



ELTE | PPK

SPORTTUDOMÁNYI
INTÉZET – SZOMBATHELY

Cím: Küzdőjátékok az iskolai testnevelésben

Ajánlott életkor: Általános és középiskolai diákok 6-18 éves korig

Eszközigény: bója, tornabot, zsámoly, tatami szőnyeg, szivacs labda, medicin labda, kötél

Előképzettség: Természetes mozgásformák, utánzó járások, testhelyzetek ismerete, fizikai felkészültség, a küzdő gyakorlatok végrehajtásához megfelelő általános és speciális erő, erő-állóképesség feltétele

Egyéb információk: Balesetvédelem fontossága, személyes és társ higiéné, eszközök tisztasága,

Szerző(k): Dömők Ákos, Koszogovits Mihály

MINDEN, AMI
EMBER

Küzdőjátékok 1-4. évfolyam

Páros küzdőjáték eszköz nélkül:

1. **Játék neve:** Vállérintő térdelőtámaszban (saját játék)

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el térdelőtámaszban. Nagyjából egy méter távolság legyen a két fél között. Rajtszóra a játékosok megpróbálják megérinteni a másik vállát úgy, hogy közben előre hátra és oldalra mozoghatnak. Minden vállérintés egy pontot ér. A küzdelem addig tart, ameddig valamelyik fél el nem éri a 10 pontot. Lehet időkorlátot is megszabni, fél és egy perc közötti időtartomány a legtökéletesebb ebben a korban.

Célszerű a játék végén meghatározni egy testhelyzetet. Például aki végzett, helyezkedjen el törökülésben. Ezáltal látni lehet azokat a tanulókat, akik befejezték a játékot.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



1. ábra: Vállérintő térdelőtámaszban (Forrás: saját kép)

2. **Játék neve:** Hasonfekvésben piroszacsi (saját játék)

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Hasonfekvés miatt a felfázás elkerülése érdekében használhatunk szőnyeget. A tanulóknak célszerű hosszú ujjú felsőt hordani a bőr védelme érdekében.

Játékleírás: A diákok párosával állnak fel, itt nem szükséges a hasonló magasság és testsúly. Hasonfekvésben helyezkednek el egymással szemben úgy, hogy nyújtott kar mellett a kézfejük összeérjen. Játaszathatjuk vonal mentén, ilyenkor a vonalon kell lennie mind a két játékos kézfejének tenyérrel lefelé fordítva. Az egyik játékos mindkét keze a másik játékos kezei között helyezkedik el a vonalon. Rajtra a külső játékos megpróbál finoman, de villám gyorsan ráütni a belül lévő játékos mindkét kezére. Ha sikerül, akkor marad ez a kartartás, ha nem akkor cserélnek. Számolni kell a találatokat és a győzelemhez 5 találatot kell elérni.

Fejlesztési terület: reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék.



2. ábra: Hasonfekvésben piroszacsi (Forrás: saját kép)

3. **Játék neve:** Térdelőtámaszban válltoló

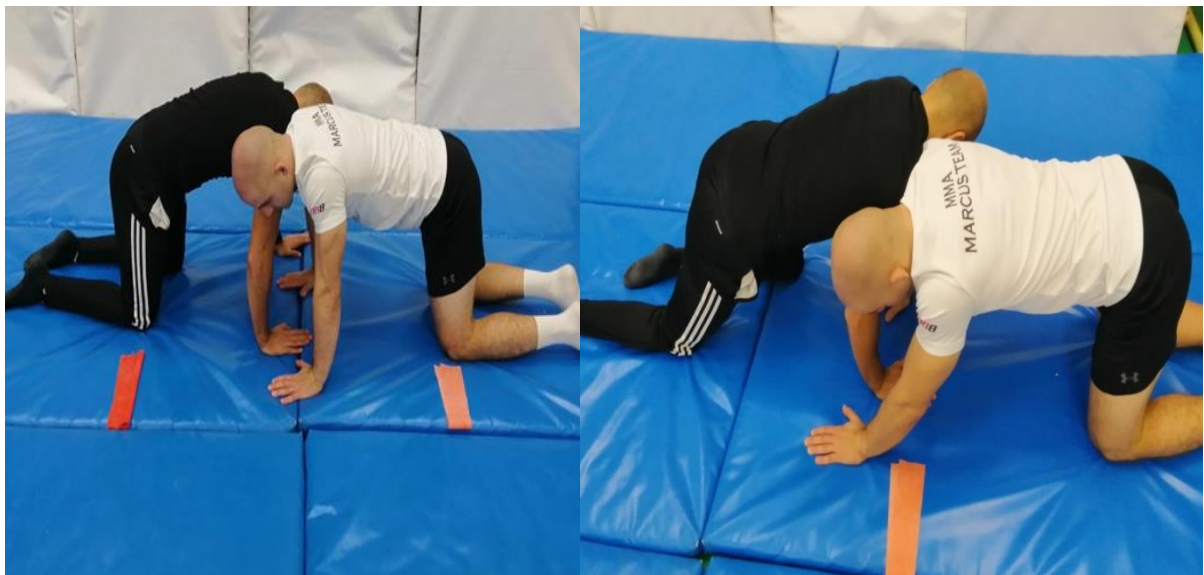
Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, csak párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízületek védelme érdekében szőnyeg használata ajánlott, de nem kötelező. Hosszú nadrág viselése is ajánlott, hiszen a bőrsérüléseket meg lehet előzni vele.

Játékleírás: A diákok párosával, egymással szemben helyezkednek el. Itt már fontos, hogy nagyjából hasonló testsúlyú, erejű gyermekek legyenek párban. A gyerekek térdelőtámaszban helyezkednek el, úgy, hogy a jobb vállukat összeérintik. Nagyjából a térd vonalánál kijelölünk egy jelet, amely a győzelmet vagy a vereséget jelenti majd. Rajtszóra egymásnak feszülve megpróbálják áttolni társukat a jel mögé. A térdeknek végig a talajon kell maradni. A győztes 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem, térdelőülésben helyezkedjenek el a tanulók. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre, egyszerre kezdik a küzdelmet a diákok.

Fejlesztési terület: reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő fejlesztése, gyorsaság fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.



3. ábra: Térdelőtámaszban válltoló (Forrás: saját kép)

4. **Játék neve:** Térdelőtámaszban alkar-áthúzás

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, csak párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízületek védelme érdekében szőnyeg használata ajánlott, de nem kötelező. Hosszú nadrág viselése is ajánlott, hiszen a bőrsérüléseket meg lehet előzni vele.

Játékleírás: A diákok párosával, egymással szemben helyezkednek el. Itt már fontos, hogy nagyjából hasonló testsúlyú, erejű gyermekek legyenek párban. A gyerekek térdelőtámaszban helyezkednek el, úgy hogy a jobb karjukkal alkarfogással kezet fognak. (fogásnem lehet akár tenyérbefogás is, vagy kapocsfogás) Térdük vonalánál kijelölünk egy jelet, amely a győzelmet vagy a vereséget jelenti majd. Rajtszóra egymásnak feszülve megpróbálják áthúzni társukat a jel mögé. A térdeknek végig a talajon kell maradni. A győztes fél 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem térdelőülésben helyezkedjenek el a tanulók. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre egyszerre kezdik a küzdelmet a diákok.

Fejlesztési terület: reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő fejlesztése, gyorsaság fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.



4. ábra: Térdelőtámaszban alkar-áthúzás (Forrás: saját kép)

5. **Játék neve:** Ráktoló (saját játék)

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, csak párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízületek védelme érdekében szőnyeg használata ajánlott, de nem kötelező. Hosszú nadrág viselése is ajánlott, hiszen a bőrsérüléseket meg lehet előzni vele.

Játékleírás: A diákok párosával, háttal helyezkednek el egymásnak hajlított ülésben, úgy, hogy a hátuk összeér. Itt már fontos, hogy nagyjából hasonló testsúlyú, erejű gyermekek legyenek párban. Mindkettőjük cipője orránál kijelölünk egy vonalat. Rajtszóra egymásnak feszülve megpróbálják áttolni társukat a tőlük távolabb eső jel mögé. A csípőnek végig a talajon kell maradni. A győztes fél 1 pontot kap. Ha véget ér a küzdelem törökülésben helyezkedjenek el a tanulók. A verseny 5 pontig tart és mindig rajtjelre egyszerre kezdik a küzdelmet a diákok.

Fejlesztési terület: reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő fejlesztése, gyorsaság fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.



5. ábra: Ráktoló (Forrás: saját kép)

Páros küzdőjáték eszközzel:

6. Játék neve: Terpeszülésben labdaszerző

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab gumilabda.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el terpeszülésben, úgy hogy a lábuk összeér. A labdát mellső középtartásban fogják mindketten, egyikük alsó-felső fogással, a másik tanuló kétoldali fogással. Rajtszóra húzással, tolással megpróbálják megszerezni a labdát. Aki megszerzi, a labdát 1 pontot kap. A tanulók, ha végeztek egy küzdelemmel törökülésben helyezkednek el. A verseny 5 pontig tart. A rajt vezényszó mindig egyszerre történik, az összes pár egyszerre küzd.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



6. ábra: Terpeszülésben labdaszerző (Forrás: saját kép)

7. **Játék neve:** Terpesz gyorslabda (saját játék)

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab gumilabda.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el terpeszülésben úgy, hogy a lábuk összeér. A labdát kettőjük közé pont fél távra helyezik le a földre. Kartartásokkal lehet változtatni a küzdelem izgalmasságát. Például jobb karral fülfogás, bal karral csípőre tartás. Rajt vezényszóra meg kell szerezni a labdát. Aki először elkapja, az lesz a labda birtokosa. Nincs folytatódó küzdelem. Aki megszerzi, a labdát 1 pontot kap. A tanulók, ha végeztek egy küzdelemmel törökülésben helyezkednek el. A verseny 5 pontig tart. A rajt vezényszó mindig egyszerre történik, az összes pár egy időben küzd.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



7. ábra: Terpesz gyorslabda (Forrás: saját kép)

8. **Játék neve:** Törökülésben kötélhúzás

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab szövet ugrókötél.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében. Fel kell hívni a figyelmet, hogy hirtelen ne engedjék el a kötelet, mivel az sérülésveszélyes. Ha tudjuk, a szövet kötelekről szedjük le a fa végeket, ezzel is megakadályozva a sérüléseket.

Játékleírás: A párokat úgy osszuk el, hogy figyelünk a testsúlyra és az erőre. Lehetőleg hasonló erejű, magasságú és súlyú tanulókat párosítsunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el törökülésben, olyan távolságban, hogy a kötél kifeszített állapotban legyen közöttük. Letehetjük a földre is, ekkor rajtszóra még fel is kell venni a kötelet. Lehet már fogásból is indítani. Rajt szóra mindketten húzzák a kötelet és megpróbálják megszerezni. A küzdelem akkor ér véget, ha valaki elengedi a kötelet, vagy a kötél nagyobb része a küzdő felek egyikénél lesz. Aki győz, 1 pontot kap. A küzdelem 5 pont eléréséig tart. Minden küzdelem rajt vezényszóra indul, így egyszerre folyik a harc.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése, gyorsaság fejlesztése.



8. ábra: Törökülésben kötélhúzás (Forrás: saját kép)

9. **Játék neve:** Bothúzás törökülésben

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab tornabot.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében. Fel kell hívni a figyelmet, hogy a botot hirtelen nem szabad elengedni, mivel ez is sérülést tudok okozni a másik félnél.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek törökülésben úgy, hogy a tornabot mellső oldalhelyzetben legyen közöttük. Majdnem teljesen nyújtott karral fogják a tornabotot felső madárfogással. A küzdelem rajtszóra indul és addig tart, ameddig valaki meg nem szerzi a botot, vagy másik kibillen egyensúlyából és elengedi valamelyik kézzel a szert. A térdeknek vonalát ki is jelölhetjük, így még világosabb a győzelem vagy vereség. A játék öt szerzett pontig tart. Minden küzdelem után a tanulók helyezkedjenek el törökülésben, a botot pedig helyezték a kiinduló helyzetbe a földre.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése, szorítóerő fejlesztése.



9. ábra: Bothúzás törökülésben (Forrás: saját kép)

10. Játék neve: Hanyattfekvésben labdaszerző

Korosztály: 1-4. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab labda és egy kemény judo tatami vagy puhább szőnyeg.

Balesetvédelem: Célszerű a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében. Fel kell hívni a figyelmet, hogy a labdát hirtelen nem szabad elengedni, mivel ez is sérülést tud okozni a másik félnél.

Játékleírás: A küzdő felek közül az egyik hanyattfekvésben helyezkedik el, és a labdát a mellkasához szorítja két kézzel. A labdát nem lehet a hashoz vagy lábhoz leengedni. Két oldalról kell fogni a földön fekvő játékosnak. A másik fél a társ fölött helyezkedik el terpeszállásban. Rajt vezényszóra a felső játékos megpróbálja elvenni az alsótól a labdát. A küzdelem addig tart, amíg a felső meg nem szerzi, vagy az alsó szabálytalanságot követ el. Az időkorlátra célszerű fél percet adni. Ha megszerzi a labdát, a felső 1 pontot kap, ha sikerül az alsónak kivédekeznie, akkor az ő jutalma is 1 pont. Ezután szerepcserre következik. A játék 5 szerzett pontig tart. Minden küzdelem sípszóra indul, ha végeznek a tanulók törökülésben kell elhelyezkedniük.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



10. ábra: Hanyattfekvésben labdaszerző (Forrás: saját kép)

Csoportos/Csapatos küzdőjátékok eszközzel vagy eszköz nélkül:

11. Játék neve: Bokafogó

Korosztály: 1-4. évfolyam

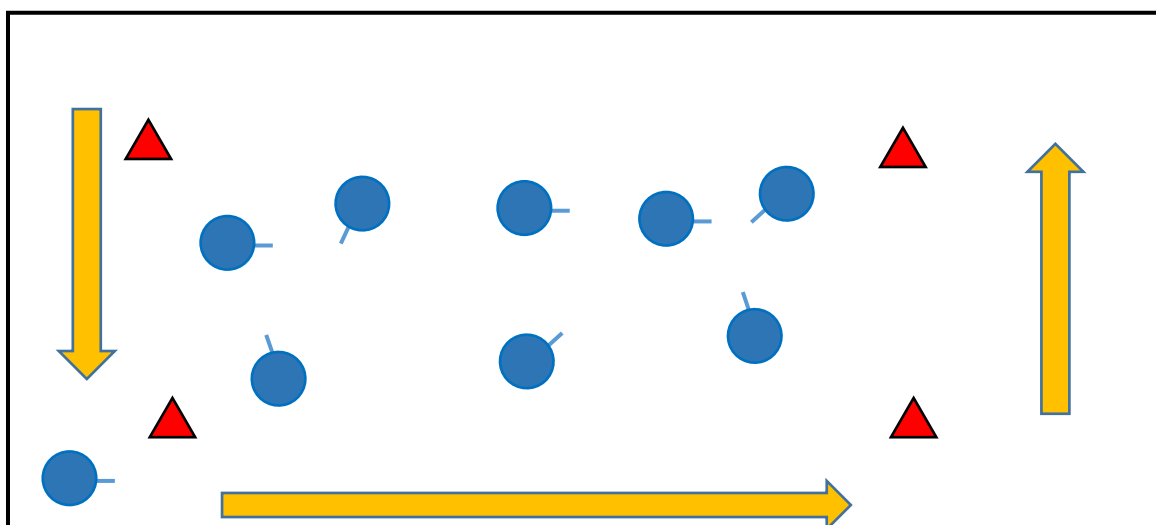
Létszám: Mindegy (20 főig).

Eszközigeny: Szőnyegezett terem az ízületek védelme érdekében. Pár bója a terület kijelölésére.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása ajánlott, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Mindenki küzd mindenki ellen. A diákok a kijelölt területen belül csak négykézláb közlekedhetnek. A cél valamelyik társ bokájának megérintése. Akit megfogtak a kijelölt terület körül kell tennie egy kört medvejárásban. (bármilyen utánzó járást meg lehet adni). A jutalmazó kör, utánzó járás után ismét a játék részese lesz. Időkorlátot kell meghatározni, hiszen ez egy elég fárasztó játék. A győztes az, akit a végén legkevesebbszer fogtak meg. Több kör is játszható, különböző utánzójárásokkal. A közlekedés a pályán lehet (rák, pók, sánta róka, törpe járás) Bokafogás helyett pedig lehet vállérintő vagy fejérintő.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



11. ábra: Bokafogó négykézláb (Forrás: saját ábra)

12. Játék neve: Kitoló

Korosztály: 1-4. évfolyam

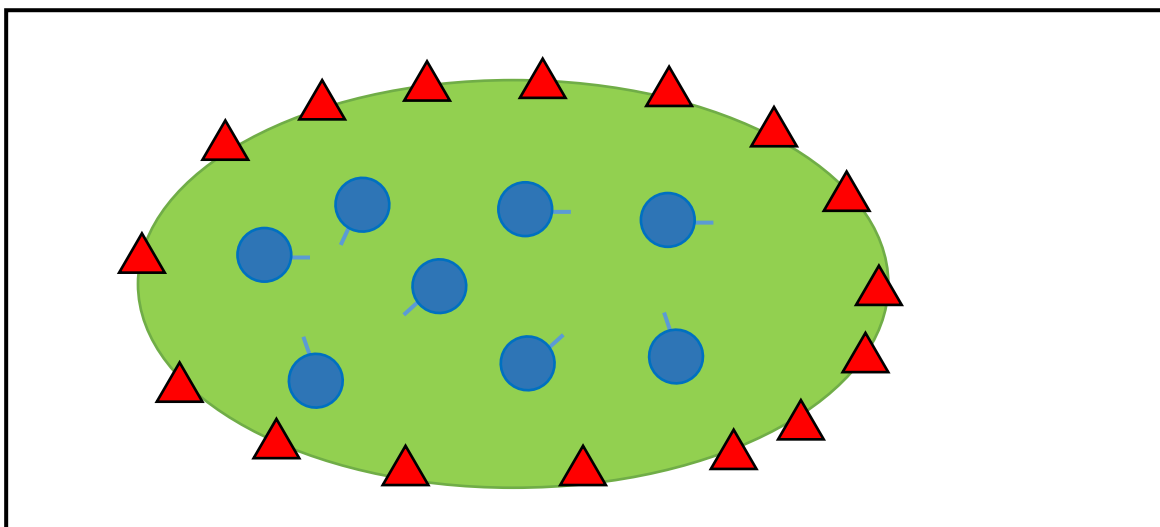
Létszám: Mindegy (20 főig).

Eszközigény: Szőnyegezett terem az ízületek védelme érdekében. Pár bója a terület kijelölésére.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása ajánlott, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Mindenki küzd mindenki ellen. A diákok a kijelölt területen belül csak négykézláb közlekedhetnek. A cél valamelyik társ kitolása a kijelölt területről Tolás közben a két lábnak és egy karnak a talajon kell lennie. Ha a társ eldől és hasra vagy hanyatt fekszik, akkor is kiesik a játékból. Akit kitolnak vagy kiesik a játékból szabálytalanság miatt, annak 10 fekvőtámaszt kell csinálnia. Időkorlátot kell meghatározni, hiszen ez egy elég fárasztó játék. A győztes az, akit a végén bent marad a kijelölt területen. A játékosok csökkenésével arányosan kell csökkenteni a játéktér nagyságát is. Több kör is játszható, különböző utánzójárásokkal. A közlekedés a pályán lehet (rák, pók, sánta róka, törpe járás).

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



12. ábra: Kitoló (Forrás: saját ábra)

13. Játék neve: Csapatos kitoló

Korosztály: 1-4. évfolyam

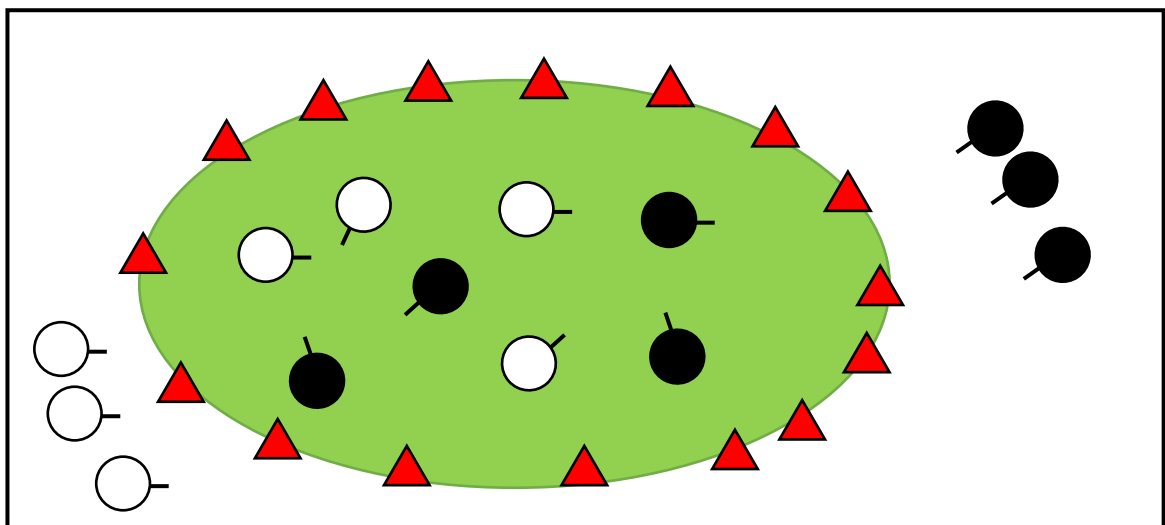
Létszám: Mindegy (20 főig).

Eszközigény: Szőnyegezett terem az ízületek védelme érdekében. Pár bója a terület kijelölésére. Jelzőmezek a csapatok kijelölésére.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása ajánlott, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Két csapat küzd egymás ellen. A két csapatot úgy jelöljük ki, hogy egyforma erősségű elosztásban legyenek a diákok. Mindkét csapat a kijelölt területen belül csak négykézláb közlekedhetnek. A cél, hogy a támadó (mezes) csapat a mez nélkülieket kitolja a kijelölt területről. Az előző játékhoz hasonlóan itt is egy karral lehet dolgozni. Megkötés hogy két térdnek és egy tenyérnek végig a talajon kell maradni küzdés közben. A védekező tanuló csak négykézláb védekezhet, mozoghat el a támadók elől, vissza nem támadhat. Az a tanuló, aki eldől, hasra fordul, vagy hanyatt fekvésbe kerül, kiesik a játékból. Időkorlátot határozunk meg. Egy perc ideális ennél a játéknál. A játék vége után a mezések átadják a mezt a másik csapatnak és újra indul a küzdelem szerepcserével. Az a győztes a két mérkőzés után, aki hamarabb kitolta az összes védekezőt, vagy az idő lejártá után több védekező marad a kijelölt területen.

Fejlesztendő terület: erő-állóképesség fejlesztése, téri tájékozódás fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése.



13. ábra: Csapatos kitoló (Forrás: saját ábra)

14. **Játék neve:** Szalagszerző (*Pásztory, Rákos* 1998)

Korosztály: 1-4. évfolyam

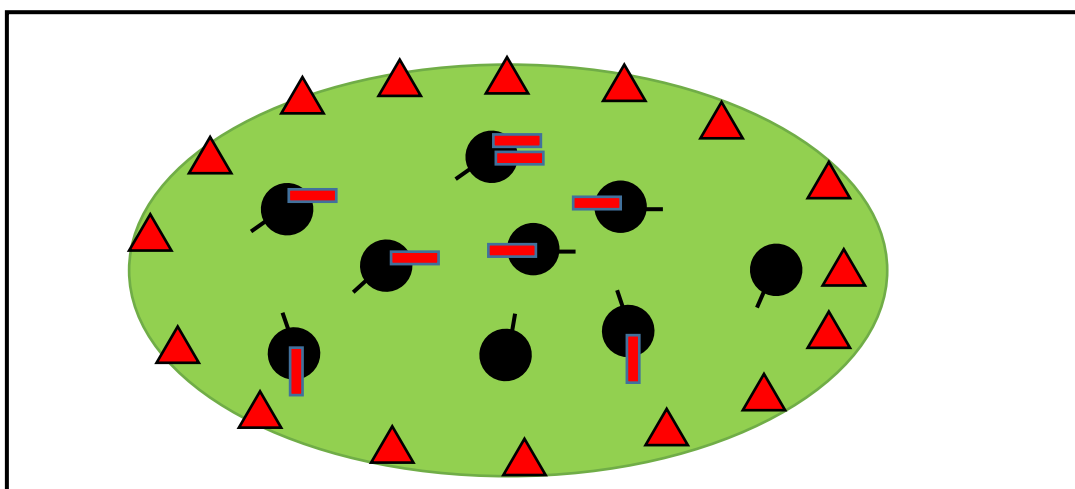
Létszám: Mindegy (20 főig).

Eszközigény: Szőnyegezett terem az ízületek védelme érdekében. Pár bója a terület kijelölésére, szalag minden tanulónak.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása ajánlott, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Mindenki küzd mindenki ellen. A diákok a kijelölt területen belül csak medvejárásban közlekedhetnek. A kapott szalagot mindenki a nadrágjába tűri hátra úgy, hogy a szalag fele legalább kilógjon. A cél, hogy megszerezzék egymás szalagját. Aki szalagot szerez, köteles a szerzett szalagot is betűrni hátra. Aki elvesztette a szalagját, nem esik ki, hanem folytatja a játékot és próbál magának szalagot szerezni. Időkorlátot kell bevezetni. Egy vagy akár másfél percig is tarthat egy-egy menet. Az a győztes, aki az idő lejárta után a legtöbb szalagot birtokolja. Lehet a szalag nélkülieknek a végén kollektív „jutalom feladat”. Élvezetes játék, különböző utánzó járásokkal lehet színesíteni a meneteket.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



14. ábra: Szalagszerző (*Pásztory és Rákos, 1998*)

15. Játék neve: Kötélhúzás

Korosztály: 1-4. évfolyam

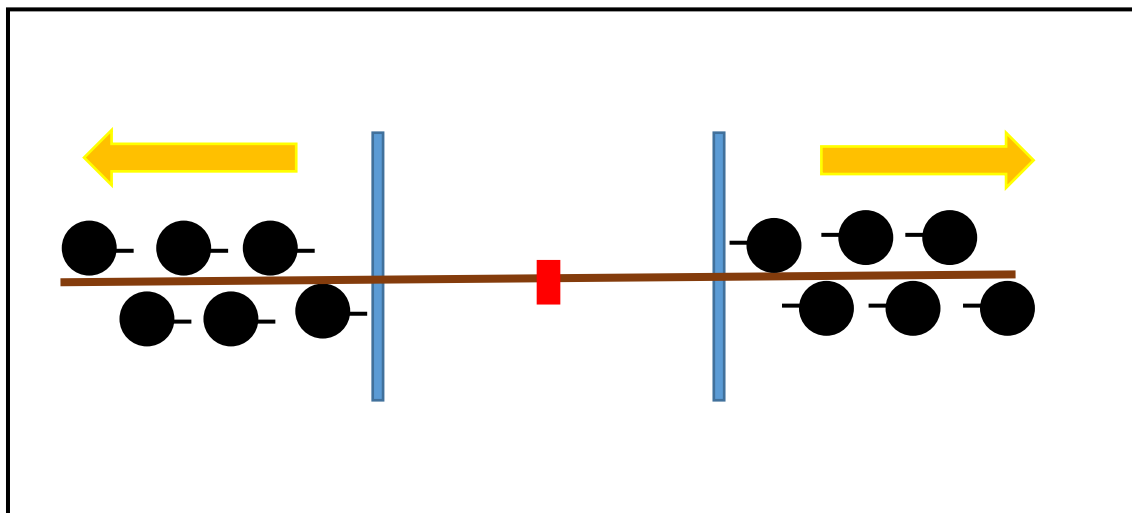
Létszám: Mindegy (max 20 főig).

Eszközigény: Kötél, jelölőszalag a kötéel közepére.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Kijelölünk két hasonló erősségű csapatot. A kötéel kijelölt részéhez fűrészfog alakzatban állítjuk fel a két küzdő csapatot. A talajon kijelölünk két csíkot, a kötéel közepétől egyenlő távolságra. A kötéel közepét piros szalaggal jelöljük. Rajt vezényszóra teljes erőből húzza mindkét csapat a kötelet. Az a csapat győz, akinek a kötéel közepén lévő szalag eléri a csapathoz közelebb levő talaj jelölést.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, húzóerő fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



15. ábra: Kötélhúzás (Forrás: saját ábra)

1.1.1. Küzdőjátékok 5-8. évfolyam

Páros küzdőjáték eszköz nélkül:

16. **Játék neve:** Vállérintő fekvőtámaszban (saját játék)

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el fekvőtámaszban. Nagyjából egy méter távolság legyen a két fél között. Rajtszóra a játékosok megpróbálják megérinteni a másik vállát úgy, hogy közben előre hátra és oldalra mozoghatnak. Minden vállérintés egy pontot ér. A küzdő felek hangosan számolják, ha pontot szereznek. Pontot ér az is, ha az ellenfél leteszi a térdét küzdelem közben. A küzdelem addig tart, ameddig valamelyik fél el nem éri a 10 pontot. Lehet időkorlátot is megszabni, fél és egy perc közötti időtartomány a legtökéletesebb ebben a korban.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



16. ábra: Vállérintő fekvőtámaszban (Forrás: saját kép)

17. **Játék neve:** Fekvőtámaszban pirospacsi (saját játék)

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: A tanulóknak célszerű hosszú melegítő nadrágot hordani a bőr védelme érdekében.

Játékleírás: A diákok párosával állnak fel, itt nem szükséges a hasonló magasság és testsúly. Fekvőtámaszban helyezkednek el egymással szemben úgy, hogy a tanulók között nagyjából fél méter távolság legyen. Rajtra a játékosok megpróbálnak egymás kézfejére finoman, de nagyon gyorsan ráütni. Minden találat 1 pontot ér. A küzdelem végig fekvőtámasz helyzetben zajlik. Nem emelhetik magasra a tanulók a csípőt, illetve nem tehetik le a térdüket sem. Mindkét esetben az ellenfélnek jár 1 pont. Hangosan kell számolni a találatokat. Aki először eléri a 10 pontot az a győztes. Időkorlátot is vezethetünk be, ilyenkor az idő végén a társnál több pontot szerző tanuló lesz a győztes.

Fejlesztési terület: reakciógyorsaság, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése, vállöv erejének fejlesztése.



17. ábra: Fekvőtámaszban pirospacsi (Forrás: saját kép)

18. **Játék neve:** Fekvőtámaszban válltoló

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el fekvőtámaszban úgy, hogy a jobb válluk összeér. A bokájuk vonalánál kijelölünk egy fehér csíkot, akár szigetelőszalaggal akár egy mozdítható jelet teszünk oda. Rajt vezényszóra mindkét tanuló megpróbálja áttolni a másikat a társ bokájánál lévő jelen túlra. A térd közben nem érhet le. Ha leér a térd az ellenfél egy pontot kap. A jelen áttolás két pontot ér. Minden küzdelem után a tanulók térdelőülésben helyezkednek el jelezve, hogy készen vannak. A küzdelmek mindig egyszerre indulnak. A győztes az, aki először eléri az öt pontot a küzdelmek során.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, törzs izmainak fejlesztése, vállöv erejének fejlesztése.



18. ábra: Fekvőtámaszban válltoló (Forrás: saját kép)

19. Játék neve: Guggolóállásban kibillentő

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el guggolóállásban úgy, hogy a játékosok között egy méter távolság legyen. A játék célja a másik térdre kényszerítése, vagy oldalra- illetve hátra döntése. Rajt vezényszóra indul. Lehet az ellenfelet húzni, tolni egy illetve két kézzel is. Ha a társ leérinti, bármelyik végtagját az ellenfél egy pontot kap. Minden küzdelem után térdelőülésben helyezkednek el a tanulók jelezve, hogy vége az adott küzdelemnek. Az a tanuló győz, aki a küzdelmek során először eléri az 5 pontot.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



19. ábra: Guggolóállásban kibillentő (Forrás: saját kép)

20. Játék neve: Fekvőtámaszban karkihúzás

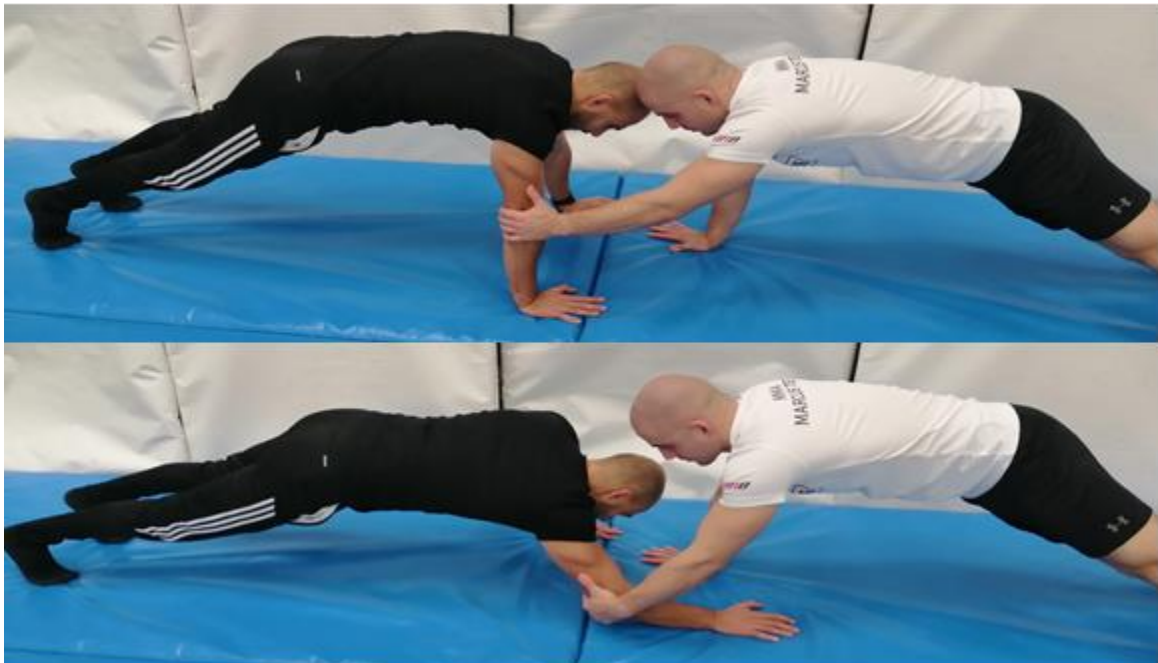
Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el fekvőtámaszban úgy, hogy küzdő felek között egy méter távolság legyen. Rajt vezényszóra megpróbálják az ellenfél karját úgy elhúzni, eltolni, hogy kibillenve egyensúlyából elveszítse a fekvőtámasz helyzetet. A küzdelem addig tart, amíg az egyik fél le nem teszi a térdét, vagy hasra nem fekszik, oldalra nem dől. A társ ilyenkor egy pontot kap. Aki végzett a küzdelemmel hasonfekvésben helyezkedik el. A küzdelmek egyszerre indulnak. Az a győztes, aki először eléri az öt pontot.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



20. ábra: Fekvőtámaszban karkihúzás (Forrás: saját kép)

Páros küzdőjáték eszközzel:

21. Játék neve: Összekötve áthúzás

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál két darab szövet ugrókötél.

Balesetvédelem: Kötél csomóját a tanár ellenőrzi!

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A két kötelet az általunk megadott csomózással összekötjük úgy, hogy egy nagy kört alkosson. A köteleket mindig ellenőrizzük a baleset elkerülése érdekében. A kosárlabda félpálya vonalához állítjuk a párokat háttal egymásnak. Mindkettő tanuló az alapvonal felé néz. Mindketten beleállnak a kötélbe és a csípőjük vonalához emelik azt. Rajt vezényszóra megpróbálják áthúzni a másikat úgy, hogy nem érhetnek kézzel a kötélhez. Állásból indul a feladat. A súlypont előrehelyezése érdekében néha le lehet tenni a kezeket a talajra, de tartósan nem haladhatnak négykézláb a tanulók. A küzdelem addig tart, ameddig valaki el nem éri a kijelölt bóját, vagy akár a kosárlabda büntető vonalat is megadhatjuk célként. Az a győztes, aki a három küzdelemből kétszer győzni tud.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



21. ábra: Összekötve áthúzás (Forrás: saját kép)

22. Játék neve: Medicin felszedő (saját játék)

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab tömött labda.(súlylabda)

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A kosárlabda félpályára minden pár leteszi a saját medicinlabdáját és elhelyezkednek vele szemben a két kosárlabda alapvonalon. Rajt vezényszóra el kell szaladni a súlylabdáért és meg kell szerezni azt. A gyorsabb felveszi a labdát és megpróbálja a saját alapvonal felé vinni a labdát. A társ, akinek nem jutott labda ebben próbálja megakadályozni a másik játékost úgy, hogy csak az egyik karját használhatja, a másikat a háta mögé kell tennie. A labdaszerzést követően 15 másodperce van a játékosnak, hogy az alapvonalon átvigye a labdát. Ha sikerül a labdaszerzés 1 pontot kap a játékos. Ha sikerül át is vinni a labdát kap még egy pontot. Ha a társnak sikerül megakadályoznia a labda alapvonalon történő átvitelét, akkor ő is kap 1 pontot. A játék addig tart, amíg a párok közül az egyik eléri az 5 pontot. A menetek mindig sípszóra indulnak. Minden küzdelem után térfélcseré alkalmazható.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



22. ábra: Medicin felszedő (Forrás: saját kép)

23. Játék neve: Medicin elvétel

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab tömött labda.(súlylabda), 1 szőnyeg (puha vagy kemény is jó).

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében. A pároknak szüksége van legalább egy szőnyegre, a sérülések elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A párok kő, papír, olló játékkal eldöntik, kinél legyen a tömött labda. Ezután a labdát birtokló személy a szivacson úgy helyezkedik el, ahogy szeretne. A feladat, hogy a labdabirtokló személy megpróbálja megtartani a labdát fél percig, amíg a társa igyekszik megszerezni azt. Védheti a labdát térdelőtámaszban hasához szorítva „összegubózva”, vagy akár hanyatt fekvésben csak karral szorítva is. Ez a védőre van bízva mit választ. Ha a fél perc alatt a védő megtartja, a labdát 1 pontot kap, ha a támadó megszerzi, ő kap 1 pontot. A küzdelem ezután szerepcserével folytatódik. Az győz, aki előbb eléri az 5 pontot. Minden küzdelem rajtszóra, vagy sípszóra indul. Ha végeztek a tanulók törökülésben helyezkedjenek el, így látjuk melyik pár végzett.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése.



23. ábra: Medicin elvétel (Forrás: saját kép)

24. **Játék neve:** Botos kibillentő (saját játék)

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál egy darab tornabot. és két darab zsámoly.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A zsámolyokat olyan távolságban helyezük el, hogy nagyjából egy és másfél méter legyen a két zsámoly között. A tanulóknak a zsámolyon kell elhelyezkedni először állásban. Mind a két tanulónak fognia kell a tornabotot egyik kézzel. Rajt vezényszóra megpróbálják a társukat letaszítani a zsámolyról a bot húzásával vagy tolásával. A küzdelem akkor is véget ér, ha valamelyik diák elengedi a tornabotot. Aki korábban lelép, a zsámolyról az veszít. A győztes egy pontot kap. Változtathatunk az állás pozíción. Lehet kilépőállásban vagy akár hajlított állásban is küzdelmet rendezni. Az a tanuló győz, aki először eléri az 5 pontot. Minden harc vezényszóra indul. A küzdelem végeztével a tanulók ülésben helyezkedjenek el a zsámolyon, így láthatjuk, melyik pár van készen.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



24. ábra: Botos kibillentő (Forrás: saját kép)

25. **Játék neve:** Medicin kakasozás (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Minden párnál két tömött labda.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. Mindenkinél puha, bőr súlylabda (2.3,5 kg). A kijelölt területen belül minden pár fél lábon szökdelve közlekedhet. Cél a tömött labdával úgy meglökni az ellenfelet, hogy elveszítse az egyensúlyát és letegye a másik lábát a talajra. Ha ez sikerül, akkor az ügyesebb fél 1 pontot kap. Nem lehet a medicin labdát dobni, teljes erővel ütni vele illetve a fejet sem lehet célozni. Csak az ellenfél labdáját lehet lökni vele illetve az ellenfél testét lágyéktól felfelé, nyak részig. Nem szabad menekülni sem a társ elől. Ha véget ért egy küzdelem a pár kihúzódik a küzdőtéren kívülre, így láthatjuk melyik pár végzett. Minden küzdés rajtjelre indul. Az a győztes fél, aki előbb eléri az 5 pontot. Lehet a tanulókat zsámolyra is állítani, így még nehezebb a mérkőzés.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



25. ábra: Medicin kakasozás (Forrás: saját kép)

Csoportos/Csapatos küzdőjátékok eszközzel vagy eszköz nélkül:

26. **Játék neve:** Csapat medicin kakasozás (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

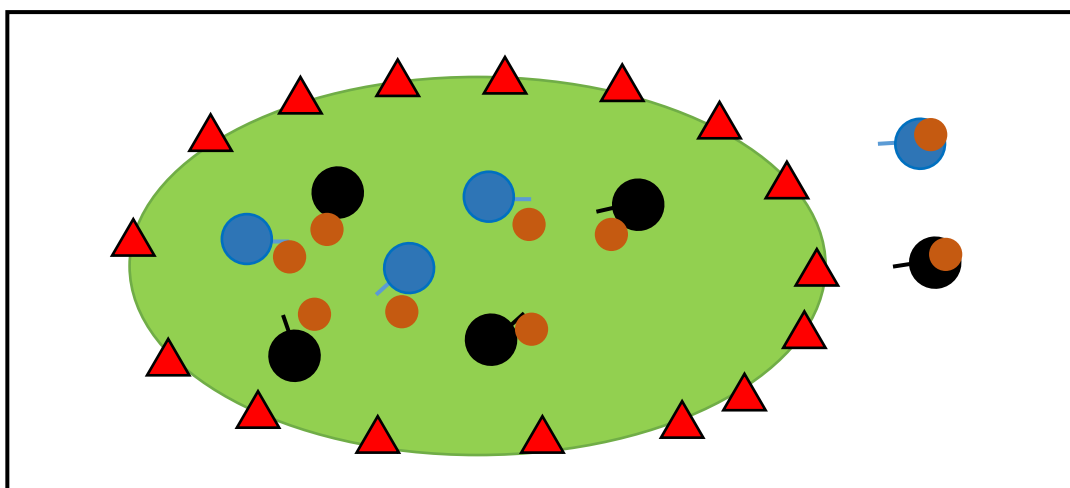
Létszám: Teljes osztály (maximum 20 fő).

Eszközigény: Minden párnál két tömött labda.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Mindenkinél puha, bőr súlylabda (2.3,5 kg). A kijelölt területen belül minden tanuló fél lábon szökdelve közlekedhet. Mindenki küzd mindenkivel. Cél a tömött labdával úgy meglökni az ellenfelet, hogy elveszítse az egyensúlyát és letegye a másik lábát a talajra.. Nem lehet a medicin labdát dobni, teljes erővel ütni vele illetve a fejet sem lehet célozni. Csak az ellenfél labdáját lehet lökni vele illetve az ellenfél testét lágyéktól felfelé, nyak részig. Nem szabad menekülni sem a társ elől. Hátról nem lehet erősen meglökni az ellenfelet, csak finoman lehet taszítani rajta a sérülés elkerülése érdekében. Ha valaki leteszi a másik lábát is a talajra, akkor kiáll a küzdőtérrel és fej fölött tartott medicin labdával csinál tíz guggolást. Ezután újra folytathatja a játékot. Az győz, aki két perc alatt a legkevesebbszer állt ki büntető feladatra. Több győztest is hirdethetünk, vagy a győztesek egymás ellen is küzdhetnek az osztály szurkolása közben.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



26. ábra: Csapat medicin kakasozás (Forrás: saját ábra)

27. **Játék neve:** Körszakítás (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

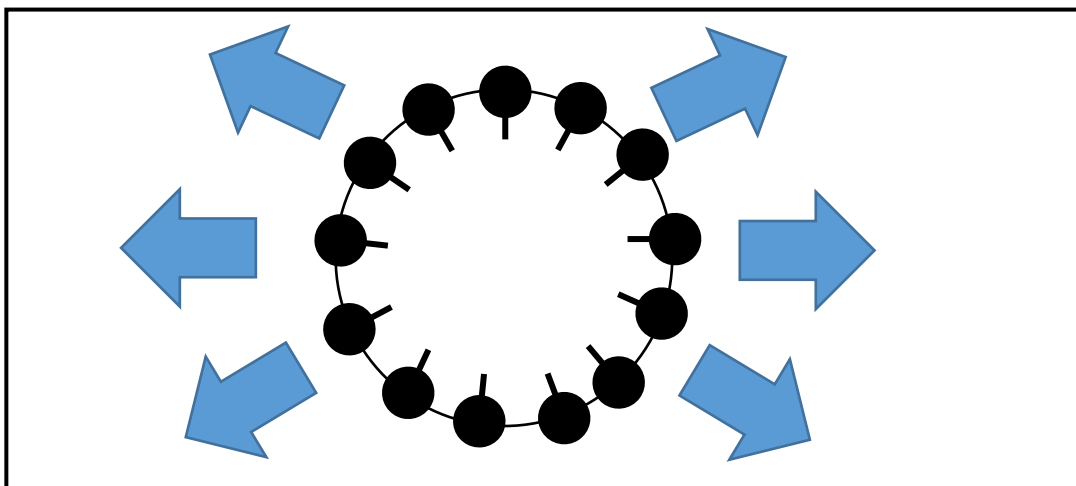
Létszám: Teljes osztály

Eszközigény: Nincs

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A diákok felállnak arckörben. A megbeszélte fogásnimmel karon fogják egymást. Ez lehet tenyérbe fogás, csukló fogás, alkarfogás, kapocsfogás stb. Jelre elkezdik kifelé húzni a kört. Ahol elszakad a kör, ott a két fogást bontó tanuló kiáll. Az győz, aki több küzdelem után a legvégén a kör része marad. Páros létszámnál két győztest hirdetünk. Páratlan létszámnál egyet. Tilos a kört rángatni, illetve szándékosan szétszakítani a fogást.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, fogáserő fejlesztése (szorítóerő), mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



27. ábra: Körszakítás (Forrás: saját ábra)

28. **Játék neve:** Húzd át a határon! (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

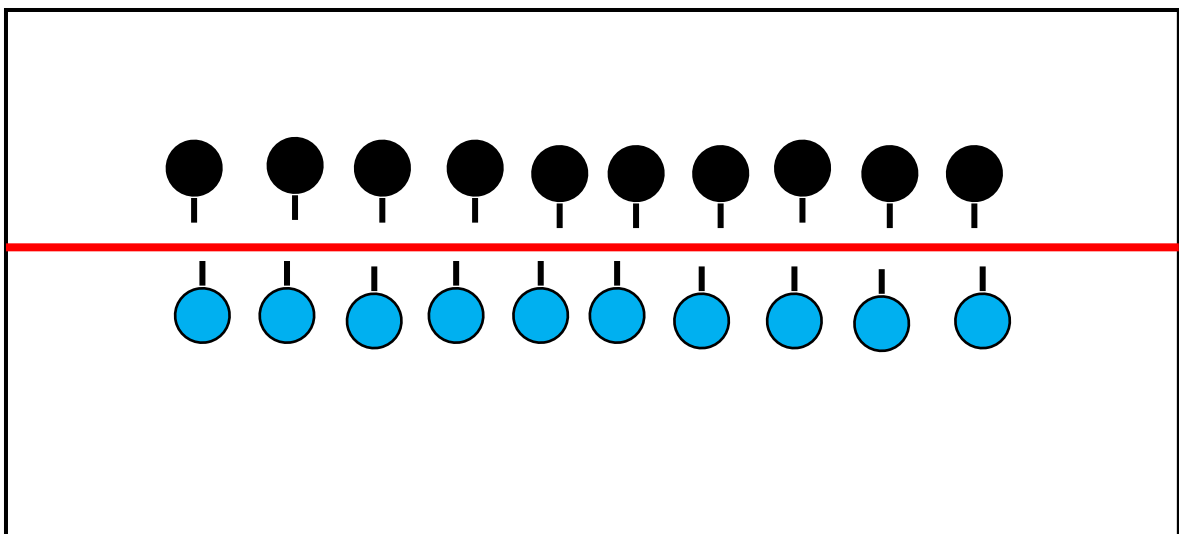
Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Eszközigény: Nincs.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Két csapatot alakítunk. Felállítjuk a kosárlabda félpályánál vagy egy tetszőleges vonalnál szembe egymással a két csapatot. Úgy legyenek szemben az ellenfelek, hogy hasonló erősségűek legyenek a küzdő felek. A szemben lévő párok megfogják egymás kezét. A fogásnemet megadhatjuk: lehet tenyérbefogás, alkarfogás, csuklófogás, kapocsfogás, vegyes fogás stb. Rajt vezényszóra megpróbálják áthúzni egymást a kijelölt vonalon. A játéknál időkorlátot szabunk meg. Például harminc másodpercnél sípszóra abbahagyja mindenki a küzdelmet. Az a csapat győz, akinek a térfelén több áthúzott játékos van. Elvégezhetjük több körben is egymás után a játékot különböző fogásnemekkel, testhelyzetekkel.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



28. ábra: Húzd át a határon! (Forrás: saját ábra)

29. **Játék neve:** Told ki a körből! (Pásztor és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

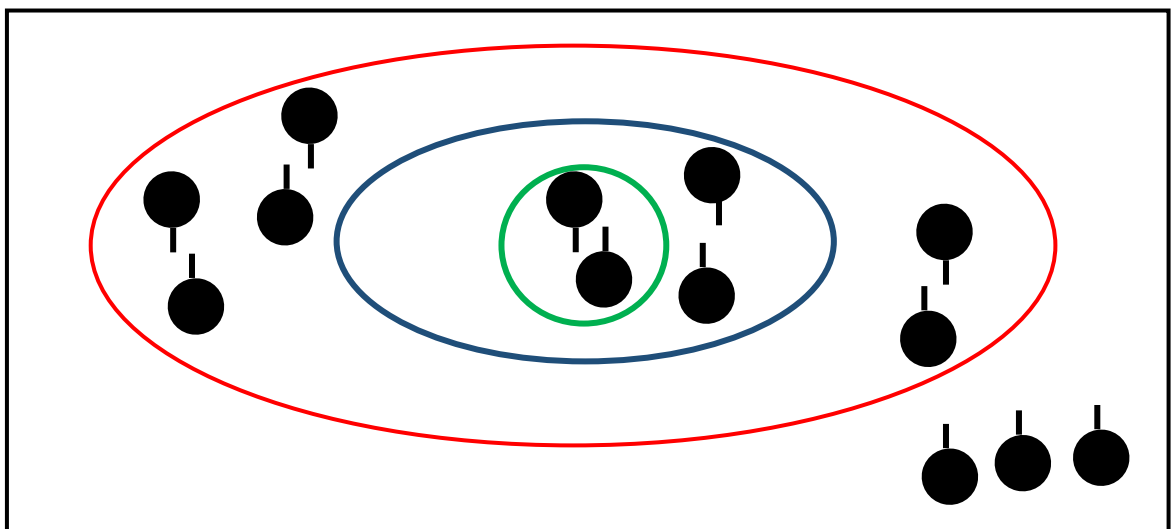
Létszám: Teljes osztály.

Eszközigény: Bóják a pálya kijelöléséhez.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Három kört alakítunk bójákból. Egy nagyot, benne egy középet és azon belül egy kisebbet. A legnagyobb körben kezd mindenki. A játék célja, hogy a tanulók kitolják egymást a körből. Mindenki küzd, mindenki ellen. Ha valakit kitolnak, az beáll a középső körbe és ott folytatja a küzdelmet az oda kerülőkkel. Ezután, ha innét is kiesik valaki, akkor beáll a kis körbe és ott harcol. Ha onnét is kiesett, akkor kiesik a játékból is. Három győztest hirdetünk Az első, aki a nagy körben marad utolsó, második, aki a középső körben marad utolsóként és harmadik, aki a kis körben marad bent utoljára.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



29. ábra: Told ki a körből! (Forrás: saját ábra)

30. **Játék neve:** Véd a labdát! (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 5-8. évfolyam

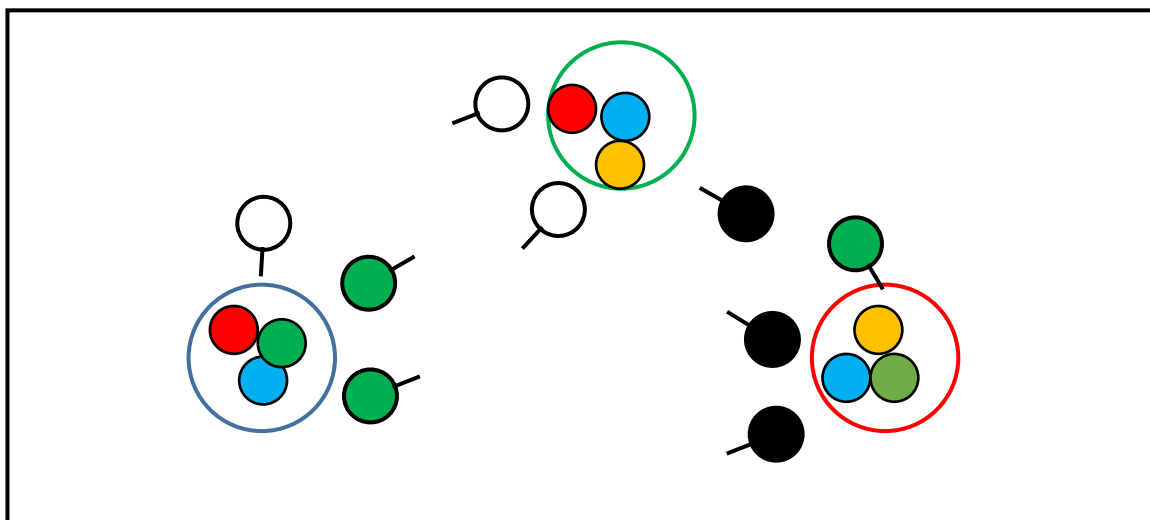
Létszám: Teljes osztály.

Eszközigény: Hullahopp karika minden csapatnál, három gumilabda minden csapatnál.

Balesetvédelem: Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hármasával állítjuk csapatba a tanulókat. Minden csapat a kijelölt területen elhelyezi a karikáját és benne a három gumilabdát. A játéktér növelésével vagy csökkentésével tudjuk a játék intenzitását növelni. (függ attól is hány tanuló játszik) Rajtszóra a csapat megpróbál másik csapatoktól labdát szerezni és visszavinni a saját karikájába. Folyamatos rablás közben a tanulók védhetik a saját karikájukat. Elküldhetnek egy vagy akár két diákot is labdát szerezni, amíg egy vagy két ember védi a karikát. Hárman egyszerre nem védhetik. A labdaszerző egyszerre egy labdát vehet el az ellenfelek karikáiból. A játék sípszóig tart. Az a győztes, akinek a sípszó után a legtöbb labda marad a karikájában.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, egyensúly fejlesztése.



30. ábra: Véd a labdát! (Forrás: saját ábra)

1.1.2. Küzdőjátékok 9-12. évfolyam

Páros küzdőjáték eszköz nélkül:

31. Játék neve: Fordítsd hanyatt! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek közül az egyik hasonfekvésben helyezkedik el, a másik fél pedig mellette. Rajt vezényszóra a hason fekvő társ megpróbál „letapadni” a szőnyegre vagy a talajra, a társ pedig megpróbálja hanyatt fekvésbe átfordítani. Tiszta módszerekkel szabad védekezni és támadni is. (fejet nem szabad támadni, védekezésnél nem lehet elkúszni) Egy percig tart a játék, ezután csere. Ha sikerül átfordítani a társat, akkor a támadó 1 pontot kap, ha sikerül kivédekezni a védőnek, akkor ő kap egy pontot. Az a győztes, aki a háromszor két menetből több pontot szerez.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



31. ábra: Fordítsd hanyatt! (Forrás: saját kép)

32. **Játék neve:** Maradj a hátán! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeget kell alkalmazni. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egyik tagja a szőnyegen helyezkedik el térdelőtámaszban. A másik fél „rácsimpaszkodik” a hátára. A fogás lehet biztonsági öv fogás (hónalj alatt, nyak mellett), vagy akár mellkas fogás is. A térdelőtámaszban lévő tanulónak rajtszó után az a feladata, hogy a társat lerázza a hátáról. Felemelkedhet magas parter helyzetbe (térdelőtámasznál a térd elemelkedik a talajról). Foroghat jobbra, balra és akár gördülhet oldalra is. Tilos azonban felállni és hanyatt esni, illetve gurulóátfordulást is tilos csinálni a társsal. A küzdelem egy percig tart. Egy pontot kap a védő, ha sikerül fent maradni és egy pontot a támadó, ha sikerül lerázni a társat. Az győz, aki 5 menet alatt több pontot szed össze.

Fejlesztendő terület: fogáserő, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



32. ábra: Maradj a hátán! (Forrás: saját kép)

33. Játék neve: Döntsd az oldalára! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízületek védelme miatt szőnyeget kell alkalmazni. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek közül az egyik térdelőtámaszban helyezkedik el, a másik mellette sarokülésben. Rajt vezényszóra a térdelőtámaszban lévő tanuló megpróbál letapadni a földre, a társa pedig megpróbálja oldalra dönteni. Fél percig tart a küzdelem. Ha a tanuló kivédekezi a támadást egy pontot kap, viszont ha oldalára dől, a társ kap egy pontot. Az győz, aki öt küzdelem után több pontot tudott szerezni.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



33. ábra: Döntsd az oldalára! (Forrás: saját kép)

34. **Játék neve:** Próbálj felállni! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeget kell alkalmazni. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Az egyik küzdő fél hasonfekvésben helyezkedik el a szőnyegen, a másik tanuló mellette sarokülésben. Rajt vezényszóra a hasonfekvésben lévő tanuló megpróbál felállni. A másik tanuló ebben próbálja megakadályozni úgy, hogy nem állhat a társa hátára. Csak karral próbálja kihúzni a kezeit, lábait társának. Ha sikerül felállni a szabaduló tanulónak egy pontot kap, ha fél percig lent tudja tartani a társ, akkor ő kap egy pontot. Az győz, aki öt küzdelem után több pontot szerez.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



34. ábra: Próbálj felállni! (Forrás: saját kép)

35. **Játék neve:** Szabadulj guard-pozícióból! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Szőnyeg alkalmazása erősen ajánlott. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A pár egyik tagja hanyattfekvésben helyezkedik el. Lábterpesztéssel a másik társ a két lába között helyezkedik el úgy, hogy a hanyatt fekvő tanuló bezárja a guard-ot. Ez egy MMA-ban is ismert pozíció. Rajt vezényszóra a felül lévő játékos megpróbál szabadulni az ellenfél lábai közül. A másik tanuló pedig megpróbálja a guard-ban tartani. Fél percig tart a játék. Sikeres szabadulás esetén a tanuló egy pontot kap. Ha sikerül bent tartani a guard-ban akkor a hanyatt fekvő tanuló kap egy pontot. Ezután szerepcsere történik. Az győz, aki 5 menetből több pontot szerez.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



35. ábra: Szabadulj guard-pozícióból! (Forrás: saját kép)

36. Játék neve: Szabadulj hátsó fojtás pozícióból! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Az egyik fél terpeszülésben helyezkedik el a szőnyegen, a másik társ mögötte helyezkedik el ugyanebben a pozícióban. A hátul lévő tanuló a lábfejeit a társ belső combjára teszi. A hátsó biztonságöv fogást vesz fel. (képen látható pozíció: hónalj alatt és nyaknál kulcsol át bármilyen fogásnemmél). Rajtjelre az elől lévő tanuló megpróbál szabadulni a pozícióból, a hátsó pedig próbálja megtartani. A küzdelem fél percig tart. Ha sikerül fogást bontani, a menekülő tanuló kap egy pontot, ha bent marad, akkor a védekező fél kap egy pontot. Ezután szerepcsere következik. Az győz, aki öt küzdelem alatt több pontot szerez.

Fejlesztendő terület: erő-állóképesség, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, szorítóerő fejlesztése.



36. ábra: Szabadulj hátsó fojtás pozícióból! (Forrás: saját kép)

37. **Játék neve:** Bokaérintő (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el szabadfogású birkózó alapállásban. (enyhén előre hajolva, egyik láb kicsit előbbre, azonos kar kicsit előbbre helyezve test előtt) Rajt vezényszóra megpróbálják megérinteni egymás bokáját. Minden találat egy pontot ér. Az győz, aki előbb eléri a tíz pontot.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



37. ábra: Bokaérintő (Forrás: saját kép)

38. Játék neve: Lábkivételből ledöntő (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása ajánlott. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el úgy, hogy az ábrán látott módon az egyik diák felveszi a másik egyik lábát térdhajlatban. Fej belül helyezkedik el szorosan az ellenfélhez. Rajt vezényszóra a védekező fél megpróbál szabadulni a fogásból, a másik pedig ledönteni az egy lábon szökdelő ellenfelet. Ha sikerül ledönteni egy pontot kap a támadó, ha sikerül kivédekeznie a védekező embernek, akkor ő kap egy pontot. Ezután szerepcsere történik. Minden küzdelem fél percig tart. Az győz, aki előbb eléri az öt pontot.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, láb erő-állóképesség fejlesztése, gyorsaság fejlesztése.



38. ábra: Lábkivételből ledöntő (Forrás: saját kép)

39. **Játék neve:** Told ki a körből kar nélkül! (saját játék)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Kijelölünk egy kört bójákkal, vagy akár a kosárlabda közép kör is lehet. A tanulók párban helyezkednek el. A karokat hátra kell tenni és csak vállal és mellkassal lehet a társat taszítani. Rajtra a két küzdő fél megpróbálja csellel vagy erővel kiteszítani a társát a körből. Győz, akinek sikerül úgy kilöknie a társát, hogy mindkét lábbal a körön kívül legyen. Aki nyer, egy pontot kap. A végső győztes, aki öt küzdelemből többet tud megnyerni.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő- állóképesség fejlesztése.



39. ábra: Told ki a körből kar nélkül! (Forrás: saját kép)

40. **Játék neve:** Emeld ki! (Pásztory és Rákos, 1998)

Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: A küzdő felek egymásnak háttal helyezkednek el hajlított ülésben. Rajt vezényszóra megfordulnak, és a gyorsabb megpróbálja kiemelni a társát. Akinek sikerül gyorsabbnak lenni és megemelni a társat, az egy pontot kap. Az győz, aki öt küzdelemből több pontot szerez.

Fejlesztendő terület: reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése, erő-állóképesség fejlesztése.



40. ábra: Emeld ki! (Forrás: saját kép)

Csoportos/Csapatos küzdőjátékok eszközzel vagy eszköz nélkül:

41. Játék neve: Talicskaharc

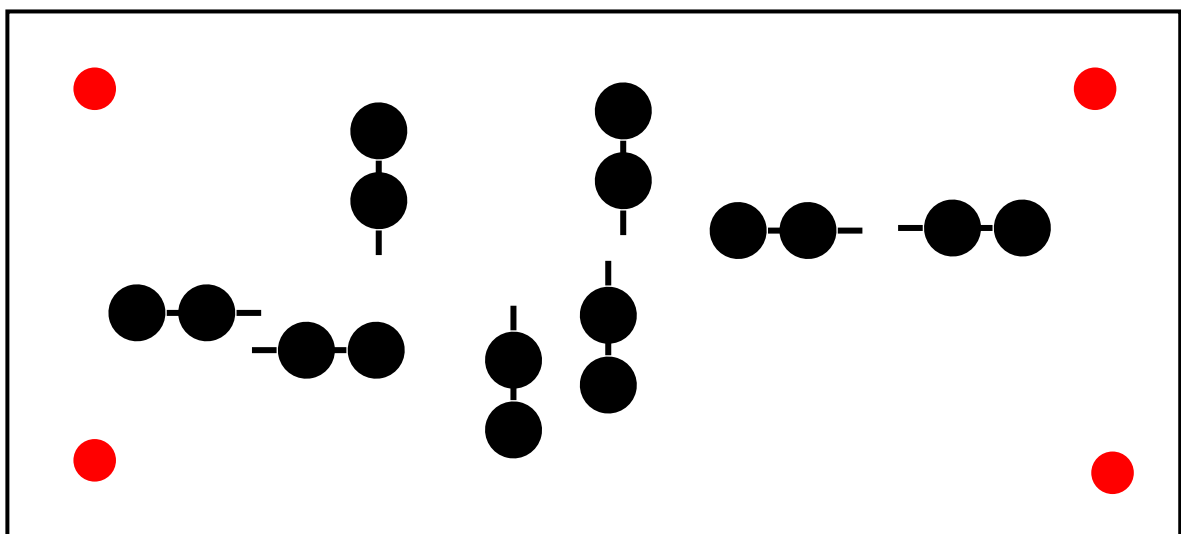
Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazható, viszont szőnyeg nélkül is kiválóan alkalmazható játék. Célszerű még a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Hasonló erősségű párokat alakítunk. A párok egyik tagja fekvőtámaszban helyezkedik el, a másik pedig bokafogással megemeli „talicska” helyzetbe. A párok a kijelölt területen belül egymás ellen küzdenek. Hasonló a karkihúzó játékhoz. Csak az alsó játékos küzdhet a többi ellen. Aki leteszi a térdét, vagy hasra esik, az cserél a társával és ő cipeli tovább, ha mindketten hibáznak, akkor kiesnek a játékból. Az a páros győz, aki a legvégén bent marad a játékban. A játékosok számának csökkenésével a játékterületet is csökkenthetjük.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



41. ábra: Talicskaharc (Forrás: saját ábra)

42. **Játék neve:** Buzogánydöntés (Pásztory és Rákos, 1998)

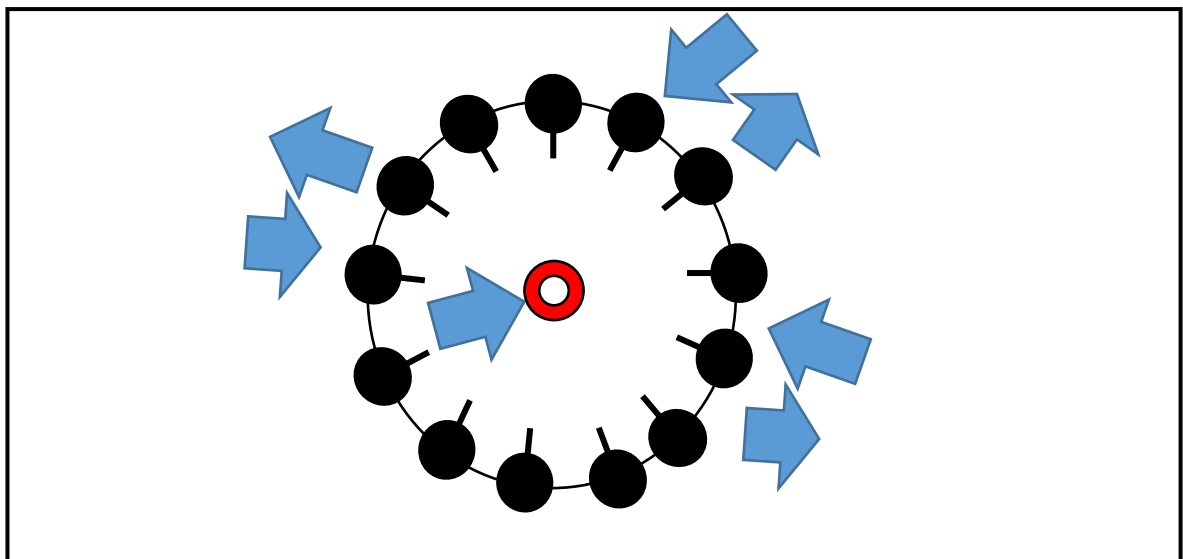
Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Teljes osztály.

Balesetvédelem: Célszerű a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Osztálylétszámtól függően egy vagy két kört alakítunk diákokból. Minden kör közepére egy buzogányt teszünk. A tanulók kézen fogva állnak a körben. Rajt jelre megpróbálják egymást úgy behúzni a körbe, hogy eldöntsék a buzogányt. Aki eldönti, az a páros kiáll a körből. Páros létszámú körnél két győztest hirdetünk, páratlannál egyet.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



42. ábra: Buzogánydöntés (Forrás: saját ábra)

43. **Játék neve:** Lovascsata (Pásztory és Rákos, 1998)

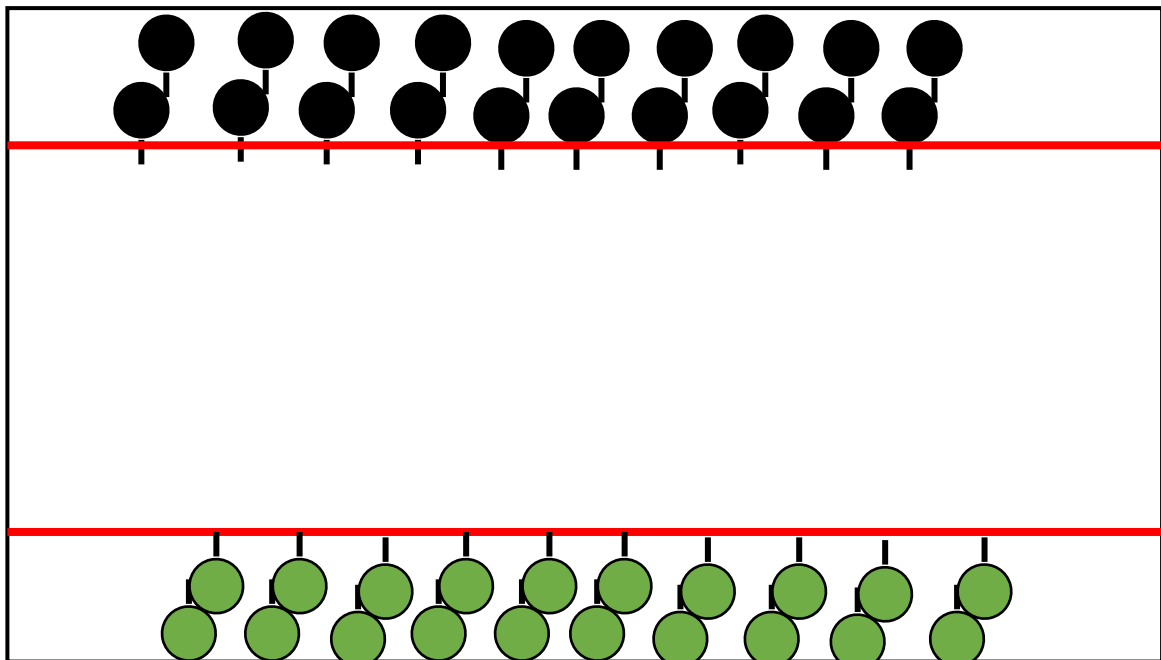
Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Mindegy, a lényeg, hogy párosával legyenek a tanulók.

Balesetvédelem: Ízület védelme miatt szőnyeg alkalmazása kötelező.

Játékleírás: Két páros létszámú csapatot alakítunk, akiknek fel kell sorakoznia a vonalak mögött két soros vonalban. A két párhuzamos vonal nagyjából 5-8 méterre legyen egymástól. A hátul lévő sor rajtjelre felugrik, az elől lévő sor hátára lovas és lovat alkotva. Ezután a szemben levő lovasokkal harcolnak. Fontos, hogy csak a lovas harcol az ellenfél csapatának lovasaival. Egy lovas egyszerre csak egy másikat támadhat. Nem lehet durván harcolni, a szabálytalankodókat azonnal ki kell zárni. A lovas egyik lába talajt ér, kiesik a küzdelemből. Az a csapat győz, akinek az idő lejárta után, több lovasa van a küzdőtéren. Minden küzdelem két percig tart.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



43. ábra: Lovascsata (Forrás: saját ábra)

44. **Játék neve:** Kosárlabda rögbi (Pásztory és Rákos, 1998)

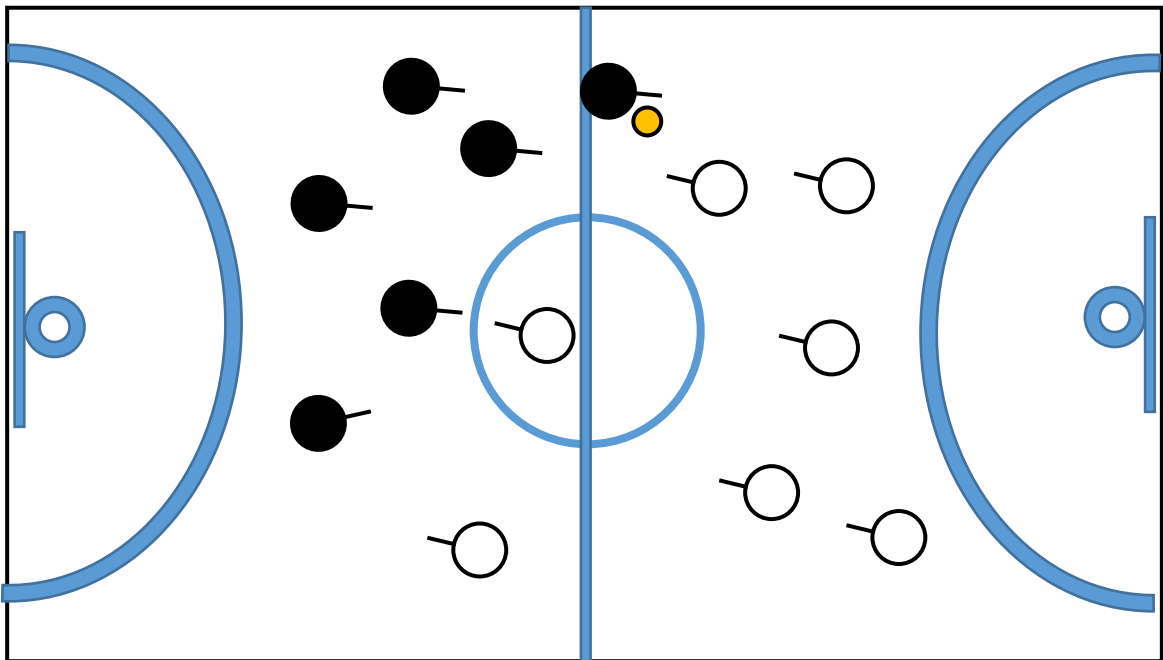
Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Teljes osztály.

Balesetvédelem: Célszerű a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Két hasonló erősségű csapatot alakítunk. A csapatok felsorakoznak a kosárlabda alapvonalak mögött. Egyik az egyik másik a másik oldalon. Középre letesszük a labdát. Két palánkra zajlik a mérkőzés. Rajt vezényszóra a két csapat egyszerre indul el a labdáért. Aki megszerzi, az az ellenfél palánkjára tör. Nincs leütés, csak passzokkal és futással lehet közlekedni. Van a labdáért küzdés is, tehát meg lehet állítani fizikai kontaktussal az ellenfelet. Tilos a durva játék és nem lehet földre vinni az ellenfelet. A szabálytalanságot elkövető játékos kizárásra kerül. Az a csapat győz, aki először eléri az öt pontot.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



44. ábra: Kosárlabda rögbi (Forrás: saját ábra)

45. **Játék neve:** Röghi (Pásztory és Rákos, 1998)

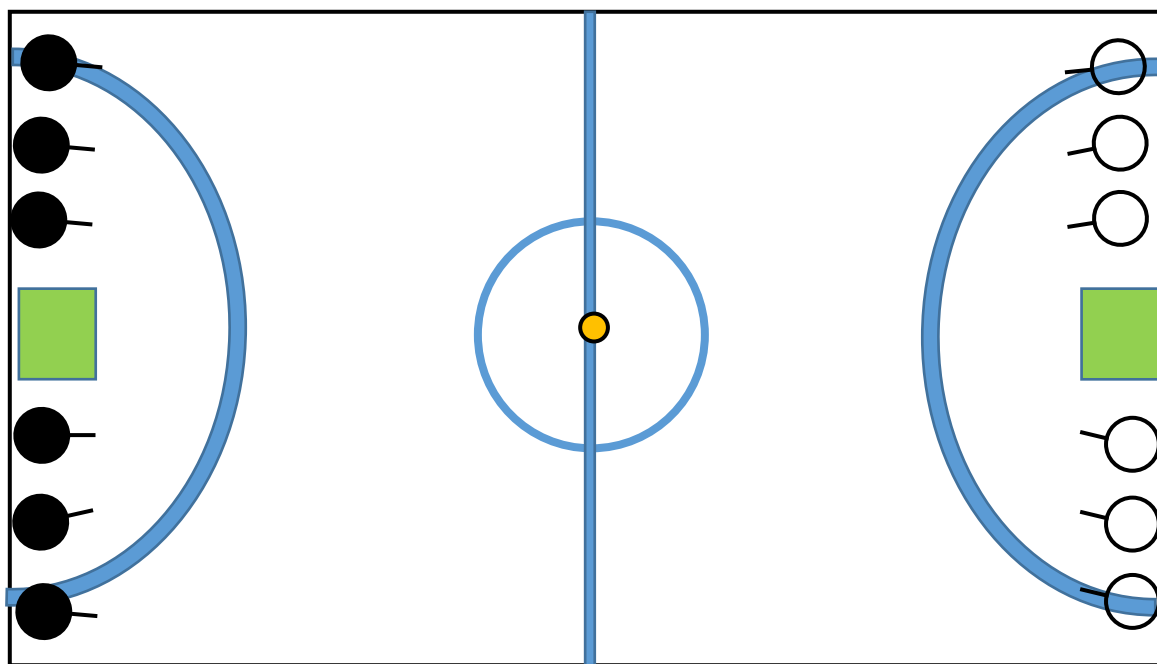
Korosztály: 9-12. évfolyam

Létszám: Teljes osztály.

Balesetvédelem: Célszerű a diákoknak hosszú melegítő nadrágot viselni, a horzsolások elkerülése érdekében.

Játékleírás: Két hasonló erősségű csapatot alakítunk. A csapatok felsorakoznak a kosárlabda alapvonalak mögött. Egyik az egyik másik a másik oldalon. Mindkét oldalon kijelölünk egy kaput. (zsámoly is lehet) Középre letesszük a labdát. Két kapura zajlik a mérkőzés. Rajt vezényszóra a két csapat egyszerre indul el a labdáért. Aki megszerzi, az az ellenfél kapujára tör. Nincs leütés, csak passzokkal és futással lehet közlekedni. Van a labdáért küzdés is, tehát meg lehet állítani fizikai kontaktussal az ellenfelet. Tilos a durva játék és nem lehet földre vinni az ellenfelet. A szabálytalanságot elkövető játékos kizárásra kerül. Az a csapat győz, aki először eléri az öt pontot.

Fejlesztendő terület: Erő-állóképesség fejlesztése, reakciógyorsaság fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése, mozdulatgyorsaság fejlesztése, gyorsasági koordináció fejlesztése, ritmusérzék fejlesztése, téri tájékozódás és térérzékelés fejlesztése.



45. ábra: Röghi (Forrás: saját ábra)