Pobednik je igrač koji prvi završi kurg.

Varijanta: Igra može da se izvodi i iz sedećeg položaja na tlu ili stolici, izvođenjem bacanja jednom i drugom rukom, bacanjem oboručke odozdo, sa grudi, okrenut leđima kroz raznoženje i na druge načine.

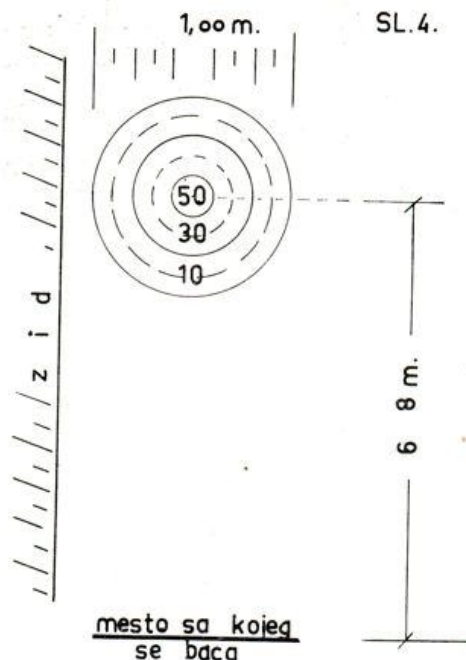


M E T A N J E

Igralište — Na slobodnoj površini u školskom dvorištu ili hodniku može veoma uspešno da se izvodi igra »metanje«. Potreban je prostor veličine 8,0 x 1,5 m. Prvo se povuče linija sa koje će se u igri izvoditi bacanje. Nakon toga se odmeri udaljenost 6 do 8 m i tu obeleži tačka. Potom se iscrtaju krugovi ovim redom: prvi ima prečnik 20 cm, a svaki sledeći je veći za 10 cm. Idealno je da se krugovi obeleže različitim bojama, crtama debljine 30 mm. Prema dogovoru pojedini krugovi imaju različitu vrednost. Centralni vredni 50 poena, srednji 30, a krajnji 10 poena. Poželjno je da se kod rada sa decom u nižim razredima osnovne škole vrednosti pojedinih krugova ispišu na terenu.

Pored igrališta potrebne su i pločice koje se bacaju u metu. To mogu da budu drveni diskovi prečnika 10 cm, ili se koriste raznobojni diskovi koji mogu da se kupe u robnim kućama ili prodavnicama sportske i kamp opreme.

Tok igre — Igrači se podele u dve ekipe koje broje 5 do 7 takmičara. Svaki takmičar ima pravo da izvede po dva uzastopna bacanja. Vrednosti krugova, u kojima se nalazi centar diska, sabiraju se i beleže svakom igraču, odnosno sabiraju za ekipu. Kada svi članovi jedne ekipe završe bacanje, počinje bacanje druga ekipa. Pobednik je ekipa koja ima veći zbir poena.



Varijanta: Igra može da se izvodi i bacanjem — klizanjem pločica. Kada se upražnjava ova varijanta potrebno je da se odredi prostor od kog moraju pločice da klizaju po tlu. Svaki igrač ima pravo da drugom pločicom odbije (potisne) svoju prvu pločicu kako bi postigao što bolji rezultat.

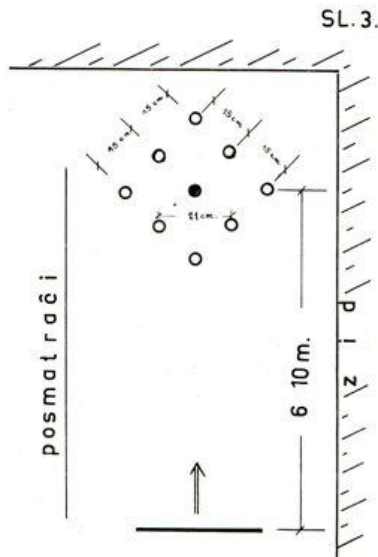
Nakon svakog izvršenja bacanja od strane jednog igrača pokupe se bačeni diskovi, tako da sledeći igrač baca na »čisto« polje.

Igrač sme da izvodi bacanja samo sa određenog, obeleženog mesta. Pločice koje promaše metu ne računaju se, ali se bacanje ne ponavlja.

KUGLANA

Igralište — U cilju pravilnog izvođenja potrebno je da se obezbedi prostor za igru. Prvo se pronade slobodan prostor širine 1,0 m i dužine 6,0 do 10,0 m. Po mogućstvu prostor se bira na kraju hodnika kako kugle ne bi »bežale« po celom prostoru. Igralište je najbolje postaviti kraj zida kako bi se i na taj način ograničilo polje za igru. Prvo se na tlu nacрта kružić prečnika 50 mm (ili se nacрта tačka). Od ove tačke se odmeravaju sva ostala mesta, odnosno tačke na koje se postavljaju pioni (kegle). Razmak između pojedinih pionara prikazan je na crtežu broj 3. Kada smo obeležili tačke na koje postavljamo pione, odmerimo od centra 6 do 10 m. i povučemo crtu upravno na pravac bacanja. To je linija sa koje se izvodi bacanje. Kada smo završili obeležavanje linije bacanja i tački na koje postavljamo pione, potrebno je da se odredi prostor za posmatrača, odnosno igrača koji čekaju red za bacanje. Isprekidanom crtom se omeđi prostor za posmatrača i to tako da se ostavi slobodno najmanje 1,20 m. prostora za kotrljanje kugle. Igra se izvodi sa 5 ili 9 pionara.

Tok igre — Ekipe broji 5 do 7 učesnika. Učesnici sami određuju redosled izvođenja bacanja u ekipi. Prvi takmičar bacanjem odnosno kotrljanjem kugle nastoji da obori što veći broj pionara. Nakon prvog bacanja pokupe se svi oboreni pioni, a drugi član ekipe pokušava da obori preostale pione. Ponovo se pokupe oboreni pioni i nastavlja sa bacanjem treći, četvrti i dalje redom svi članovi jedne ekipe. Kada



su završili bacanje svi članovi ekipe, izbroje se oboreni pioni i upišu u listu ekipe. Postave se svi pioni i počinje sa bacanjem druga ekipa. Pobjednik je ekipa koja je oborila veći broj pionara. Ukoliko jedna ekipa obori sve pione, ponovo se postavljaju pioni i preostali članovi ekipe nastoje da obore pione.

Greške u izvođenju:

- ako kugla kojom se obaraju pioni leti kroz vazduh a ne kotrlja se po tlu,
- ako kugla udari u zid ili izađe van prostora igrališta,
- ako se broje pioni koji su pali posle odbijanja lopte od zida (kad se kugla »vraća«),
- ako igrač prekorači liniju za izvođenje bacanja.