

Mängu nimi: **hüppa või kõverda**

Mängu tüüp: võistkondlik teatevõistlus

Arendatav võime: plahvatus, hüppevõime, osavus

Mängijate vanus: 10 ja vanemad

Mängijate arv: 6 ja rohkem

Liikumise intensiivsus: keskmine

Kasutatavad harjutused: põlvetõstehüpped, hüppetirel

Koht: staadion, kergejõustikuareen

Vajalikud vahendid: tõkked, matt

Mängu reeglid: Ülesanne on kiiruse peale: jõuda raja lõppu ja joosta sealt tagasi võistkonna juurde. Rajal on kaks võistkonda, mõlema jaoks on 3-5 tõket, mis tuleb ületada põlvetõstehüpetega ja peale mida 3 m kaugusel on matt, millel tuleb teha hüppetirel, seejärel matilt maha tulla ja oma võistkonna juurde jõuda. Võistleja, kes kaotab, teenib võistkonnale kätekõverdusi (vastavalt võistlejate arvule ja võimekusele, et võistluse lõppedes kõverduste arv oleks teostatav). Peale iga paari tehakse paus ja järgmisele paarile antakse uus start.

Märkused: Lastel peab olema kindlasti selge hüppetirel.

Variandid: Kui ei suudeta teha järjest põlvetõstehüppeid, võib teha vahehüpetega. Tagasitulekul võib kasutada ühel jalal hüppeid. Vahepause ei pea tegema, võib peale kõikide osalemist anda kaotajatele eelnevalt öeldud kätekõverdused.

Kirja pannud: Andre Org (Audentese Spordiklubi)

Koolitussarja toetab: