



ELTE | PPK

SPORTTUDOMÁNYI  
INTÉZET – SZOMBATHELY

Cím: Lábtoll-labdázás a testnevelési óra keretei között

Ajánlott életkor: 6-18 év

Eszközigény: lábtoll-labda, háló, padok, zsámolyok, bóják, karikák, jelzőtrikók

Előképzettség: életkornak megfelelő labdás ügyesség, ill. motorikus képességek megléte

Egyéb információk: -

Szerző(k): Sillinger Zsanett, Némethné Dr. Tóth Orsolya

MINDEN, AMI  
**EMBER**

## 1. A LÁBTOLL-LABDA SPORTÁG RÖVID ISMERETŐJE

A Kínából származó labdajáték célja, hogy a speciális tollból készült labdát a játékosok úgy adják át megfelelő érintéssel és érintésszámmal az ellenfél ténfelére, hogy azt a másik ne tudja visszaadni. A labda nem eshet le a földre, ellenkező esetben a másik félé a pont. A mérkőzéseket lehet csapatban, párosban, vegyes párosban és egyéniben játszani. A csapatot 3 fő játszhatja egy időben a pályán. A pálya 11,88 méter hosszú és 6,10 méter széles, amelyet középen egy háló választ el két ténfelre. A háló magassága a nőknél 150centiméter, a férfiaknál pedig 160 centiméter. A hálóhoz hozzáérni, alatta és felette átnyúlni, átlépni tilos.

A versenyeket teremben játsszák a könnyű labda miatt, mivel egy kisebb szellő is megváltoztatja a labda irányát, repülését. Szélcsendes időben kint is lehet játszani.

Olcsó sportágnak minősül, mivel csak egy labda és egy könnyű sportcipő szükséges hozzá.

A játék szabályait könnyen el lehet sajátítani. Egy játékos egymás után kétszer érintheti a labdát. Kézzeel tilos hozzáérni. Rúgásfajtái a külsőzés, belsőzés, lábujjal való érintés, térd, mell, fej, támadásoknál a talpalás és ollózás. Csapat és páros mérkőzések során az ellenfelek egymás után négyszer érhetnek a labdához, negyedik érintésre továbbítani kell a labdát az ellenfél ténfelére. A mérkőzések során két szettet kell nyerni. A 21, 15 vagy 11 pontig tartó szetteket két pont különbséggel kell nyerni. Egyenlő arányú játszmanyérés esetén, a harmadik játékrész dönti el a mérkőzés sorsát.

[http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_labtoll-labdazas.htm](http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_labtoll-labdazas.htm) (letöltve: 2014. április 10.)

[http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-tortenete.htm](http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-tortenete.htm)(letöltve: 2014. április 10.)

[http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-magyar-tortenete.htm](http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-magyar-tortenete.htm)(letöltve: 2014. április 10.)

[http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_jatekszabalyok.htm](http://labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_jatekszabalyok.htm) (letöltve: 2014. április 10.)

## 2. JÁTÉKOSSÁG, MINT MÓDSZER

„A jelmezbálban az a legjobb, hogy az ember kibújhatik a saját bőréből, hogy más lehet, tökéletesen más, mint aki a valóságban. (...) Hogy az ember néhány óráig azt játszhatja, hogy megváltozott, elvarázsolták, idegen és ismeretlen lett hirtelen.”  
(Szabó Magda)

<http://www.citatum.hu/kategoria/Jatek> (letöltve: 2014. április 23)

A játékos tanulás a gyermek számára szórakozást jelent. A különböző játékok során fejlődik a gyermek memóriája, koncentrációja, figyelve, feladat megértésének képessége, logikus gondolkodása, megtanul együtt dolgozni társaival párokban vagy csapatban, kisebb-nagyobb csoportokban. A játék sikerélményt nyújt a gyermek számára, emellett a játék egy életen át tartó folyamat. A játékok során a gyermek felkészül az élet egyes részeire, történéseire. Ilyen például, ha főz játék közben, vagy ha babázik, vagy eljátssza társaival, hogy ők egy kis családot alakítanak. Ezek során a gyermekek önfeledten szórakoznak, hiszen a játékoknak nincsen tétje, szabadon végezheti tetteit. Ezek során sok gyermek képes a problémáival szembenézni, feldolgozni azokat.

Játékok során a gyermekek észrevétlenül tanulják meg az adott tananyagot, szokásokat, normákat, szabályokat. Például memória fejlesztésére a gombmemória című játék alkalmas. Egy asztalra kiteszünk egymás mellé különböző gombokat. Egy kisgyermeket kihívunk, megnéz, és próbálja megjegyezni küllemüket, sorrendjüket, majd elfordul. Két gombot kicserélünk. A gyermek ezután újra megnézi a gombokat, és megpróbálja kitalálni, hogy melyik két gomb nincs a megfelelő helyen.

Ilyen módon testnevelési játékokba is bújthatunk tanulni valókat. Például egy egyszerű kidobónál meghatározhatjuk, hogy milyen dobásformával dobhatja ki menekülő társait a gyermek. Ilyenkor észre sem veszi, és gyakorolja az adott dobásformát.

(Johanna Friedl)

### 3. JÁTÉKOK LÁBTOLL-LABDÁVAL

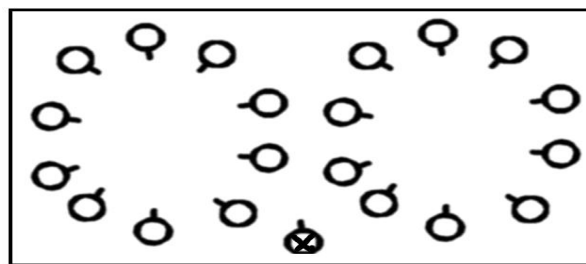
Testnevelési játékok közül kigyűjtöttem azokat, amelyeket lábtoll-labdával is lehet játszani. Ezek a játékok olyanok, amelyben kézzel is megengedett a labdához való érés, illetve lábbal is lehet játszani. Egy olyan játékgyűjteményt állítottam össze, amelyben rengeteg ismert és kevésbé ismert játék található átalakítva. Olyan játékok ezek, amelyekben az egész osztály részt tud venni. Vannak közöttük egyéni és csapatversenyek is. Varga Péterné a testnevelési játékokat a következő csoportokba sorolta: fogó- és futójátékok, sorversenyek, váltóversenyek, versengések, küzdőjátékok, labdajátékok. A szakdolgozatom írása közben figyelembe vettem ezeket a felosztásokat is, illetve saját felosztásokat is készítettem.

Ezeket csoportosítottam a következő kategóriákba: labdaadogató-labdatartóverseny, célbadobó-célbarúgóverseny, fogyasztóverseny, futó-és fogóverseny, váltó-és sorverseny.

#### 3. 1. LABDAADOGATÓ- LABDATARTÓVERSENY:

##### 3. 1. 1. 1. Adogatóverseny körben:

- létszám: egész osztály két-három csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: arckörben, a kört alkotók közötti távolság öt-hat lépés legyen
- leírás: meghatározott



dobásformával a tanuló átadja a szomszédjának a labdát. Az a csapat nyer, amelyiknél a labda előbb visszaér a kezdő tanulóhoz.

- változat: különböző rúgásformával adjuk át a szomszédnak a labdát (Varga Péterné 1971.)

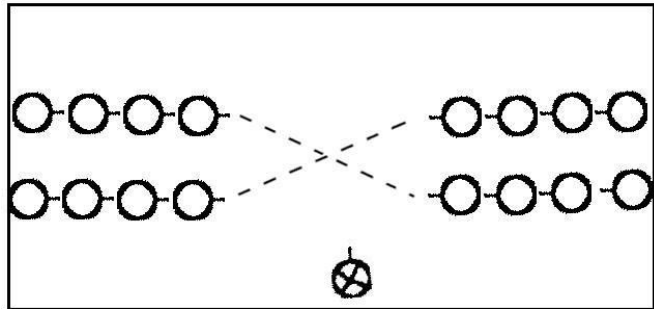
### 3. 1. 2. Adogatóverseny négyes oszlopban:

- létszám: nyolcas, tizenkettes, tizenhatos létszámú csapatok

- játékeszköz: csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény

- felállítás: egymással szemben négy oszlopban

- leírás: adott jelre az első játékos átlósan dobja a labdát a társnak, majd az



oszlop végére áll. Minden adogatás egy pontot ér. Az a csapat győz, aki először eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy amelyik csapat a játékidő végén több pontot szerez.

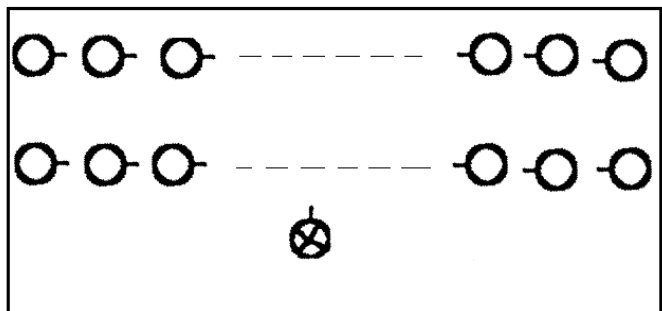
- változat: különböző rúgásmóddal továbbítjuk a társnak a lábtoll-labdát. (Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 3. Adogatóverseny szemben álló oszlopokban:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva

- játékeszköz: csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda

- felállítás: a csapatok egymással szemben állnak fel oszlopokban



- leírás: akinél a labda van, átdobja meghatározott dobásformával a labdát a

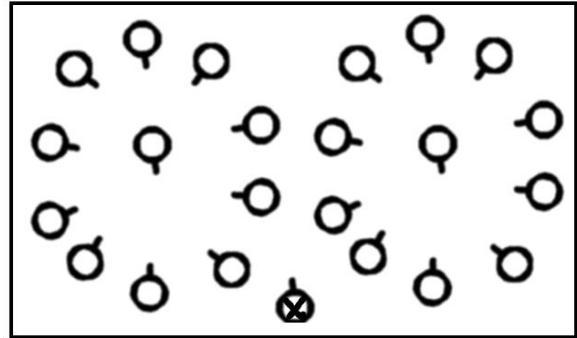
szemköztí oszlop első játékosának, majd a vele szemben lévő oszlop végére fut. Győz az a csapat, amelyik előbb visszaáll a kezdeti felállításba.

- változat: különböző rúgásokkal passzoljuk át a labdát a szemben álló társnak

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 4. Dupla labda:

- létszám: egész osztály két vagy három csapatra bontva
- játékeszköz: csapatonként két darab lábtoll-labda, bója, amivel a kört kialakítjuk
- felállítás: arckörben állnak fel a csapatok, csapatonként egy adogató játékos a kör közepén áll két labdával a kezében.

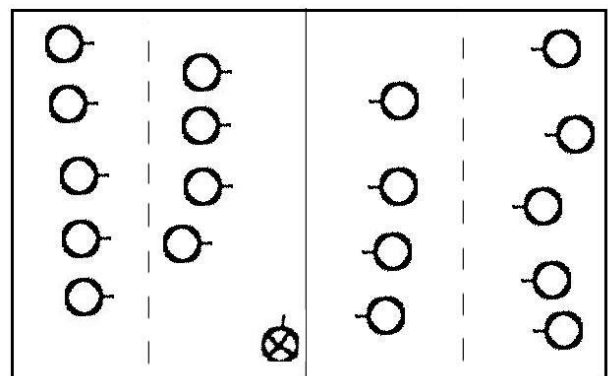


- leírás: jelre az egyik labdát az első játékosnak dobja, a második labdát a második játékosnak. Ők egyből visszadobják az adogatónak. Majd a harmadiknak és a negyediknek dobja, és visszacapja, és így tovább. Ha körbeértek, adogató játékost cserélnek. Az a csapat győz, amelyiknél előbb volt mindenki adogató.
- változat: adogató dobja a kört alkotóknak a labdát, akik megfelelő rúgásformával adják vissza, vagy az adogató is rúgja a labdát, és a kört alkotók is rúgják  
(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 1. 5. Fent és lent:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: háló, egy darab lábtoll-labda
- felállítás: háló választja el a pályát két térfélre, és mindegyik csapat a saját térfelén helyezkedik el.

- leírás: a csapatok úgy adogatják át az ellenfélnek a labdát, hogy ne tudja azt visszaadni. Fontos, hogy kijelölt dobótávolságon kívülről dobhassák csak át a labdát. A labdát a háló alatt és



a háló felett is át lehet dobni. Minden olyan adogatás, amelyet az ellenfél csapat nem tud visszaadni, egy pontot ér. Az a csapat győz, amelyik

előbb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy aki a játékidő végén több pontot szerez.

- változat: úgy rúgják egymás között a labdát, illetve úgy rúgják át az ellenfél térfelére. Így hasonlít legjobban a lábtoll-labda szabályaihoz. Kiköthetjük azt is, hogy csak a háló alatt vagy felett lehet átadni a labdát az ellenfél térfelére.

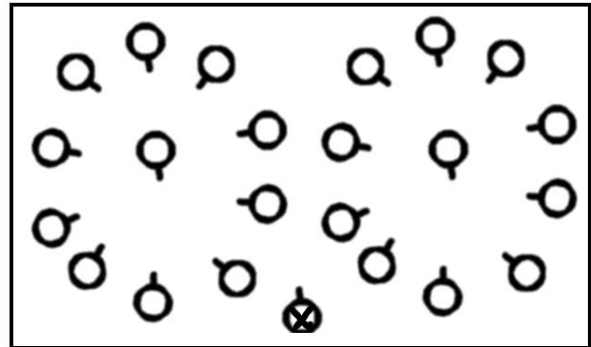
(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 1. 6. Körlabda:

- létszám: tetszőleges számú csapat nyolc-tíz fővel
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: csapatok kört alkotnak,

és egy adogató játékos a kör közepére áll

- leírás: A középső tanuló, az adogató folyamatosan adogatja a társainak a labdát. Ha az utolsó tanuló is visszadobta neki a labdát, a „kész!” kiáltással jelzi

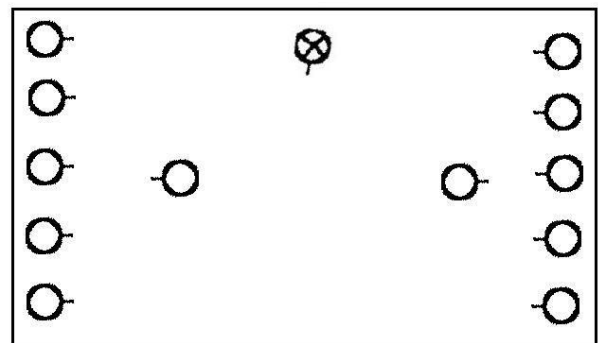


a menet végét. Helyezésnek megfelelően pontot kapnak a csapatok, majd adogatót cserélnek. Győz az a csapat, amely a legtöbb pontot szerezte.

- változatok: úgy rúgják a társnak a labdát
- (Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 7. Labdaadogató verseny arc-sorban:

- létszám: egész osztály hat-nyolcfős csapatokra bontva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: A játékosok egymástól két-három lépés távolságra állnak fel arcsorban. A sor közepétől

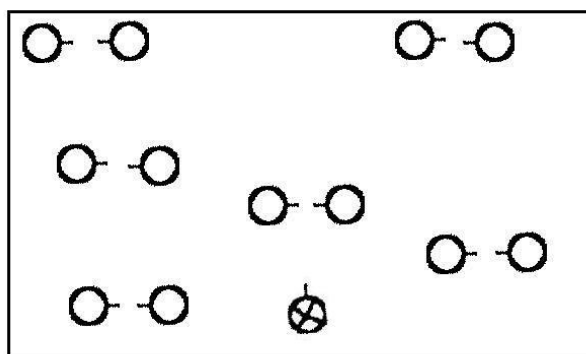


számítva öt-hat méterre áll egy adogató játékos. Az adogatók kapnak egy-egy darab lábtoll-labdát.

- leírás: Az adogatók adott jelre meghatározott dobásmóddal továbbítják a labdát a sor első játékosának, aki visszadobja az adogatónak. Majd az adogató a második játékosnak dobja a labdát, aki szintén visszadobja, majd így tovább. Akkor ér véget a játék, ha sor végén álló játékos is visszadobta a labdát. Győztes az a csapat, aki elsőként fejezni be az adogatást.
- változatok: rúgással továbbítjuk a labdát az adogató és a játékos között.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 8. Labdaadogató verseny párosával:

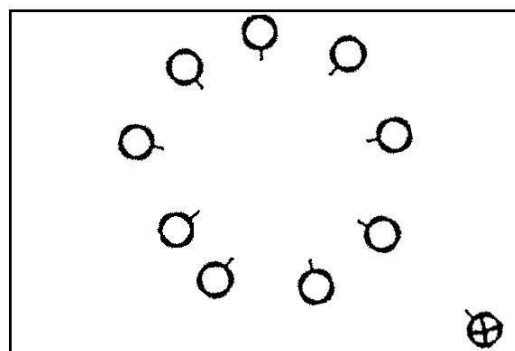
- létszám: tetszőleges páros szám
- játékeszköz: páronként egy darab lábtoll-labda
- felállás: Párok egymással szembe három-négy méter távolságra állnak fel. Egyik félnél van a labda.
- leírás: Adott jelre a párok meghatározott dobásformával



- átadják a társnak a labdát. Minden átadás egy pontot ér. Győz az a páros, aki előbb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy amelyik pár adott időn belül több pontot szerez.
- változat: meghatározott rúgásmóddal továbbítják egymásnak a labdát.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 9. Labdahajszó:

- létszám: tetszőleges páros számú játékosok
- játékeszköz: kettő darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállás: arckörben, a két csapat játékosai felváltva alkotják a kört
- leírás: A két labda egy-egy csapatnál van körülbelül egyforma távolságra egymástól. Jelre megadott



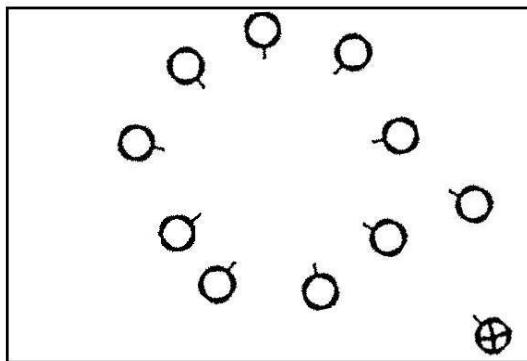


irányba a következő csapatbéli játékosnak dobják a játékosok a labdát.  
Az a csapat győz, akinek labdája utoléri a másik csapat labdáját.

- változatok: úgy rúgják a labdát a játékosok.  
(Varga Péterné 1971.)

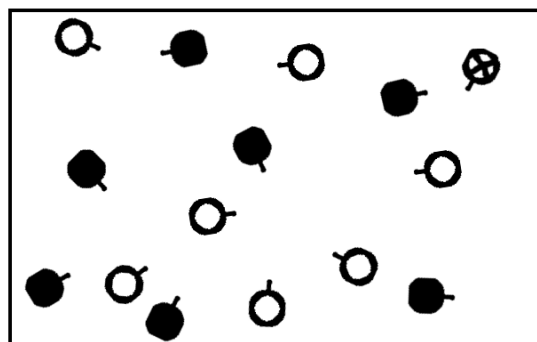
### 3. 1. 10. Labdakergető:

- létszám: egész osztály tíz-tizenkét fős csapatokra bontva
- játékeszköz: csoportonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: csoportonként arckörben állnak fel a tanulók, egy gyermek pedig a körön kívül áll.
- leírás: Jelre a kört alkotó játékosok egymásnak adogatják a labdát, a körön kívül álló játékos igyekszik utolérni azt. Ha sikerült, egy pontot kap. Minden labdamenet után új tanulót választunk kergetőnek. Győztesek azok a tanulók, akik pontot szereztek.
- változatok: rúgják egymásnak a labdát a kört alkotók.  
(Varga Péterné 1971.)



### 3. 1. 11. Levegőben tartott labda:

- létszám: osztály két csoportra osztva
- játékeszköz: csoportonként egy-egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállítás: tetszőlegesen
- leírás: csapatonként kapnak a tanulók egy labdát. Egymás között kell passzolgatniuk. Az a csapat győz, aki tovább a levegőben tartotta a labdát.

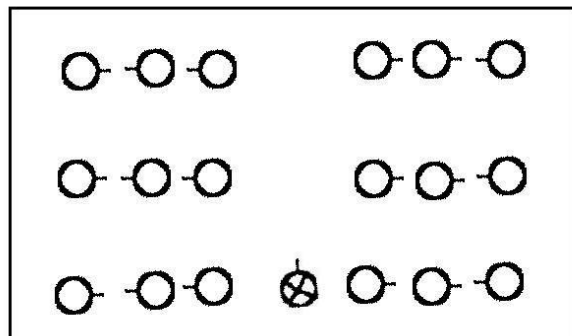


- változatok: lábbal rúgják egymásnak a labdát. Elkaphatják kézzel, vagy egyből lábbal kell továbbítaniuk gyerekek ügyességétől és a játék nehézségi fokától függően. Lehet egy vagy két érintéssel játszani.  
(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 1. 12. Páros adogatóverseny aktív védővel:

- létszám: hárommal osztható létszám
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda

- felállítás: adogató párok egymással szemben állnak fel nyolc-tíz lépés távolságra, közöttük áll az aktív védő.



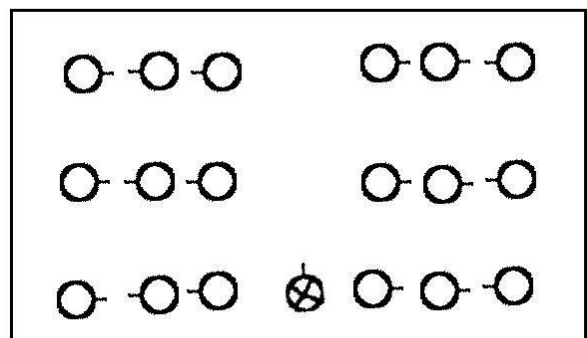
- leírás: A párok tagjai egymásnak adogatják a labdát. Minden passz egy pontot ér. A védő megpróbálja elvenni a labdát. Ha sikerült, a számolást előlről kell kezdeni, és más áll a védő helyére. Csak olyan magasságba lehet dobni a társnak a labdát, amit még az aktív védő el tud érni. Győztes az a tanulópár, aki a legtöbb pontot szerezte.
- változatok: lábbal rúgják át a labdát a társnak.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 13. Páros adogatóverseny passzív védővel:

- létszám: hárommal osztható létszám
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda

- felállítás: a párok nyolc-tíz lépés távolságra állnak fel egymástól, és közöttük áll a passzív védő.

- leírás: A védő mellett kell átdobni a társnak a labdát. Minden labdaadogatás egy pontot jelent.



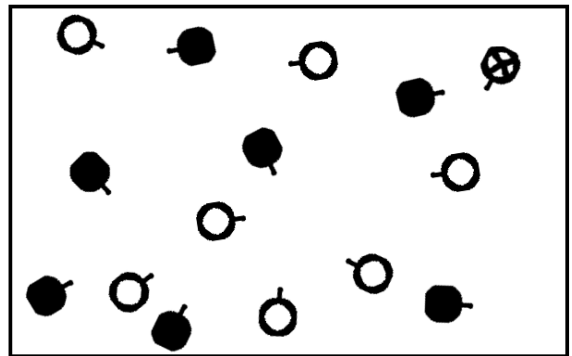
Ha a védőhöz ér a labda, az adogatást előlről kell kezdeni. Győz az a pár, aki először éri el a meghatározott pontot.

- változat: rúgni kell a társnak a labdát.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 14. Pontszerző:

- létszám: osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállás: tetszőlegesen, szétszórta állnak fel a tanulók
- leírás: A játékvezető, tanító két

játékos között közösen feldobja a labdát, ők megpróbálják megszerezni, majd saját csapatán belül passzolhatnak. A másik csapat megpróbálja megszerezni a labdát. Ha sikerült megszerezni, a saját csapatán belül



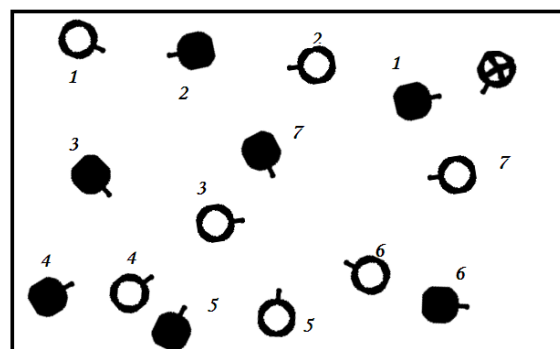
passzolhatnak. A játék során minden átadás egy pontot jelent. Győztes az a csapat, amelyik hamar eléri az előre meghatározott pontszámot.

- változat: passzolgatás rúgással történik.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 15. Pontszerző a labda útjának megkötésével:

- létszám: osztály két csoportra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll labda, jelzőmellény
- felállás: tetszőlegesen szétszórta.

- leírás: A csapaton belül mindenki kap egy számot. A tanító közösen feldobja a két csapat egy-egy játékosa között



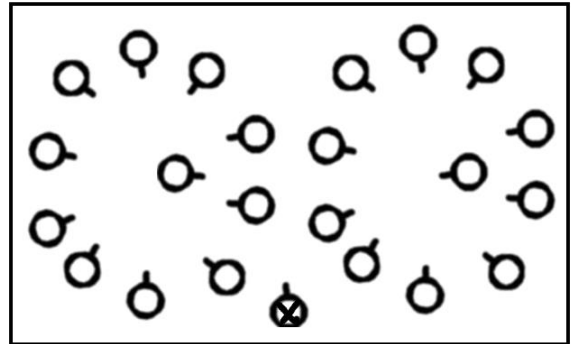
a labdát, ők megpróbálják megszerezni. Aki megszerezte a saját csapatán belül passzolhat. Minden passz egy pontot ér. Fontos, hogy itt a számokat figyelembe vegyük. Egyes dobja a kettesnek, kettes a

hármasként és így tovább. Győz az a csapat, amelyik előbb eléri a meghatározott pontot.

- változat: rúgni kell a labdát a következő játékosnak (Varga Péterné 1971.)

### 3. 1. 16. Tigrislabda:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: jelzőmellény, csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda
- felállítás: csapatonként arckörben állnak fel a játékosok. Minden kör közepére két játékos beáll, ők lesznek a tigrisek.

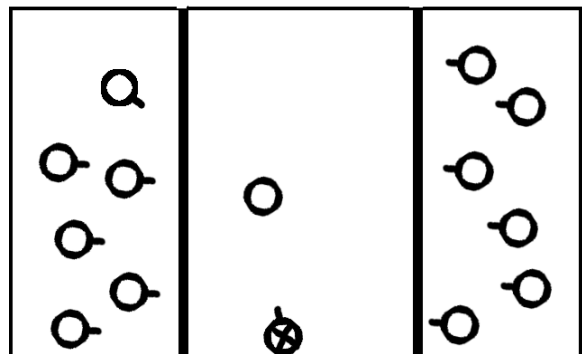


- leírás: Jelzésre a játékosok egymás között adogatják a labdát. Szomszédnak nem adható, és fejmagasságnál magasabbra tilos feldobni. A két tigrisnek meg kell szereznie a labdát. Ha megszerezte, egy pontot kap, és új tigris áll a helyére. Az a győztes, aki több pontot szerzett.
- változat: rúgással kell passzolni a társnak a labdát. Itt sem szabad a közvetlen szomszédnak passzolni. (Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

## 3. 2. CÉLBADOBÓ-CÉLBARÚGÓ VERSENY:

### 3. 2. 1. Bombázás:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: minden tanulónál egy darab lábtoll-labda, négy darab tornapad, egy darab gumilabda
- felállítás: a játékteret a

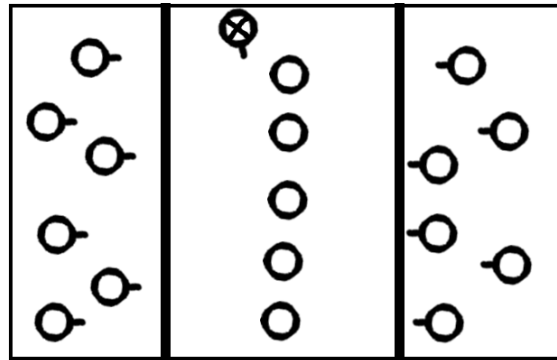


tornapadokkal három részre osztjuk. Középen helyezük el a labdát. A padon kívül állnak a játékosok saját térfelükön.

- leírás: Minden csapat a saját tornapadja mögül igyekszik úgy eltalálni a gumilabdát, hogy az átguruljon az ellenfél csapat padjához, amiért pont jár. Minden pont után ismételten középre helyezük a labdát. Az a csapat nyer, amely több pontot ér el, vagy aki előbb eléri az előre meghatározott pontszámot.
- változat: a lábtoll-labdát rúgásával célozzuk a gumilabdát.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 2. 2. Bombázás több labdára:

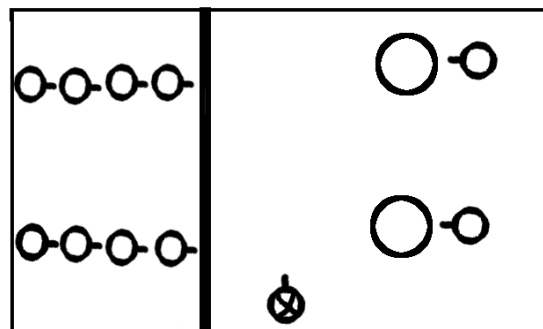
- létszám: egész osztály két csapatra bontva
- játékeszköz: létszámnak megfelelő lábtoll-labda, négy-hat darab gumilabda, négy darab tornapad



- felállítás: tornapadok segítségével a játékteret három részre osztjuk. Középen egy sorban, körülbelül egy méter távolságra helyezük el a gumilabdákat. Minden csapat a saját tornapadja mögé áll fel szétszórtnan.
- leírás: a játékosok igyekeznek úgy eltalálni a labdát, hogy átguruljon az ellenfél csapat padjához. Minden padhoz ért labda, egy pontot jelent. Ha minden labda egy-egy padnál van, pontozunk, majd visszatesszük a labdákat középre. Az nyer, aki több pontot szerez.
- változat: a lábtoll-labda rúgásával célozzuk meg a gumilabdákat.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 2. 3. Célbadobó-célbarúgóverseny:

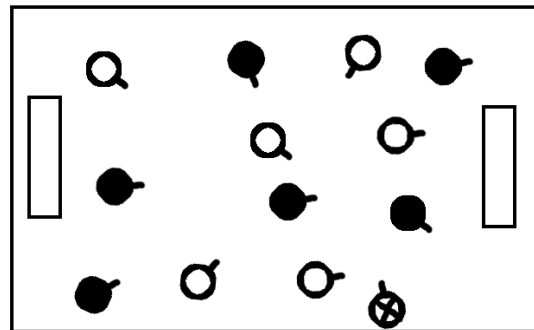
- létszám: egész osztály két csapatra bontva
- játékeszköz: csapatonként három darab lábtoll-labda, kettő darab karika



- felállítás: a csapatok oszlopokba állnak fel. Az első játékostól négy-öt méterre van a karika a földön.
- leírás: Jelzésre az első játékos egyesével megpróbálja beledobni a lábtoll-labdát a karikába. Ha eldobta mind a hármat, kifut érte, összeszedi, és a következőnek adja, ő pedig a sor végére áll. Ahányat sikerül beledobni, annyi pontot szerez a csapatának. Az a csapat győz, aki több pontot gyűjt össze.
- változat: karika távolságának növelése, rúgással kell a karikába célozni. Több karikát is kitehetünk. Először az elsőbe céloz, majd a labdáért megy, és a következőbe próbál betalálni.  
(Varga Péterné 1971.)

#### 3. 2. 4. Hátradobott labda:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, két darab kapu, jelzőmellény
- felállítás: Két térfélen úgy helyezzük el a kapukat, mint a futballban, vagy mint a kézilabdában. A játékosok szétszórtnan helyezkednek el.



- leírás: A tanító középen feldobja a labdát két játékos között, akik megpróbálják megszerezni. Egymás között úgy kell passzolgatniuk a csapattagoknak, hogy hátrafele kell dobni a labdát vagy fej felett vagy pedig a két láb között. Aki kedvező helyzetbe van, kapura lőhet. Az a csapat győz, aki több gólt szerez.
- változat: kapura úgy kell rúgni a labdát. Egymás között rúgással kell passzolni.
- (Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 2. 5. Karika-labda:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva

- játékeszköz: csapatonként

két darab karika, egy darab

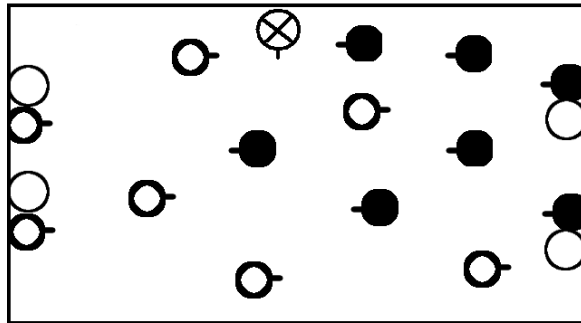
lábtoll-labda, jelzőmellény

- felállítás: a pályát két térfélre

osztjuk, és minden térfél

hátsó részénél 2-2 játékos

egy-egy karikát tart.



- leírás: Aki kedvező helyzetbe kerül, megpróbál betalálni a karikába, ami egy pontot ér. Az a csapat nyer, aki a játék végén több pontot ér el.

- változat: A passzolgatások rúgással történnek. Gól kapura lövéssel ér.

(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 2. 6. Kiszorító:

- létszám: osztály két csapatra osztva

- játékeszköz: egy darab lábtoll-

labda, jelzőmellény

- felállítás: Két térfélt jelölünk ki. A

csapatok saját térfelükön

szétszórtan, tetszőlegesen

helyezkednek el.

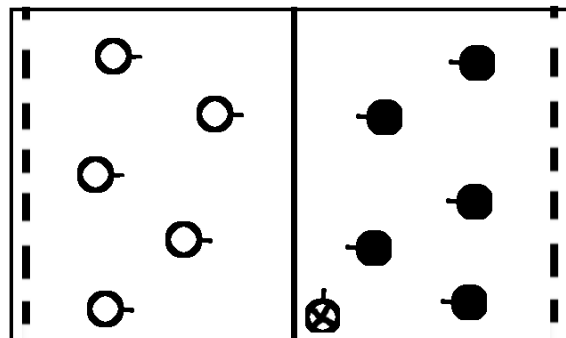
- leírás: A tanító közére bedobja

a labdát, amit a játékosok

megpróbálnak megszerezni. Passzolgatással igyekeznek eljutni az ellenfél alapvonala mögé, ami egy pontot ér. Az a csapat nyer, aki több pontot szerez.

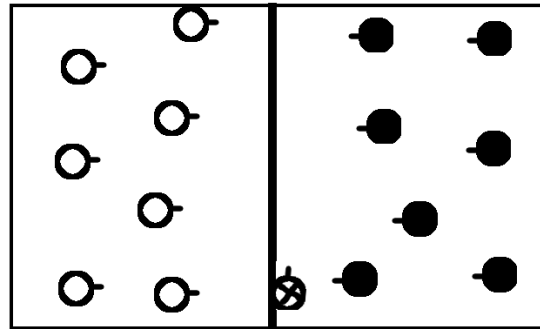
- változat: Passzolgatást rúgásokkal kell végrehajtani.

(Varga Péterné 1971.)



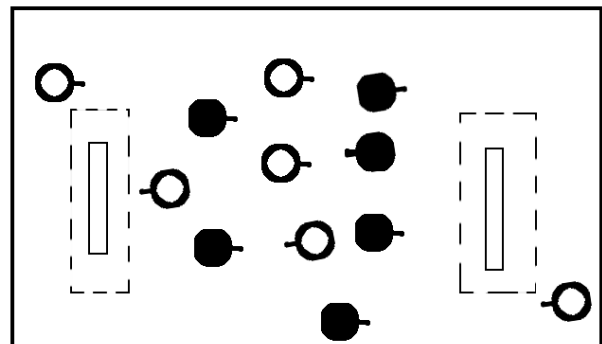
### 3. 2. 7. Szabadulás a labdától:

- létszám: egész osztály két csoportra osztva
- játékeszköz: csapatonként négy-négy darab lábtoll-labda, tornapad vagy bója
- felállítás: A csapatok egy-egy térfélre állnak fel, amit paddal vagy bójjával, vagy vonallal választunk el. Minkét csapatnál 4-4 darab labda van.
- leírás: Adott jelre a játékosok átdobják az ellenfél térfelére a labdát. Pontot akkor tudnak szerezni, ha egy labda sincs az adott csapat térfelén. Az a csapat nyer, aki több pontot szerez.
- változat: úgy kell átrúgni a labdát az ellenfél térfelére.  
(Varga Péterné 1971.)



### 3. 2. 8. Szekrénylabda:

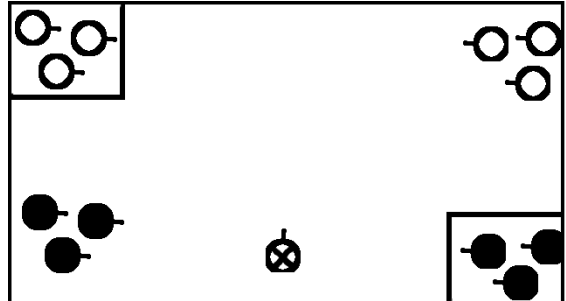
- létszám: egész osztály két csoportra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, csapatonként kettő darab ugrózsámoly és egy-egy tornapad, jelzőmellény, bója
- felállítás: a zsámolyokból és a padokból a pálya két végére kaput állítunk. A kapukat úgy helyezzük el, hogy minden irányból lehessen rájuk célozni. A kapuk köré lövő zónát rajzolunk, ahonnan kívülről lehet csak célozni a kapura, mint a kézilabdában a hatos vonala.
- leírás: A játékosok passzolgatással közelítik meg a kaput, illetve a lövő zónát. Ha a kaput találják el, egy pontot szereznek csapatuknak. Ha betalálnak a kapuba, két pont jár. Az a csapat nyer, aki több pontot szerez, vagy amelyik csapat az előre meghatározott pontszámot előbb eléri.
- változat: rálövés a kapura, passzolgatás is rúgással történik.  
(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)





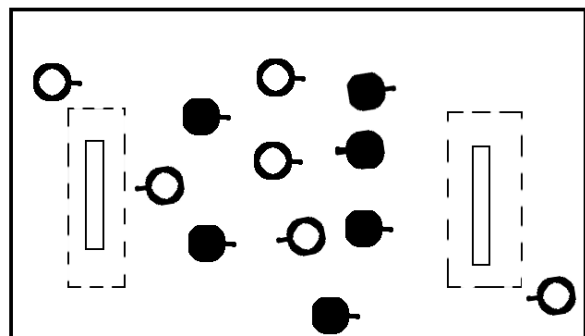
### 3. 2. 9. Szigetjáték:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda és egy-egy darab tornaszőnyeg
- felállítás: A pálya két átlós végére egy-egy tornaszőnyeget teszünk. Minden csapatból ugyanannyi játékos áll a szőnyegre, mint akik átlósan szemben állnak velük. A szőnyegen állók a fogók, a csapat másik felét a dobók alkotják.
- leírás: Jelre a két csapat dobói egyesével átdobják a labdát a szőnyegen álló fogóknak. Aki elkapta úgy, hogy nem lépett le a szőnyegről, dobóvá válik, és a dobókhoz fut. Ha az összes fogó dobóvá vált, a játék kezdetén dobókat alkotó játékosok állnak a szőnyegre és ők lesznek a fogók. Ha elkapta a fogó a labdát, akkor az a dobó is odafut és feláll a szőnyegre. Az a csapat nyer, amelynek játékosai előbb állnak fel a szőnyegre.
- változat: úgy kell átrúgni a fogadóknak a labdát.  
(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)



### 3. 2. 10. Szőnyeglabda

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény, két darab tornaszőnyeg
- felállítás: Mindkét csapat térfelére elhelyezzük a tornaszőnyeget, ami köré dobósávot jelölünk ki. Fontos, hogy a szőnyeget minden irányból lehessen célozni.
- leírás: Labdaátadásokkal kell a játékosoknak megközelíteni az ellenfél szőnyegét, majd aki kedvező helyzetben van, célozhat a szőnyegre. Ha eltalálta, egy pontot ér. Az a csapat nyer, aki több pontot ér el.



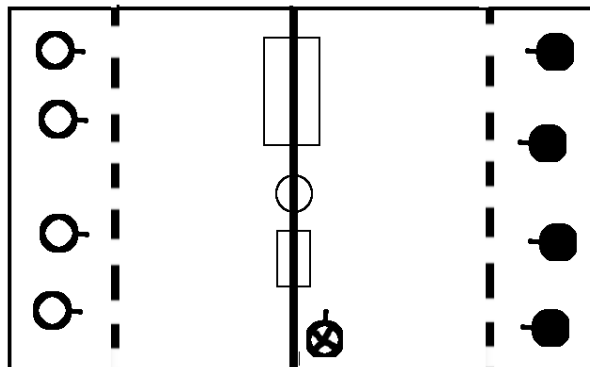
- változat: rúgással kell passzolgatni, a szőnyegre való célzás is rúgással történik

(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 2. 11. Telitalálat:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: létszámnak megfelelő lábtoll-labda, kötél, bója, szőnyeg, zsámoly

- felállítás: a pályát három részre osztjuk. Két szélsőn helyezkednek el a csapatok. A középső területre helyezzük el a szőnyeget, bóját, zsámolyt és a köteleket kifeszítve.



- leírás: A csapatok a saját térfelükről a középső zónában lévő tárgyakat célozzák. Ha eltalálják valamelyiket, egy pontot kapnak. Az a csapa nyer, aki több pontot ér el.

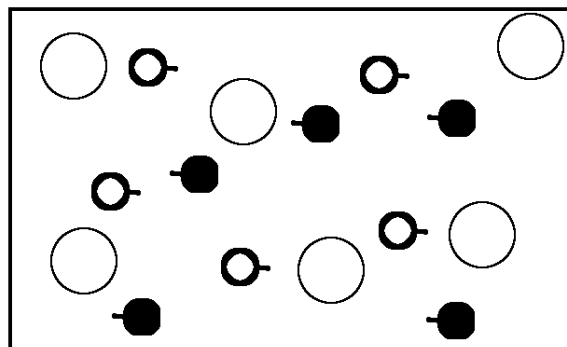
- változat: rúgni kell a labdát.

(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 2. 12. Tojásrakás:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, hat darab karika, jelzőmellény
- felállítás: A karikákat a földre helyezzük szétszórtnan.

- leírás: A csapatok között a tanító feldobja a labdát, amelyik megszerzi, passzolgatással megpróbálja megközelíteni



egy-egy karikát. Ha kedvező helyen vannak, célozhatnak a karikára. Ha

beletalálnak, egy pontot kapnak. Azonban, ha az ellenfél játékosai közül az egyiknek akár egy lába is benne van a karikában, a pont érvénytelen. Az a csapat nyer, aki több pontot szerez.

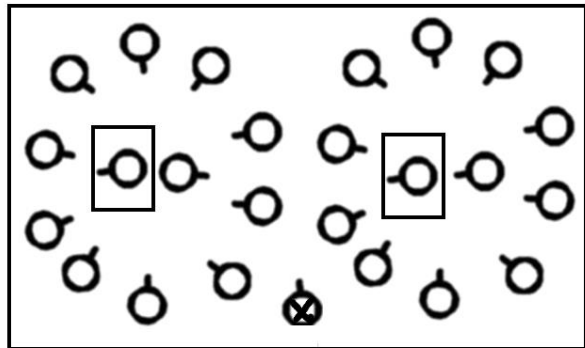
- változat: rúgva kell passzolgatni és a karikába célozni.

(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert 2002.)

### 3. 2. 13. Védd a társad:

- létszám: csoportonként tíz-tizenöt fő
- játékeszköz: csoportonként egy darab lábtoll-labda és egy darab ugrózsámoly

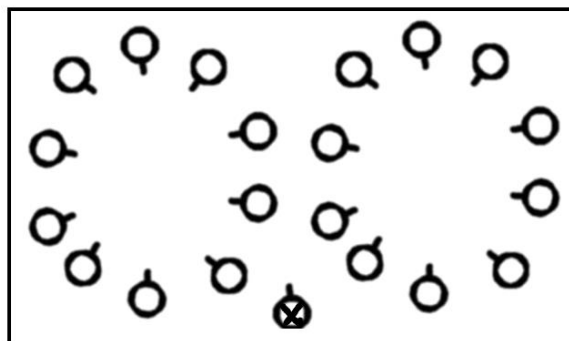
- felállítás: a csoportok arckört alakítanak ki. Középen a zsámolyon áll az egyik játékos és mellette a földön egy másik játékos áll.



- leírás: A kört alkotók a zsámolyon álló játékost célozzák, próbálják eltalálni labdával. A zsámoly mellett álló játékos próbálja megvédeni. Ha eltalálják, új játékos áll a zsámolyra, és aki az eredményes lövő volt, ő lesz a védő. Az a nyertes, aki a legtöbbször volt védő. Tilos fejre célozni.
- változat: a labda rúgásával kell eltalálni a zsámolyon álló játékost. (Varga Péterné 1971.)

### 3. 2. 14. Vigyázz a labdára:

- létszám: csapatonként tíz-tizenöt játékos
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: Arckört alkotnak a tanulók, terpeszállásban
- leírás: a játékosok megpróbálják egymás lába között átdobni a labdát.



Akinek átment a lába között, kiesik a játékból. Szomszédnak nem lehet dobni. Győztes az a játékos, akinek nem ment át a labda a lába között.

- változat: úgy kell átrúgni a labdát a lába között. Játshatjuk úgy is, hogy akinek átmegy a lába között a labda, hibapontot kap, és folytathatja a játékot. Ilyen esetben az a győztes, aki a legkevesebb hibapontot gyűjtötte össze.

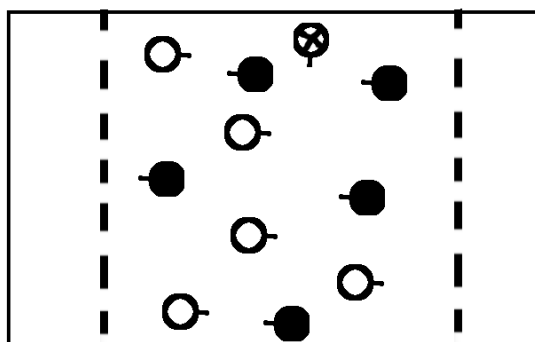
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 2. 15. Vonallabda:

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállítás: Mindkét csapatszám

van egy alapvonala a pálya végén.

- leírás: A játékosok egymás közötti adogatással megpróbálják eljuttatni a labdát az ellenfél alapvonaláig és ott letenni.



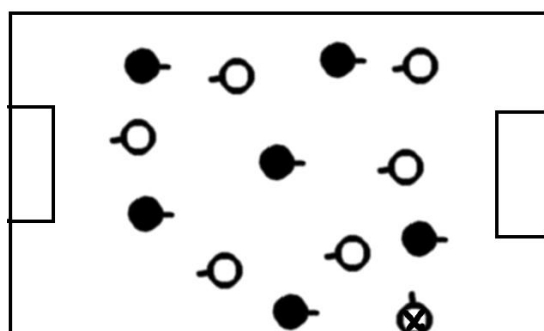
Ez egy pontot jelent. Az a csapat nyer, aki több pontot gyűjt össze. Az alapvonalon átdobott labda nem érvényes. A labdával úgy kell áthaladni a vonalon. Labdával a kézben maximum hármat lehet lépni.

- változat: passzolgatás rúgással történik.

(Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel 2002)

### 3. 2. 16. Zsámolylabda:

- létszám: két csapat tetszőleges fővel
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény, hat-nyolc darab ugrózsámoly
- felállítás: a pálya két végére három-négy zsámolyt teszünk le felfelé fordítva



egymástól egyforma távolságra.

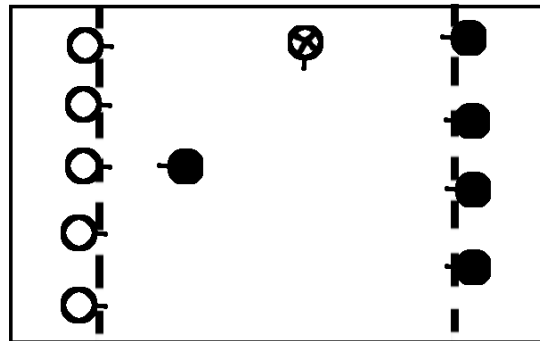
- leírás: A tanító bedobja a labdát, amit a játékosok megpróbálnak megszerezni. Passzolgatással el kell jutniuk a csapatoknak az ellenfél ugrózsámolyáig, majd beletenni a labdát. Ez egy pontot jelent. Az a csapat győz, amelyik több pontot szerez. Tilos a zsámolyt úgy védeni, hogy a védő játékos belül vagy ráhasal.
- változat: a labda rúgásával történik a passzolgatás, a zsámolyba is bele kell rúgni a labdát  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. **FOGYASZTÓVERSENY:**

#### 3. 3. 1. *Csalogató:*

- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda

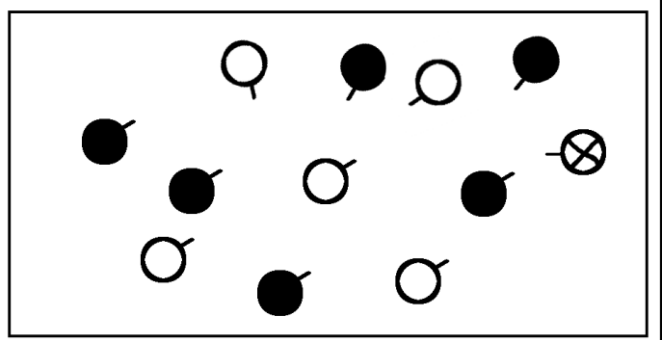
- felállítás: Egymástól körülbelül tizenöt méterre két párhuzamos vonalat húzunk. Ezek mögé állnak fel csapatonként a tanulók.



- leírás: Az egyik csapatból egy csalogató átmegy a másik csapathoz, figyeli a játékosokat, akiknek tenyérrel felfelé van kinyújtva a kezük. Egyik gyerek kezébe teszi a labdát, majd megpróbál úgy visszafutni a saját alapvonalá mögé, hogy az ellenfél játékosa ne tudja kidobni. Ha sikerült eltalálnia, a kidobó mögé áll rabnak. Ha olyan játékost talál el, akinek van rabja, felhasználhatja, és visszaadhatja az ellenfél csapatának. Az a csapat nyer, aki több rabot ejtett el. Tilos fejre célozni.
- változat: nem kidobni kell a játékost, hanem rúgott labdával eltalálni.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 2. Döngető szétszórtan:

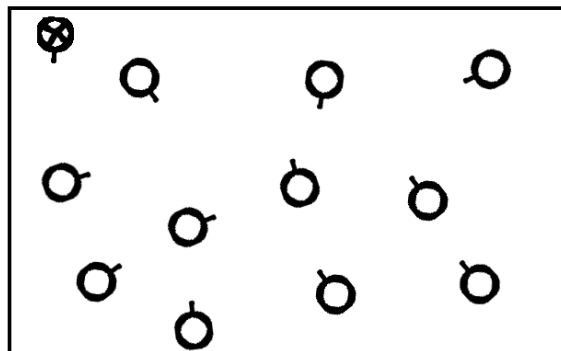
- létszám: egész osztály két csapatra bontva
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállítás: a tanulók szétszórtan helyezkednek el
- leírás: Sípjelre a tanító vagy



- játékvezető bedobja a labdát, amelyet a csapatok igyekeznek megszerezni. Amelyik csapat megszerzi, megpróbálja kidobni az ellenfél játékosát. Ha eltalálja valamelyik ellenfelét, egy pontot szerez csapatának. Az a csapat nyer, aki több pontot szerez. Játoszható úgy is, hogy akit eltaláltak, kiesik a játékból. az a csapat nyer, amelynek a játék végére több tagja marad játékban. Tilos fejre célozni.
- változat: lábtoll-labda rúgásával kell az ellenfelet eltalálni. (Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 3. Egyszerű fogyasztó:

- létszám: egész osztály
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda
- felállítás: szétszórtan, tetszőlegesen
- leírás: A tanító bedobja a lábtoll-labdát, amit megpróbálnak a játékosok



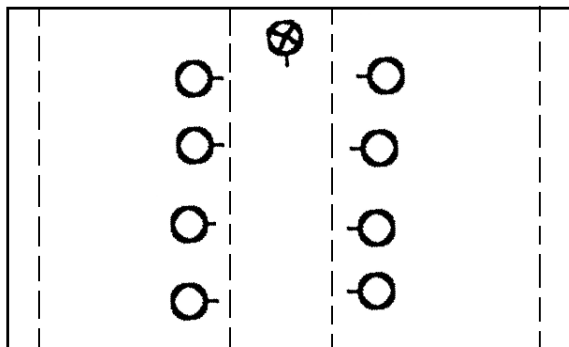
- megszerezni. Aki megszerzi a labdát, megpróbálja kidobni a többi játékos. A labdával kettőnél többet nem szabad lépni. Akit eltalálnak, kiesik a játékból és leül. Győz az a játékos, aki a végén egyedül marad állva. Tilos fejre célozni.
- változat: a labda rúgásával kell eltalálni a többi játékos.

([http://www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009\\_tavaszi/07.pdf](http://www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009_tavaszi/07.pdf),  
2014.február 1.)

### 3. 3. 4. Fekete-fehér:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva.

- játékeszköz: egy csapat létszámának megfelelő lábtoll-labda



- felállítás: A labdákat a terem közepére helyezzük el egy vonalba, egymástól azonos távolságra. A játékosok a

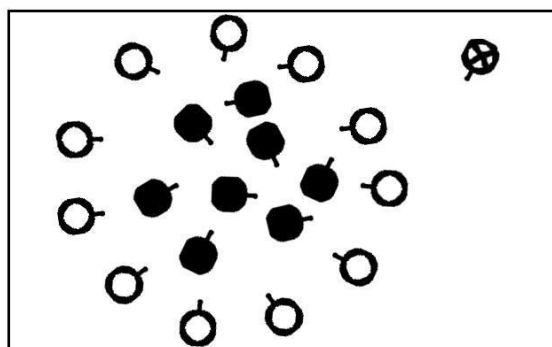
labdától két-három méterre kijelölt vonal mögött állnak fel. Az egyik csapat neve fekete, a másiké fehér. A szemben álló játékosok számokat kapnak.

- leírás: A tanító az egyik szín kiáltásával kezdi a játékot. Azok a játékosok, akik a saját színüket hallották, középre futnak a labdáért, és megpróbálják a saját alapvonaluk mögé vinni. Akinek nem sikerült megszereznie a labdát, megszerzheti azzal, ha egy másik labdát megfogva megpróbálja eltalálni a labdás játékost. Az a csapat győz, aki a játék végén több labdát gyűjtött össze. Tilos fejre célozni.
- változat: A lábtoll-labda rúgásával kell eltalálni a másik játékost. (Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 5. Fogyasztó körben:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva

- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda



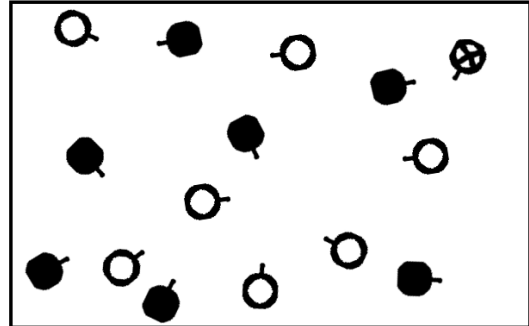
- felállítás: Kijelölünk egy kört,

amelybe az egyik csapat játékosai beállnak, a másik csapat tagjai pedig a körön kívül állnak és náluk van a labda.

- leírás: A körön kívül álló játékosok megpróbálják kidobni a körben álló ellenfél csapat játékosait. Majd a két csapat helyet cserél. Az a csapat győz, amely rövidebb idő alatt kiejti ki az ellenfél csapat összes játékosát. Tilos fejre célozni.
- változat: a labda rúgásával kell eltalálni az ellenfél játékosait.

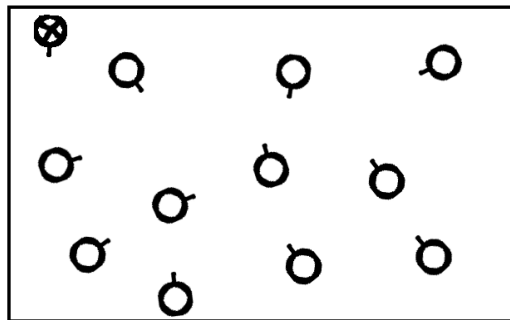
### 3. 3. 6. Fogyasztó szétszórtan:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva
  - játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, egyik csapat számának megfelelő jelzőtrikó.
  - felállítás: A játékosok szétszórtan helyezkednek el.
  - leírás: A tanító bedobja a labdát, amelyet a játékosok igyekeznek megszerezni. A csapatok egymás közötti passzolgatással igyekeznek közel kerülni az ellenfél játékosához, és így megpróbálják kidobni. Akit eltalált a labda, kiesik a játékból. Az a csapat nyer, amelynél több játékos nem esett ki. Tilos fejre célozni.
  - változat: Passzolgatás rúgással történik, az ellenfél eltalálása a labda rúgásával lehetséges.
- (Varga Péterné 1971.)



### 3. 3. 7. Frissítő:

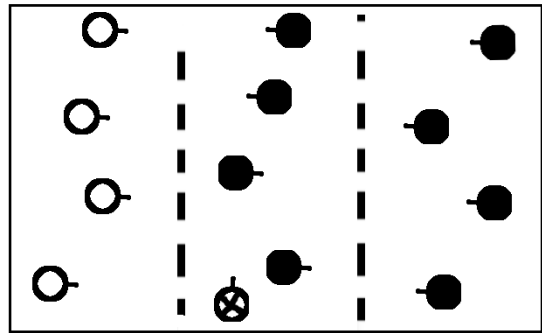
- létszám: egész osztály
  - játékeszköz: egy darab lábtoll-labda
  - felállítás: A játékosok szétszórtan helyezkednek el a pályán.
  - leírás: Tanító bedobja a labdát, amit a játékosok igyekeznek megszerezni. Aki megszerezte, kidobhatja valamelyik játékost. Akit eltalál a labda, leül. Ha az ülő játékos kidob valakit, visszatérhet a játékba. Az a tanuló nyer, aki utolsóként marad állva, vagy akit egyszer sem találtak el.
  - változat: az ülő játékosok kivételével úgy célozhatnak az álló társukra, hogy rúgják a lábtoll-labdát. Tilos fejre célozni.
- (Varga Péterné 1971.)





### 3. 3. 8. Háromudvaros döngető:

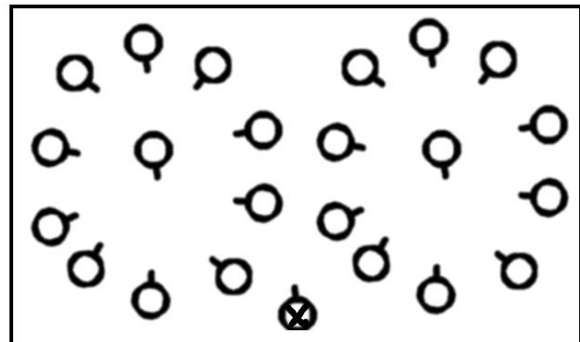
- létszám: egész osztály 3 csapatra osztva
- játékeszköz: egy darab lábtoll labda, bója
- felállítás: A játékteret három részre osztjuk. Mindegyik játékrészen egy-egy csapat helyezkedik el.
- leírás: A két szélső játékrészen lévők összedolgozva megpróbálják kidobni a középső területen elhelyezkedő játékosokat. Ha a bentiek megszerzik a labdát, célozhatnak valamelyik kinti csapat játékosára. Ha a középső területen lévők eltalálják valamelyik szélső csapat játékosát, a két csapat térfelet cserél. Minden találat egy pontot ér. Győz az a csapat, amely a legtöbb pontot szerezte. Tilos fejre célozni.
- változat: a labda rúgásával kell az ellenfél játékosát eltalálni.



(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 9. Jancsi a körben:

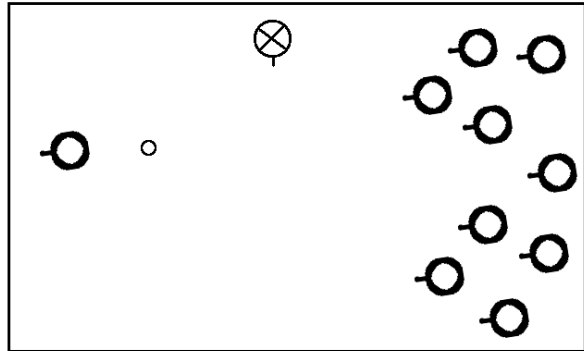
- létszám: egész osztály tíz-tizenöt fős csapatokra bontva
- játékeszköz: csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda
- felállítás: A csapatok arckört alkotnak, a kör közepére beáll egy tanuló Jancsinak. Jancsinál van a labda.
- leírás: Jancsi jelre két-három tanulónak adogatja a labdát. A harmadik adogatás után a kört alkotók menekülni kezdenek. Jancsi megpróbálja valamelyik kört alkotót kidobni. Ha eltalálja, egy pontot szerez, ha nem talál el a játékost, az a játékos lesz a Jancsi, amelyikre célzott. Az nyer, aki a legtöbb pontot szerezte. Tilos fejre célozni.
- változat: a labda rúgásával kell eltalálni a menekülő játékost.



(Varga Péterné 1971)

### 3. 3. 10. Mozdulatlanság:

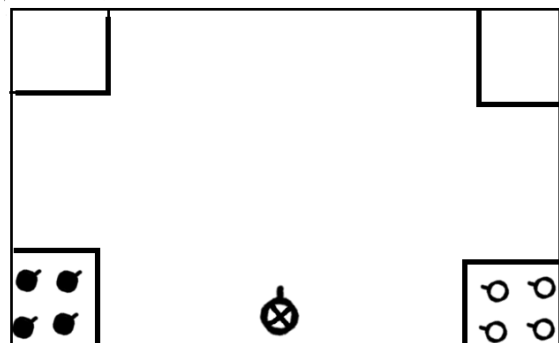
- létszám: egész osztály tetszőleges létszámmal
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, egy darab lábtoll-labda doboz



- felállítás: kijelölünk egy tanulót, ő lesz a hunyó kezében a lábtoll-labdával. A terem végébe áll háttal a többieknek, tőle egy méterre a földre helyezzük a lábtoll labda dobozt. A többi játékos az alapvonalon áll.
- leírás: Az alapvonalon álló játékosok megpróbálják ellopni a hunyó háta mögül a dobozt. Ha a hunyó megfordul, mozdulatlanul kell állniuk. Ha sikerült valakinek megszerezni a dobozt, menekülnie kell az alapvonalhoz, ahonnan elindult. Azonban ha a hunyó észreveszi, kidobhatja valamelyik játékost a lábtoll-labdával, vagy akár több játékost is. Akit eltalálta a labda, kiesett a játékból. Akinek sikerült megszerezni a dobozt, egy pontot kap. Győztes az a tanuló, aki a legtöbb pontot szerelte, vagy aki a végén egyedül marad a játékban. Minden játékmenet végén új hunyót választunk. Tilos fejre célozni.
- változat: a hunyó a lábtoll-labda rúgásával ejtheti ki a menekülő játékosokat.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 11. Nappal-éjszaka:

- létszám: egész osztály két csapatra bontva
- játékeszköz: osztály létszámának megfelelő lábtoll-labda
- felállítás: A játéktér négy sarkában házakat jelölünk ki. A



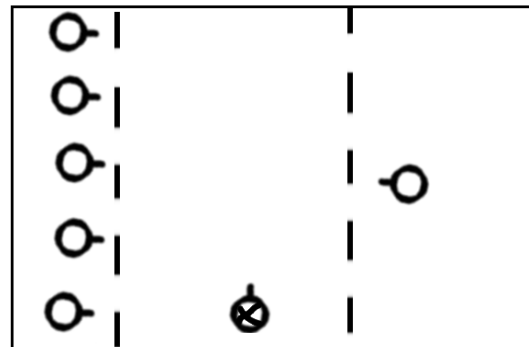
csapatok egy-egy házban állnak. Az egyik csapat neve lesz az éjszaka, másiké pedig a nappal.

- leírás: A tanító valamelyik csapat nevének bekiabálásával kezdi a játékot. Ekkor ez a csapat kirohan a házából és megpróbál átjutni az átlósan lévő másik házukba. A másik csapat eközben lábtoll-labdával megpróbálja eltalálni a menekülő játékosokat. Akit eltalált a labda, fogolyként átmegy a másik csapathoz. Tilos fejre célozni. Az a csapat nyer, aki a játék végén több foglyot szerzett.
- változat: A lábtoll-labda meghatározott rúgásformájával kell eltalálni a menekülő játékosokat.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 12. Stukkos:

- létszám: egész osztály, csapatonként nyolc-tíz fővel
- játékeszköz: csapatonként egy-egy darab lábtoll-labda
- felállítás: A tanulók a falhoz állnak. Tőlük öt méterre húzunk egy vonalat, majd a vonaltól öt méterre szintén



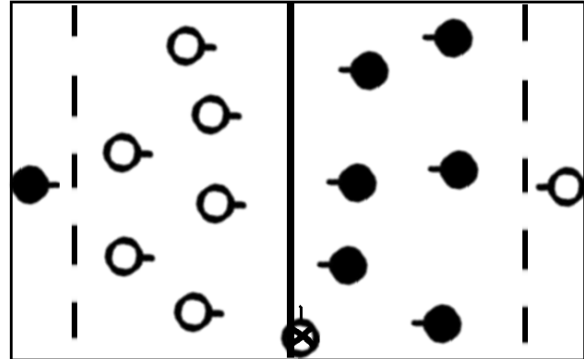
húzunk egy vonalat. A tanulókat megszámozzuk (1, 2, 3..stb). Az egyes számot kapott tanuló átáll a tíz méterre lévő vonal mögé dobónak. A többi játékos vele szembe az öt méteres vonalhoz állnak arcsorban.

- leírás: A labda a kettesszámú tanulónál van. Jelre a tanuló a dobónak dobja a labdát. A sor hirtelen megfordul, és menekülni kezdenek a falhoz. A dobó a megszerzett, elkapott labdával az öt méteres vonalig futhat, majd kidobhatja valamelyik menekülő játékosra. Ha eltalálta, egy pontot kap. Ha sikertelen a dobás, új dobó kerül a helyére, és a hármasként kezd a dobást. Tilos fejre célozni. Az a játékos győz, aki a játék végén a legtöbb pontot szerezte.
- változat: A kettesszámú játékos úgy rúgja a lábtoll-labdát a dobónak, és a dobó is a labda rúgásával célozza meg a menekülő játékosokat.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 13. Tűzharc/ Partizánlabda:

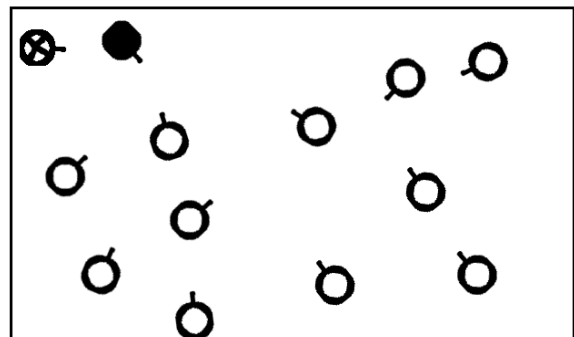
- létszám: egész osztály két csapatra osztva
- játékeszköz: bóják, egy vagy kettő darab lábtoll-labda
- felállítás: A játékteret 4 részre osztjuk. A középső kettőn helyezkednek el térfelengként a csapatok. Minden csapatból egy játékos átmegy a szemben lévő üres területre partizánnak.



- leírás: A tanító bedobja a labdát, vagy labdákat. A játékosok megpróbálják megszerezni. Amelyik csapat megszerezte, megpróbálja kidobni az ellenfél csapat játékosait. Akit eltaláltak, átmegy a saját partizánjához, és onnan is célozhat az ellenfél játékosaira. Ha mindenki átkerült a partizánhoz, akkor a partizán megy át a játékosok helyére, és ekkor már csak ő küzd a győzelemért. Győztes az a csapat, amelyből maradt olyan játékos, akit nem dobtak ki. Páratlan létszám esetén egy tanulónak két élete van. Tilos fejre célozni.
- változat: A lábtoll-labda rúgásával kell eltalálni az ellenfél játékosát. (Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 14. Vadászlabda:

- létszám: egész osztály
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, az osztály létszámánál eggyel kevesebb jelzőszalag vagy jelzőmellény
- felállítás: A tanulók a játéktéren tetszőlegesen, szétszórtan helyezkednek el.



- leírás: A tanító kijelöl egy vadászt, akin nincsen jelzőmellény, vagy jelzőszalag. Nála van a lábtoll-labda. Jelre a vadász megpróbálja

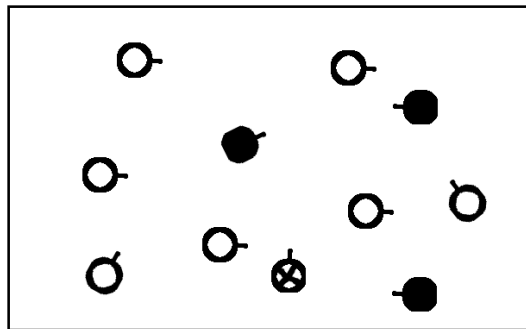
valamelyik menekülő játékost kidobni. Akit eltalálta a labda, leveszi a jelzőmellényt, és ő is vadász lesz. Kettő vagy több vadász esetén a labdával kettőnél többet nem szabad lépni. Győztes az a tanuló, aki a végén egyedül marad menekülő. Tilos fejre célozni.

- változat: A vadászok egymás között rúgással passzolgatnak, és a labda rúgásával próbálják eltalálni a menekülő játékost.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 3. 15. Vadászok:

- létszám: egész osztály  
tetszőleges fővel
- játékeszköz: három-négy  
darab lábtoll-labda,  
jelzőmellény
- felállítás: A játékosok a  
vadászokkal tetszőlegesen



helyezkednek el. Mindegyik vadász kap egy lábtoll-labdát.

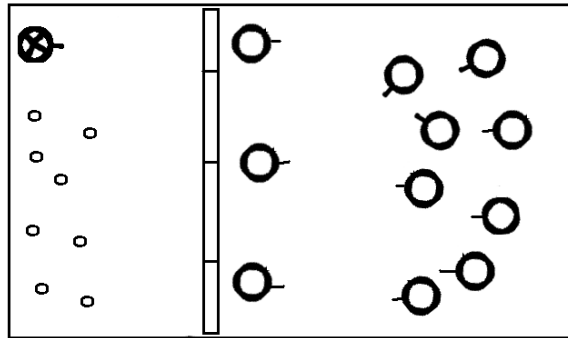
- leírás: A játékosok a játéktéren szabadon futkározhatnak. Kettős sípjelre mindenki megáll, és a játék elején kijelölt három- négy vadász megpróbálja kidobni a többi játékost. Ha a vadász eltalált valakit, egy pontot kap. Minden játékmenet után új vadászokat jelölünk ki. Győztes az a vadász, aki a legtöbb pontot szerezte. Tilos fejre célozni.
- változat: vadászok a lábtoll-labda rúgásával próbálják eltalálni a játékosokat.

(Varga Péterné 1971).

### 3. 4. **FUTÓ- ÉS FOGÓVERSENY:**

#### 3. 4. 1. *Aranyat szereztünk Kínában:*

- létszám: egész osztály  
kötetlen létszámmal
- játékeszköz: négy  
tornapad, létszámnál  
hárommal kevesebb lábtoll-  
labda
- felállítás: A négy



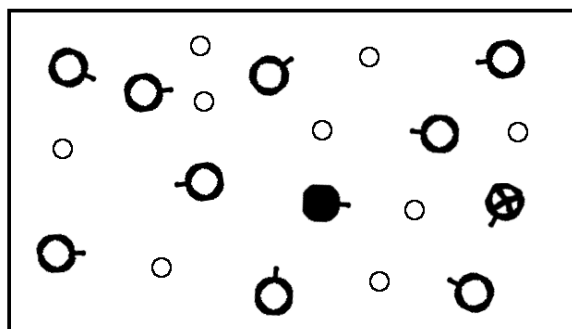
tornapadból egy választóvonalat alakítunk ki, ahol az örök állnak. Öröknek három vagy négy tanulót jelölünk ki az osztály létszámának megfelelően.

- leírás: A játékosok megpróbálnak úgy átjutni a kínai falon és egy labdát visszavinni a saját térfelükre, hogy az örök ne fogják meg. A lábtoll-labda jelképezi az aranyat. Akit megfognak, vissza kell dobni a labdát a másik térfélre, és leváltja azt az őrt, aki megfogta. Mindenki számolja, hogy hány labdát sikerült átvinnie. Győztes az a játékos, aki a legtöbb labdát, vagyis aranyat sikerült átvinnie a saját térfelére.
- változat: a lábtoll labdát úgy kell átrúgni a kínai fal felett egy méter magasságig.

(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid 2000.)

#### 3. 4. 2. *Buzogányfogó:*

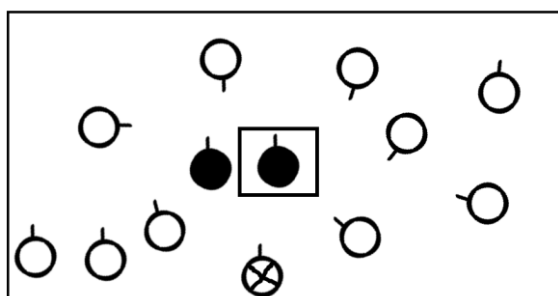
- létszám: egész osztály
- játékeszköz: tíz-tizenöt  
darab lábtoll-labda
- felállítás: A játékosok  
szétszórtnak futkároznak a  
pályán. A lábtoll-labdákat,  
mint buzogányokat  
szétszórtnak helyezzük el a  
pályára. Kijelölünk egy  
fogót vagy kettőt osztály létszámától függően.



- leírás: Jelre a fogó üldözni kezdi a játékosokat. Akit megfog, szerepet cserél vele. Ha valaki feldönt, felrúg egy buzogányt, ő lesz az új fogó. Győztes az a játékos, aki egyszer sem volt fogó.
  - változat: buzogányok a lábtoll-labda dobozok lesznek. Minden gyerek kap egy labdát, amivel egyensúlyozni kell a fejükön menekülés, illetve üldözés közben. A fogóknak is labda van a fejükön.
- (Varga Péterné 1971.)

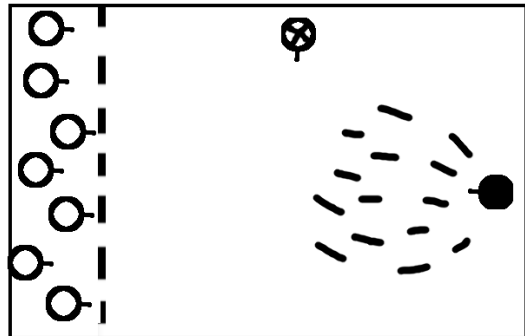
### 3. 4. 3. Csőszjáték:

- létszám: egész osztály
  - játékeszköz: létszámnál kettővel kevesebb lábtoll-labda, zsámoly
  - felállítás: a játéktér közepén ül a csősz kezével eltakarva az arcát úgymond alszik. Mellette a kutyának kijelölt tanuló, aki négykézláb figyel. A többi játékos szétszórtnan helyezkedik el.
  - leírás: A játékosok a pályán szabadon futkároznak, sétálnak, közben mondókát mondanak (lipem-lopom a szőlőt, elaludt az öreg csősz. Furkós bot a kezében, vaskalap a fejében. Hu-hu... bagoly!). A mondóka végére a csősz felébred, és üldözni kezdi a tolvajokat, kutyája pedig négykézláb futva segíti a csőszet. Az üldözés addig tart, míg a játékosok a menekülés érdekében nem fognak meg egy lábtoll-labdát és nem teszik a fejükre. Akit a csősz megfog, csősszé változik, akit a kutya, az a játékos pedig kutyává változik. Győztes az a játékos, aki egyedül marad tolvajként és nem fogták meg.
  - változat: a menekülő játékosok dekázással menekülhetnek meg a csősztől és kutyájától.
- (Varga Péterné 1971.)



### 3. 4. 4. Éjjeli-őr:

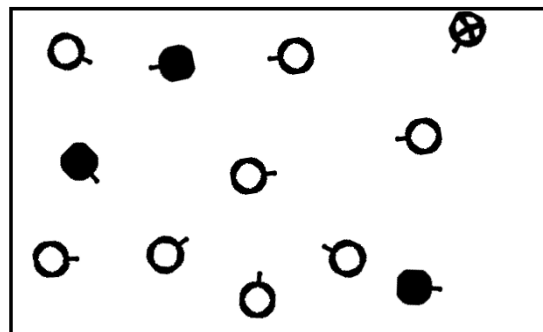
- létszám: egész osztály tetszőleges fővel
- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, egy darab lábtoll-labda doboz, papírcsíkok
- felállítás: A terem közepén áll az éjjeli-őr csukott szemmel. A többi játékos az alapvonalon kívül áll. Az éjjeli őrtől körülbelül két méterre a földön van a lábtoll-labda doboz, a lábtoll-labda pedig az őr kezében, körülötte a földön papírcsíkok.
- leírás: A játékosok az éjjeli őr irányába lopakodnak, hogy meg tudják szerezni a lábtoll-labda dobozát. Az éjjeli őr fülel a zajokra végig csukott szemmel. Amerről hallja a zajokat, állj-t kiált és arra dobja a labdát. Ha arra volt játékos, annak öt lépést kell hátrálnia. Az a játékos győz, aki a dobozt felszedi a földről, és a legtöbb papírcsíkot gyűjtötte össze.
- változat: a lábtoll-labdát rúgni kell a zaj irányába.



([http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos\\_jatekok\\_gyujtemeny\\_e\\_www.5mp.eu\\_.pdf](http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos_jatekok_gyujtemeny_e_www.5mp.eu_.pdf) 2014.február 1.)

### 3. 4. 5. Fejelő-fogó:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel
- játékeszköz: három darab lábtoll-labda, jelzőmellény
- felállítás: A tanulók szétszórva helyezkednek el a pályán. Kinevezünk három fogót, akinél a labda van és jelzőmellényt kap.
- leírás: A gyerekek szabadon futkároznak a pályán. A három fogó feladata a labda fejelésével eltalálni a szabadon mozgó játékosokat. Akit eltalált a labda tovább játszhat. Mindenki magának számolja, hogy hányszor találták el. Győztes az a játékos, akit egyszer sem, vagy akit a legkevesebbszer találtak el.





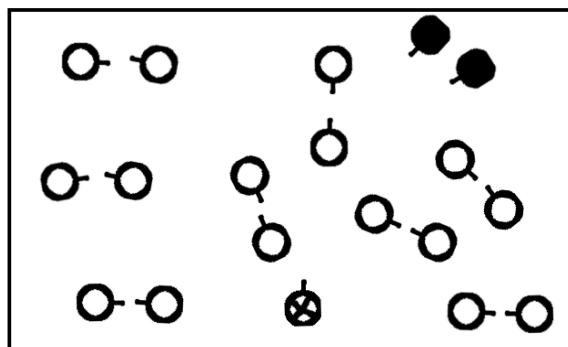
- változat: A labdát fejeléshez úgy rúgják fel. A menekülők úgy szabadulhatnak meg a kidobás elől, ha a repülő labdával dekáznak egy előre meghatározott számig.

(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid 2000.)

### 3. 4. 6. Fészekfogó:

- létszám: egész osztály páros fővel
- játékeszköz: páronként egy-egy darab lábtoll-labda
- felállás: a játékosok párosával,

egymással szemben állnak fel két játékos kivételével. Az osztály tanulóiból alkotott párok szétszórva helyezkednek el a teremben.



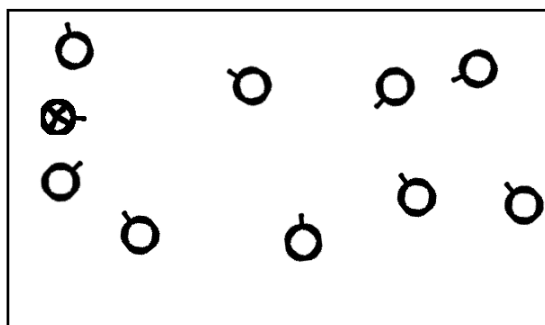
- leírás: Kijelölünk egy fogót és egy menekülőt. A többi játékos, akik párt alkotnak, dobálják egymásnak a lábtoll-labdát. A fogó jelre üldözni kezdi a menekülő játékost, aki csak akkor menekülhet meg, ha valamelyik pár egyik tagja elé beáll, és ő folytatja tovább a passzolgatást. Aki elé beállt, ő lesz az új menekülő. Ha a fogó megfogja a menekülőt, szerepet cserélnek. Győztes az a játékos, akit egyszer sem fogtak meg.
- változat: A párok rúgással passzolgatnak lábtoll-labdával.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 4. 7. Labdacseré:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel
- játékeszköz: osztály létszámánál eggyel vagy kettővel kevesebb lábtoll-labda

- felállás: szabadon, szétszórva helyezkednek el a tanulók lábtoll-labdával a kezükben.



- leírás: A játéktéren szabadon dobálgatják

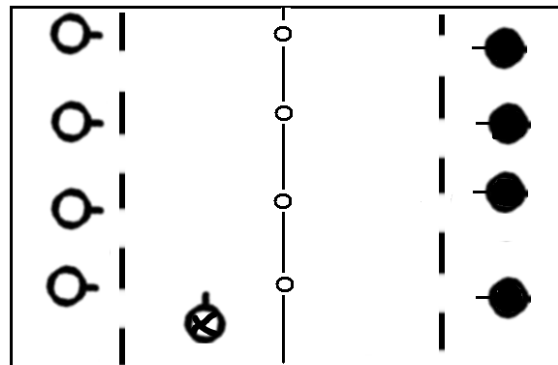
maguknak a labdát a játékosok. Sípszóra megpróbálja mindenki valamelyik társnak átadni, átpasszolni a labdát, és megpróbál labdát szerezni. Akinek nem jutott labda, kiesik a játékból. Folytatjuk a játékot úgy, hogy mindig csökkentjük a labdák számát. Győztes az a két tanuló, akinél a végén labda van.

- változat: Dekázgatniuk kell szabadon a teremben. Sípszóra szintén passzolniuk kell a labdát, és új labdát kell szerezniük.  
(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid 2000.)

### 3. 4. 8. Labdalopás:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel
- játékeszköz: osztály létszámának a felével megegyező lábtoll-labda

- felállítás: a párok szemben helyezkednek el egymástól az alapvonalon. Középre leteszünk a földre a lábtoll-labdákat.



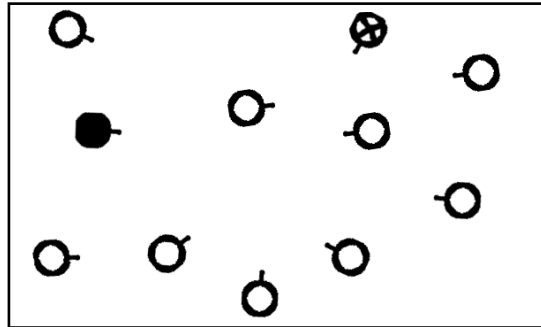
- leírás: A tanító jelzésére a páros mindkét tagja befut a labdáért, megpróbálja megszerezni, és úgy visszafutni vele a saját alapvonalán túlra, hogy közben ne fogják meg. A pár azon tagja, akinek sikerült megszereznie a labdát, vagy megfogta a labdával menekülő társát, egy pontot kap. Győztes az a tanuló, aki a legtöbb pontot szerezte.
- változat: Az alapvonalon való átjutás után a labdát felfele törekvéssel kell megrúgni adott ismétlésszámmal.

(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid, 2000.)

### 3. 4. 9. Labdás fogó:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel

- játékeszköz: három darab lábtoll-labda doboz, egy lábtoll-labda



- felállítás: a teremben tetszőlegesen helyezkednek el a tanulók. Három tanulónál lábtoll-labda doboz van, a fogónál pedig lábtoll-labda.

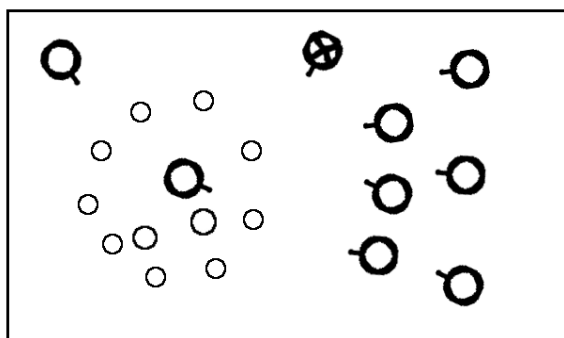
- leírás: „Én vagyok a fogó” felkiáltással a fogó üldözni kezdi azokat a játékosokat, akiknek a kezében lábtoll-labda doboz van. A játékosok egymás között átadhatják a dobozt. A fogó megpróbálja labdával eltalálni a dobozos menekülőt. Akit eltalált, leül a földre. Az a három játékos győz, akik a végén állva maradnak. Tilos fejre célozni.
- változat: a fogónak a lábtoll-labda rúgásával kell eltalálni a menekülő dobozos játékosokat.

([http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos\\_jatekok\\_gyujtemeny\\_www.5mp.eu\\_.pdf](http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos_jatekok_gyujtemeny_www.5mp.eu_.pdf) 2014. február 1.)

### 3. 4. 10. Majomfogó:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel.

- játékeszköz: lábtoll-labda, bóják, doboz, gumilabda, kislabda, kosárlabda



- felállítás: bójákkal kijelölünk egy zónát, amelynek közepén a csodafa van, alatta pedig kincsek (doboz, gumilabda, kislabda, kosárlabda) és egy majom.

- leírás: a játékosok szabadon futkároznak a zóna körül, és megpróbálják ellopni valamelyik kincset. A majom őrködik, védi a tárgyakat. Akit megdobj lábtoll-labdával, le kell tennie a kincset, át kell futnia a szemközti

falat megérinteni, majd ismét játékba szállhat. Győztes az a játékos, aki a legtöbb kincset szerezte meg.

- változat: a majomnak a lábtoll-labda rúgásával kell a lopakodó játékosokat eltalálni.

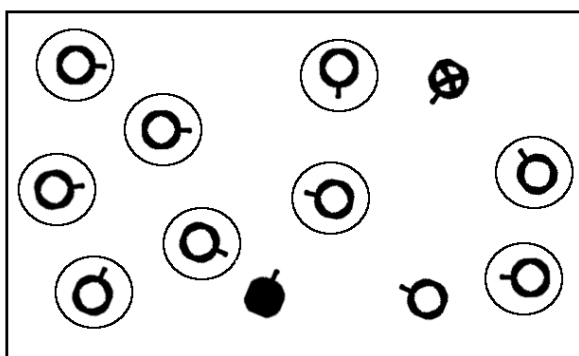
([http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos\\_jatekok\\_gyujtemenye\\_www.5mp.eu\\_.pdf](http://5mp.eu/fajlok/kokuszkklub/szabadidos_jatekok_gyujtemenye_www.5mp.eu_.pdf) 2014.február 1.)

### 3. 4. 11. Nyúl és vadász:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel

- játékeszköz: egy darab lábtoll-labda, létszámnál kettővel kevesebb karika

- felállítás: A gyerekek teremben két játékos kivételével szabadon helyezkednek el a karikában állva. A két



kimaradt játékos közül az egyik lesz a nyúl, a másik pedig a vadász.

- leírás: Adott jelzésre a nyúl menekülni kezd az őt üldöző vadász elől és csak akkor tud megszabadulni a vadász elől, ha valamelyik karikába beáll. Aki mellé beállt, az a játékos lesz a nyúl, és neki kell menekülnie a vadász elől. A vadász megpróbálja eltalálni a menekülő nyulat labdával. Ha eltalálta, szerepet cserélnek. Győztes az a tanuló, akit egyszer sem fogott meg a vadász. Tilos fejre célozni.
- változat: a vadásznak a lábtoll-labda rúgásával kell eltalálnia a menekülő játékost, azaz a nyulat.

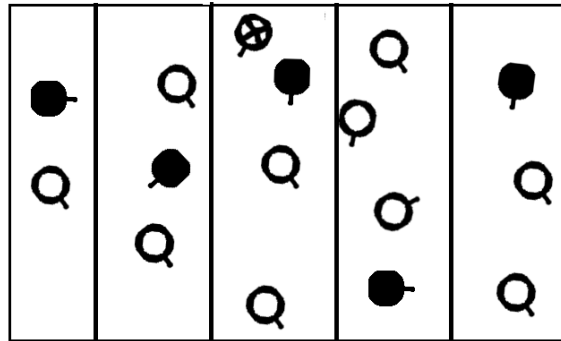
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 4. 12. Pókháló-fogó:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel.

- játékeszköz: öt darab lábtoll-labda

- felállítás: a terem öt részre osztjuk, minden részre egy pókot jelölünk ki és a kezébe egy lábtoll-labdát adunk.



- leírás: A játékosok szabadon

futkároznak a teremben az öt részen. A részeken a pókok megpróbálják kidobni azt a játékost, aki az ő területükön van. Akit eltalálta a labda, kiesik a játékból. Győztes az a pók, aki a legtöbb játékost kiejtette. Tilos fejre célozni.

- változat: a pókoknak a lábtoll-labda rúgásával kell eltalálni a területükön lévő játékosokat.

([http://5mp.eu/fajlok/kokuszkлуб/szabadidos\\_jatekok\\_gyujtemeny\\_www.5mp.eu\\_.pdf](http://5mp.eu/fajlok/kokuszkлуб/szabadidos_jatekok_gyujtemeny_www.5mp.eu_.pdf) 2014.február 1.)

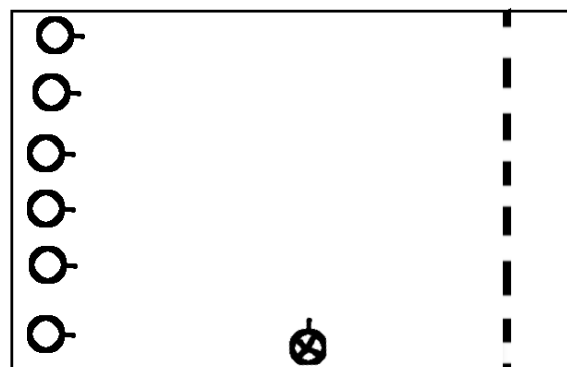
### 3. 4. 13. Saját passz:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel.

- játékeszköz: létszámnak megfelelő lábtoll-labda

- felállítás: a játékosok az alapvonalra állnak fel kezükben egy lábtoll-labdával.

- leírás: Jelre a tanulók maguk elé dobják a labdát olyan távolságra, amit még el tudnak kapni. Ha nem tudták elkapni, vissza kell állniuk a dobás helyére és újat kell dobniuk.



Győztes az a tanuló, aki a legkevesebb feldobással átjut a másik alapvonalon túli területre.

- változat: a lábtoll-labda felrúgásával kell előrefele haladni.

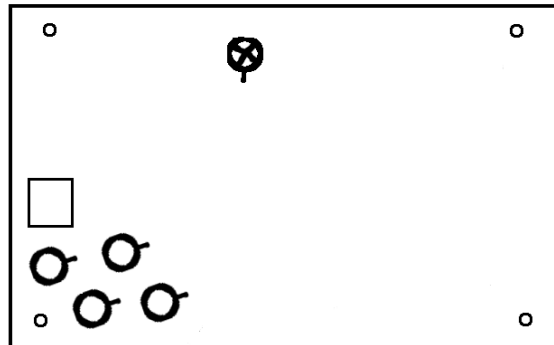
(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid 2000.)

### 3. 4. 14. Szerencsetalálat-futás:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel

- játékeszköz: négy darab bója, egy darab zsámoly, létszámnak megfelelő lábtoll-labda

- felállítás: a négy bóját a terem négy sarkába tesszük. A zsámolyt felfelé fordítva az egyik bójától két méterre tesszük.



Mindenki kap egy lábtoll-labdát.

- leírás: Jelre a tanulók körbe futnak a teremben, majd amikor a zsámoly előtti bójánál vannak, megpróbálnak beletalálni labdával a felfelé fordított zsámolyba. Ez egy pontot jelent. Győztes az a tanuló, aki a játék végén több pontot ér el, vagy aki a leghamarabb eléri az előre meghatározott pontszámot.

- változat: a lábtoll-labdát rúgva kell célozni a zsámolyba.

(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid 2000.)

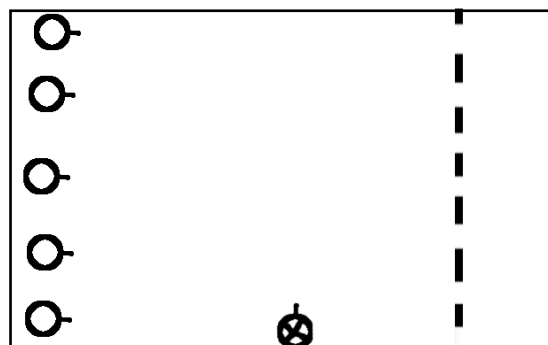
### 3. 4. 15. Távolsgártató:

- létszám: egész osztály tetszőleges fővel

- játékeszköz: létszámnak megfelelő lábtoll-labda

- felállítás: alapvonalon egy sorba állnak fel a tanulók mindegyik kezében egy-egy lábtoll-labdával.

- leírás: Jelzésre megpróbálják a tanulók minél messzebb eldobni a labdát, majd utána futni, és labdával együtt



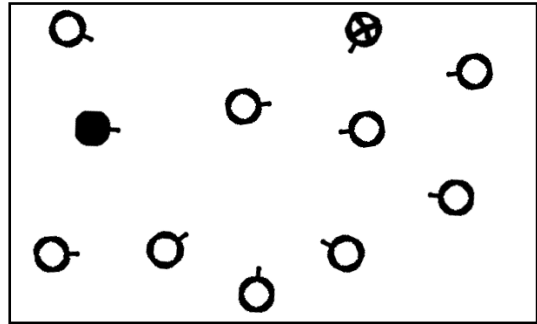
befutni az alapvonal mögé. Győztes az a tanuló, aki a leghamarabb ér az alapvonal mögé.

- változat: a lábtoll-labdát rúgni kell, majd utána futni vele az alapvonal mögé.

(Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid2000.)

### 3. 4. 16. Terpeszfogó:

- létszám: egész osztály  
tetszőleges fővel
- játékeszköz: menekülönként egy  
darab lábtoll-labda
- felállítás: a tanulók szétszórtnan  
helyezkednek el a terem egész  
területén.



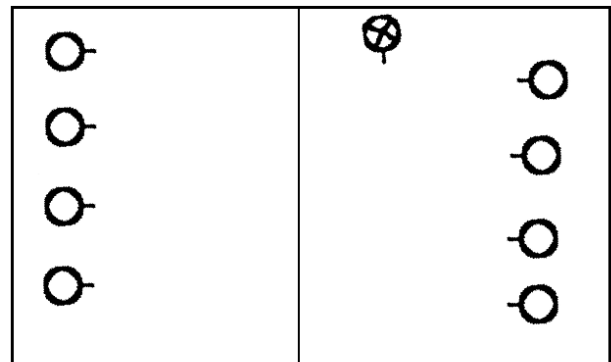
- leírás: Kijelölünk egy vagy két fogót, akik jelre elkezdik üldözni a  
teremben szabadon futó társaikat, akiket ha megérintenek, terpeszbe kell  
állniuk. Úgy menthetők ki, ha valamelyik társuk a lábuk között átdobja a  
lábtoll-labdát. Győztes az a tanuló, akit egyszer sem fogtak meg, vagy  
akit a legkevesebbszer fogtak meg.
- változat: a felmentést úgy lehet végrehajtani, ha a lábtoll-labdát úgy  
rúgják át a játékos lábai között.

(<http://www.nemokap.hu/jatek/jatek5.htm> 2014. február 2.)

### 3. 5. VÁLTÓ- ÉS SORVERSENY:

#### 3. 5. 1. Cserebere:

- létszám: egész osztály két  
csapatra osztva
- játékeszköz: páronként két  
darab lábtoll-labda
- felállítás: két alapvonalon  
egymással szemben állnak fel  
a párok.
- leírás: Jelre a szemben állók



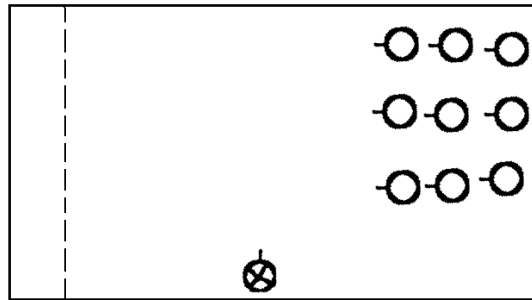
befutnak a játéktér közepén lévő területre és labdát cserélnek, majd visszafutnak a helyükre. Amelyik páros előbb ér vissza a helyére és mozdulatlanul áll, egy pontot szerez. Győztes az a pár, amelyik a játék végén több pontot ér el, vagy előre meghatározott pontot előbb eléri.

- változat: A labdacserét lábbal passzolva kell végrehajtani.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 2. Csoportos versengés vonalban:

- létszám: három-négy csapat tetszőleges létszámmal.
- játékeszköz: létszámnak megfelelő lábtoll-labda, bója
- felállítás: A csapatok egymás mögött állnak fel, egymástól egy-két lépés távolságra. A

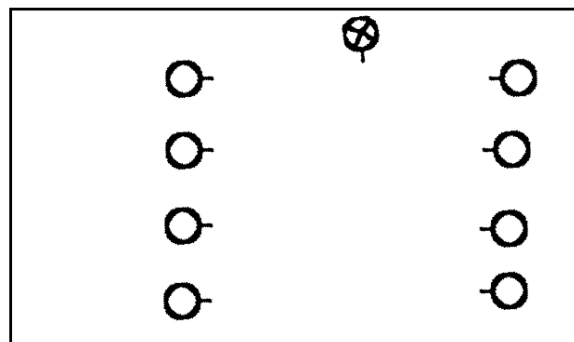


- csapattagok pedig egymás mellé arcsorban. Ők a rajtvonal mögött sorakoznak fel. A rajtvonallal párhuzamosan kijelölünk egy célvonalat. Ennek távolságát a tornaterem nagyságától függően minél messzebbre tegyük.
- leírás: Jelre a csoport tagjai átfutnak a célvonalhoz úgy, hogy közben dobálják a lábtoll-labdát. Aki elsőként halad át a vonalon öt pontot kap, a második játékos három pontot és a harmadik játékos egy pontot. A csapatok nem egyszerre, hanem külön-külön versenyeznek. Ezután versenyzik a második csapat, majd a harmadik csapat. Győztes az a játékos, aki az előre meghatározott pontszámot hamarabb eléri, vagy aki a játékidő végére több pontot gyűjt össze.
  - változat: Jelre elrúgja a játékos a labdát a célvonal felé és mindig utánaszalad.

(Varga Péterné 1971)

### 3. 5. 3. Kofás váltóverseny:

- létszám: tetszőleges létszám párosával elosztva
- játékeszköz: páronként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: A játékosok egymással szemben körülbelül öt-tíz méter távolságra állnak fel. Az egyik játékos kezében labda van.



- leírás: Jelre az első játékos átdobja a társának a labdát, majd odaszalad, megkerüli és visszafut a helyére. Majd cserélnek. Az a pár, akinek



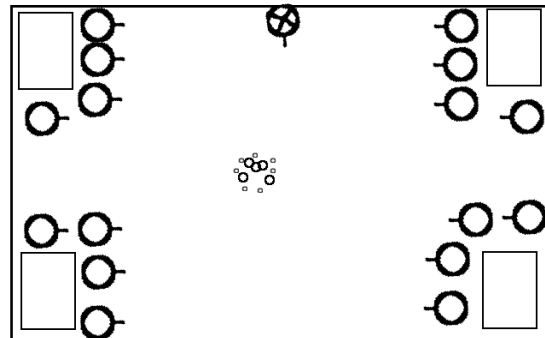
mindkét tagja először hajtja végre a feladatot, egy pontot kap. Győztes az a páros, aki hamarabb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy akinek a játékidő végére több pontja lesz.

- változat: a társnak úgy kell átrúgni a labdát. Ha nem jut el a társig a labda, utána szalad, aki rúgta, felveszi, és onnan próbálja újra a társnak passzolni.

(Magyar Úttörők Szövetsége 1970.)

### 3. 5. 4. Labdagyűjtőgető:

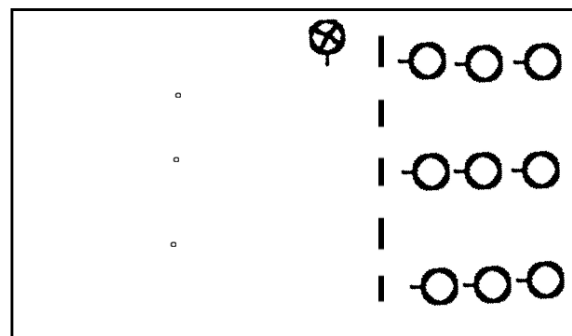
- létszám: egész osztály négy csapatra osztva
- játékeszköz: négy darab zsámoly, húsz-harminc darab lábtoll-labda
- felállítás: A terem négy sarkába egy-egy zsámolyt teszünk le, a lábtoll-labdákat pedig a terem közepére.



- leírás: Jelre indul a játék. Minden csapat egy-egy zsámolyhoz áll. Kifut az első játékos, megszerez egy lábtoll-labdát, majd visszafut a csapatához és elindítja a következő játékost. A csapatokból egy időben csak egy játékos szaladhat a labdáért. Az a csapat nyer, aki több labdát gyűjt össze előre meghatározott idő alatt, vagy aki hamarabb megszerzi az előre meghatározott számú lábtoll-labdát.
- változat: A játékos, aki kirohan a labdáért, nem kézbe viszi el a csapatához, hanem úgy rúgja oda.

### 3. 5. 5. Pincérváltóverseny:

- létszám: egész osztály két-három csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként három darab lábtoll-labda
- felállítás: a csapatok tagjai egymás mögé állnak fel. Az



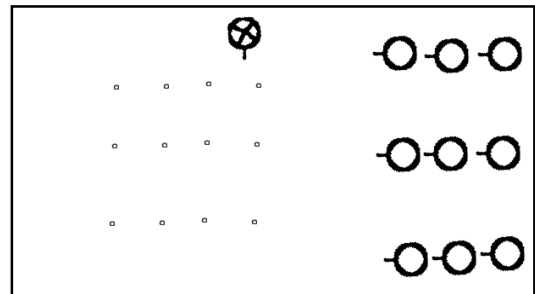
első játékosnál van mind a három lábtoll-labda.

- leírás: Jelre az első játékos egyesével eldobja a labdát a bójáig, majd utána szalad, felveszi mindegyiket és visszafut a csapatához és átadja azokat a soron következőnek. Győztes az a csapat, amelynek utolsó tagja előbb ér vissza a kezdő felállításba.
- változat: a lábtoll labdákat úgy kell átrúgni a bójához.

(Magyar Úttörők Szövetsége 1970.)

### 3. 5. 6. Sorverseny dekázással:

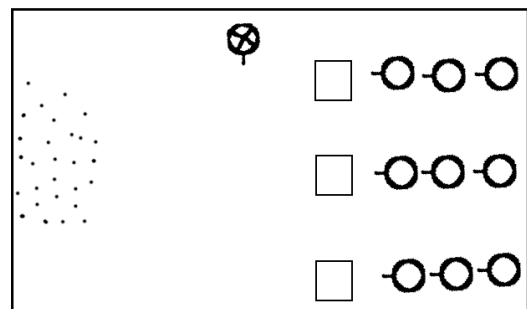
- létszám: egész osztály két vagy három csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda, bója
- felállítás: A játékosok egymás mögött állnak fel csapatonként. A bójákat egymástól egy méter távolságra tesszük el.



- leírás: Az első játékos kifut az első bójáig, az ott lévő lábtoll-labdát feldobja egy előre meghatározott számig, majd átfut a következő bójáig, ahol ugyan ezt megismétli, majd minden bójánál végighajtja ezt a feladatot, majd visszafut a helyére, és a második játékos következik. Győztes az a csapat, amelynek minden játékosa előbb végzi el a feladatot.
- változat: A bójánál lévő lábtoll-labdával meghatározott számút kell dekázni.

### 3. 5. 7. Sorverseny labdaadogatással:

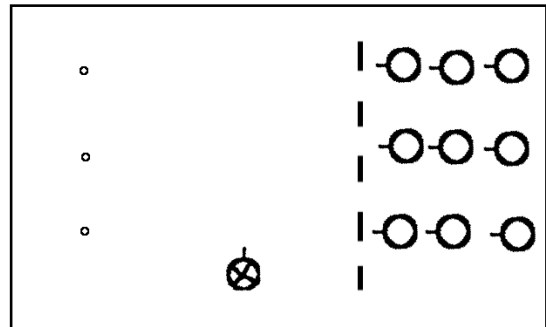
- létszám: egész osztály tetszőleges fővel azonos létszámú csapatokra osztva.
- játékeszköz: csapatonként egy darab zsámoly, húsz darab lábtoll-labda



- felállítás: csapatonként oszlopokban. Oszlopok elé egy-egy zsámolyt helyezünk felfordítva. A csapatokkal szemben lévő alapvonalhoz helyezünk szétszórva húsz darab lábtoll-labdát.
- leírás: Megadott jelre minden csapatból egy játékos kifut egy lábtoll-labdáért, majd visszafut a helyére és beleteszi a zsámolyba. Amikor a labdát beteszi a helyére, akkor indulhat a következő játékos. Győztes az a csapat, aki a játék végén a legtöbb labdát gyűjtötte össze.
- változat: A középben megszerzett labdát úgy kell odarúgni a csapatához, ott egy játékos megfogja és beleteszi a zsámolyba.

### 3. 5. 8. Sorverseny tárgy kerülésével:

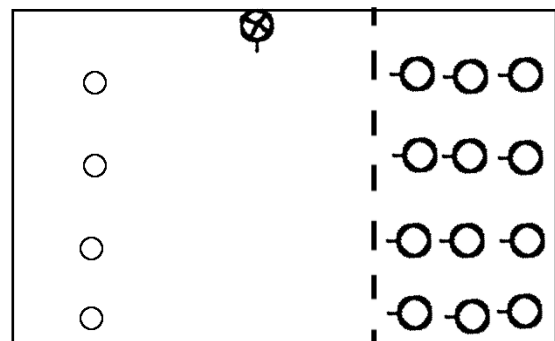
- létszám: egész osztály két vagy három csapatra osztva
- játékeszköz: bója, csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállítás: a csapatok egymás mögött az indulóvonal mögött állnak, tőlük körülbelül nyolc méter távolságra bóját teszünk le.



- leírás: Jelre az első játékos eldobja a bójáig a labdát, majd utána szalad, felveszi és visszadobja a csapatának. A következő játékos akkor indulhat, ha az előtte lévő áthaladt az indulóvonalon. Győztes az a csapat, amelynek tagjai előbb érnek vissza a kiinduló helyzetbe.
- változat: a lábtoll-labdát át kell rúgni a bójáig, majd a bójától rúgni kell a csapat többi tagjának.  
(Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 9. Talicskázás labdahordással:

- létszám: páros számú tetszőleges létszám
- játékeszköz: páronként két darab lábtoll-labda, bója
- felállítás: A párok egymás mögött,

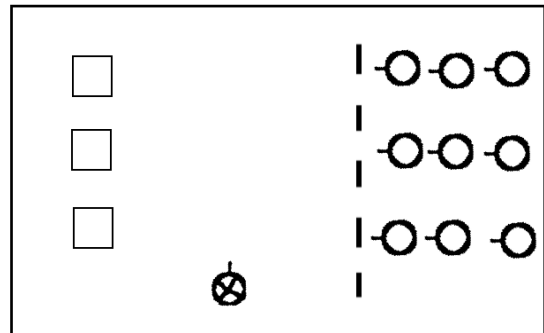


a rajtvonal mögött helyezkednek el. Tőlük húsz méter távolságba egy bója található.

- leírás: Jelre a párok egyik tagja terpeszfekvőtámaszba helyezkedik le, a mögötte lévő társ pedig a bokájánál fogva talicskázásban elindul vele előre. A talicskát alkotó társ hátára labda kerül. Előre haladással eljutnak a bójáig, majd ott mindkét játékos feldobja a labdát egy előre meghatározott számig. Majd szerepet cserélve visszajönnek a rajtvonalhoz talicskázva. Győz az a páros, aki előbb ér vissza a kiinduló, rajtvonal mögé.
  - változat: A bójánál előre meghatározott számút kell dekázni a lábtoll-labdával.
- (Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 10. Váltóverseny célzási feladatokkal:

- létszám: hat-tíz fős csapatokra osztva az osztály
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda és egy darab ugrózsámoly
- felállítás: a játékosok egymás mögött az alapvonal mögött



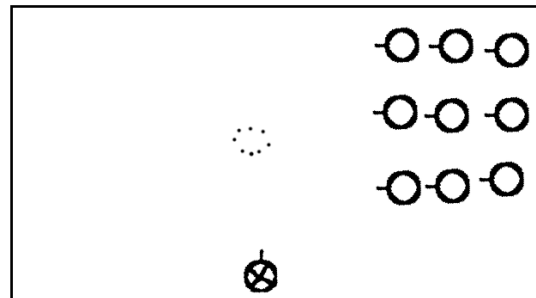
helyezkednek el. Az alapvonalról hat-hét méter távolságra helyezük el az ugrózsámolyt egy-egy oldalára fordítva.

- leírás: Minden csapat első tanulójánál van a lábtoll-labda. Adott jelre az első játékos a számolynak dobja a labdát, majd kifut érte és visszadobja a soron következő társának, majd a sor végére fut. Ha a labda eltalálja a számolyt, a csapat egy pontot szerez. Győztes az a csapat, amelyik hamarabb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy amelyik csapat a játékidő végére több pontot gyűjt össze.
  - változat: a lábtoll-labda rúgásával kell eltalálni a számolyt. A csapat többi tagjának úgy kell visszarúgni a labdát.
- (Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 11. Váltóverseny dekázással:

- létszám: egész osztály két vagy három csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda

- felállítás: A játékosok egymás mögé állnak fel. A terem közepére elhelyezzük a lábtoll-labdákat.

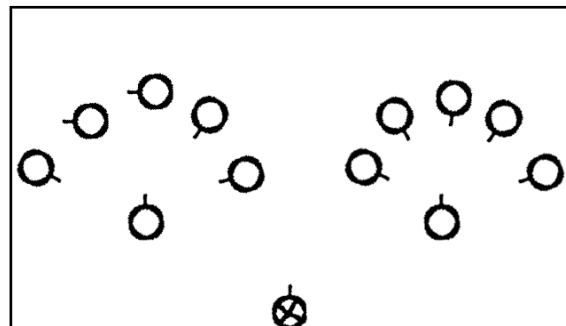


- leírás: Az első játékos kifut a terem közepéig, ott megfog egy lábtoll-labdát, majd a tenyerével ütögeti, úgymond dekázik vele egy előre meghatározott számig. Majd visszafut, a soron következő tenyerébe csap. Majd elindul a következő játékos. Minden visszaért játékos egy pontot kap. Győztes az a csapat, aki hamarabb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy akinek a játékidő végére több pontja lesz.
- változat: a lábtoll-labdával lábbal kell dekázni az előre meghatározott dekázás számig.

### 3. 5. 12. Váltóverseny félkörben labdadobással/labdarúgással:

- létszám: nyolc-tízfős csapatokra osztva az osztály
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda

- felállítás: A csapatok félkörben egymástól egy-két lépés távolságra helyezkednek el egy játékos kivételével, aki a félkörrel szembe áll körülbelül egy méter távolságra. A kiállt játékosnál van a labda.



- leírás: Jelre az adogató játékos a bal szélén álló első játékosnak dobja a labdát, aki elkapást követően visszadobja az adogató játékosnak. Majd a következőnek dobja, majd a harmadiknak, negyediknek, stb. Amikor az utolsó ember is visszadobta a labdát, véget ért egy adogatás menet. Majd új adogatót választanak. A játék akkor fejeződik be, ha az utolsó adogató

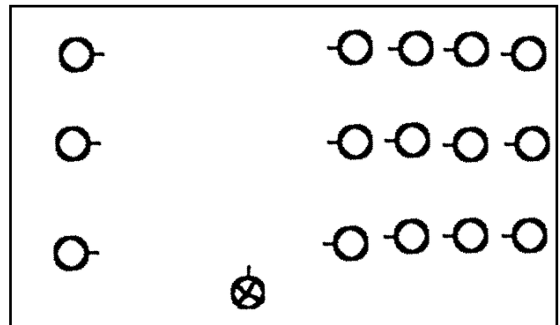
is visszakarta az utolsó félkört alkotó játékosól a labdát. Győztes az a csapat, amely hamarabb végrehajtja a feladatot.

- változat: A lábtoll-labdát rúgni kell a társnak. Ügyesebb játékosok esetén kézzel nem foghatja meg a kapott labdát, hanem egyből vissza kell rúgnia, vagy második érintésre.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 13. Váltóverseny labdaadogatással:

- létszám: egész osztály hat-nyolcfős csapatokra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállás: a rajtvonal mögött egymástól egy-két méter távolságban állnak fel a tanulók.



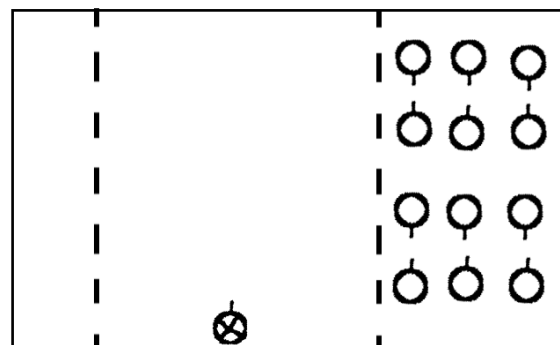
Minden csapatból egy játékos kiállítunk a csapattól körülbelül négy méter távolságra.

- leírás: Adott jelre az első játékos odadobja a labdát a kiállt játékosnak majd leül. A kiállított játékos a soron következőnek dobja, aki visszadobja, majd leül. Ez így folytatódik az utolsó játékosig. A játék addig tart, amíg az utolsó játékos le nem ül. Az első csapat három pontot kap, a második kettőt, és a harmadik egyet. Majd új adogatót választanak minden csapatból. Győztes az a csapat, amely a legtöbb pontot éri el.
- változat: A labdát rúgással kell a társnak közvetíteni.

(Varga Péterné 1971.)

### 3. 5. 14. Váltóverseny párosával:

- létszám: egész osztály két, három vagy négy csapatra osztva
- játékeszköz: csapatonként egy darab lábtoll-labda
- felállás: a csapatokban a



játékosok párt alkotnak, egymással szemben állnak fel körülbelül két méter távolságra. A csapatok első párjainál van a lábtoll-labda.

- leírás: Jelre az első csapat előre haladás közben dobálgatja egymásnak a labdát, majd ha eljutott az előre meghatározott távolságra (bójával kijelölt helyre, vagy egy meghatározott vonalig), visszafut a csapatához és átadja a labdát a soron következő párosnak. Ez egy pontot jelent a csapatok számára. Győztes az a csapat, amelyik hamarabb eléri a meghatározott pontszámot, vagy aki a játékidő végére több pontot gyűjt össze.
- változat: a lábtoll-labda rúgásával kell passzolgatni.

Magyar Úttörők Szövetsége 1970.)

## 4. ÖSSZEGZÉS

Ezzel a közel nyolcvan darab játékkal egy lábtoll-labdázás előkészítéséhez használható, illetve testnevelési órákon és szabadidőben felhasználható játékgyűjteményt készítettem el, mindegyik játékot a lábtoll-labda szabályainak megfelelően alakítottam át, illetve a szabályok megtanulásához, mint előkészítő játékokat.

Ezek a játékok az öt csoportban való elosztása segít, hogy az adott tanórán milyen típusú játékot szeretnék játszani a gyerekekkel. Ezek a csoportok a labdaadogató-labdatartó versenyek, Célbadobó-célbarúgó versenyek, fogyasztóversenyek, futó- és fogóversenyek, és a váltó- és sorversenyek. A térrajzok is segítenek az eligazodásban, amelyet minden játékhoz megrajzoltam és beillesztettem.

Ezek közül a játékok közül néhányat Cserszegtomajon a Szabó István Általános Iskolában ki is próbáltam, és az ott mutatott tapasztalat szerint működő képesek is. A képek készítése előtt természetesen kértem a szülők beleegyezését, illetve az osztályfőnökét és igazgatónőjét is. Az óra tartása közben észrevettem, hogy a gyermekek élvezték a játékokat és nem okozott fennakadást, hogy a labda nem a megszokott gömb formájú.

Emellett, ha valaki később lábtoll-labdaoktatással szeretne foglalkozni, ezek kitűnő bemelegítő és rávezető játékok lehetnek. Illetve az új kerettanterv a rekreáció jellegű sportágakat támogatja, amelynek köszönhetően a lábtoll-labda is nagy szerepet kaphat. A mellékletekben csatoltam a kipróbáláson készített fotókat.

Későbbi munkám során szeretném még több játékkal kiegészíteni, tovább fejleszteni. Leendő edzőként és tanítóként szeretném ezeket a játékokat hasznosítani a munkám során, testnevelési órákon, napközis foglalkozásokon vagy lábtoll-labdaedzéseken.



## 5. SZAKIRODALMI JEGYZÉK

- Becsy Bertalan Sarolta, Esküdt Gyuláné: Mozgásos játékok és oktatásuk, Tanítóképző Főiskolák, Egységes jegyzet, Kézirat, Tankönyvkiadó, Budapest 1985
- Berzsényi Dániel Főiskola Testnevelés- és Sporttudományi intézetek kiadványa: Horváth Zoltán: Játék és szabadidősport, Szombathely 1999
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002,
- Csukás István: Az én játékoskönyvem, Móra Ferenc Könyvkiadó 1980
- Gergely Ildikó: Sokmozgásos testnevelési játékok, REDACT Kiadó Budapest 2000
- Gliedné Farkas Katalin: Testnevelési játékok gyűjteménye az általános iskolák alsó tagozata részére, Kecskeméti Tanítóképző Főiskola, 1991
- Gyárfás Tamás-Radnóti László: Belépés nem csak tornapőben! Sportjátékok könyve, RTV-Minerva, Budapest 1977
- Hajdú-Bihar megyei Pedagógiai Intézet: Módszertani segédanyagok, Feladatgyűjtemény a képességszintek megállapításához, Debrecen 1993
- Horváth Tihamér: Játékgyűjtemény, Celldömölk, Apáczai Kiadó 2006
- Király Tibor: A testneveléstanítás módszertana tanítók részére, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2001
- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000
- Magyar Testnevelési Egyetem: A testnevelés elmélete és módszertana, szerk.: Báthori Béla, Budapest 1991
- Magyar Úttörők Szövetsége: Sport és játék kisdoboskorban, 1970
- Nagy játékciklopédia, Alexandra
- Országos Pedagógiai Intézet: Tevékenységi anyag és útmutató a testnevelési osztályok tanórán kívüli testnevelési- és sporttevékenységéhez 1-4osztály, Budapest 1983
- Pásztory Attila-Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok, Sportjátékok I., Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest
- Pirk Anbrus: Játékokról komolyan, Ságvári Endre Könyvszerkesztőség, 1979
- Takács Tamás: A lábtoll-labda, Egy népszerűsítésre várú új sportág 1997
- Tanítóképző Főiskolák: A testnevelés tanítása, szerk.: Sipos György, Egységes jegyzet, Kézirat, Tankönyvkiadó Budapest 1983
- Testnevelés tanítás és módszertan, szöveggyűjtemény, szerk.: Bódis Imréné, Bessenyei György Könyvkiadó
- Uri József: Óravázlatok a 2-4 osztály testnevelés tanításához, Gyakorlatgyűjtemény, Eger 1995
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971
- [www.labtoll.hu](http://www.labtoll.hu)
- [www.nemokap.hu/jatek/jatek5.htm](http://www.nemokap.hu/jatek/jatek5.htm)
- [www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009\\_tavasz/07.pdf](http://www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009_tavasz/07.pdf)

## 6. FELHASZNÁLT IRODALOM

- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 37. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 38. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 39. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 40. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 44. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 48. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 49. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 51. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 57. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002,60. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 81. oldal
- Christian Kröger- Klaus Roth- Daniel Memmert közreműködésével: Labdaiskola, Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs 2002, 66. oldal
- [http://5mp.eu/fajlok/kokuszkлуб/szabadidos\\_jatekok\\_gyujtemeny\\_e\\_u\\_.pdf](http://5mp.eu/fajlok/kokuszkлуб/szabadidos_jatekok_gyujtemeny_e_u_.pdf) 2014. február 1.
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_jatekszabalyok.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_jatekszabalyok.htm)
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-magyar-tortenete.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-magyar-tortenete.htm) 2014.április 8
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-tortenete.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-tortenete.htm) 2014.árpilis 8
- <http://www.nemokap.hu/jatek/jatek5.htm> 20134. február 2.
- [http://www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009\\_tavasz/07.pdf](http://www.rmpsz.ro/web/images/magiszter/2009_tavasz/07.pdf) 2014. február 1.
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_jatekszabalyok.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_jatekszabalyok.htm)
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-magyar-tortenete.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-magyar-tortenete.htm) 2014.április 8
- [http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol\\_sportag-tortenete.htm](http://www.labtoll.hu/Default.aspx?ID=sportagrol_sportag-tortenete.htm) 2014.árpilis 8
- <http://www.citatum.hu/kategoria/Jatek>
- Johanna Friedl: Az iskolai siker titka- a játék, Deák és Társa Kiadó
- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000, 58.oldal

- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000, 57. oldal
- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000, 63. oldal
- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000, 66. oldal
- Lisa Lobsinger-Brugger, Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat, Szerkesztő: Walter Bucher, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2000, 67. oldal
- Magyar Úttörők Szövetsége: Sport és játék kisdoboskorban, 1970, 96. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 167. oldal
- Magyar Úttörők Szövetsége: Sport és játék kisdoboskorban, 1970, 98. oldal)
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 168. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 199. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 201. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 209. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 213. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 214. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 216. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 223. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 225. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 226. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 244. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 245. oldal
- Varga Péterné: Az iskolai testnevelés játéka, Sport Kiadó, Budapest 1971, 247. oldal

## 7. MELLÉKLET



Tűzharc (szabadítással)



Tűzharc / Partizánlabda



Bombázás több labdára



Vigyázz a labdára!





Egyszerű fogyasztó



Zsámolylabda



Labdahajszó