

Mängu nimi: **Laev, meri, maa!**

Mängu tüüp: individuaalne võistlusmäng

Arendatav võime: vastupidavus, kiirus, tähelepanelikkus

Mängijate vanus: 6-10

Mängijate arv: vähemalt 2

Liikumise intensiivsus: suur

Kasutatavad harjutused: jooks

Koht: võimla, staadion

Vajalikud vahendid: võimlas varbsein, staadionil nt „turnikas“

Mängu reeglid: Laevaks on varbsein. Maa on väljaku keskel olev ring. Meri on tribüünide ees kindlaks määratud ala.

Mängu alguses kõik mängijad asuvad väljaku keskel olevas ringis (maal). Treeneri hüüde järel „Laev!“, peavad mängijad jooksma varbseina juurde ja astuma varbseina alumisele astmele. Kui treener hüüab „Meri!“, siis kõik jooksevad tribüünide (treeneri) ette kõhuli maha, käed ülal.

Mängija, kes treeneri käskluse täidab viimasena või eksib, peab tegema nt 5 kükki. Treener annab käsklusi mitte kindlas järjekorras, vaid segamini, mõnikord korrates eelmist.

Ohutus: Varbseinale mitte jooksu pealt hüpata. Seisma peab jääma ja astuma varbseina alumisele astmele.

Variandid: Kes viimasena käsklust täidab tuleb mängust välja ja aitab treeneril vaadata, kes järgmisena välja peab tulema.

Kirja pannud: Pille-Riin Vendelin (Suure-Jaani Gümnaasium)

Koolitussarja toetab: