

Bartłomiej Nowaczyk-Wyszkowski

PORADNIK DOBREJ ZABAWY



Chrześcijańskie Stowarzyszenie „Miłość Edukacja Dojrzałość”

Poradnik Dobrej Zabawy

Autor: Bartłomiej Nowaczyk-Wyszkowski

Opracowanie graficzne: Bartłomiej Nowaczyk-Wyszkowski

Korekta: Danuta Pustówka

Projekt okładki: Bartłomiej Nowaczyk-Wyszkowski

Wydawca: Chrześcijańskie Stowarzyszenie „Miłość Edukacja Dojrzałość”,
ul. Partyzantów 1, 43-450 Ustroń

Poradnik przygotowany na podstawie doświadczenia i wiedzy autora oraz opracowań poznanych podczas pracy w obrębie animacji społeczno-kulturalnej i działalności na rzecz Związku Harcerstwa Polskiego. Gry, zabawy oraz płąsy zawarte w niniejszej publikacji są zabawami ogólnie znanymi i są dobrem wspólnym. Natomiast opisy do poszczególnych zabaw zostały przygotowane na rzecz niniejszego poradnika i zapisane przez jego autora. Cel wykorzystania niniejszego materiału jest edukacyjny i niekomercyjny.

Zezwala się na drukowanie Poradnika tylko w celach edukacyjnych i w ramach prowadzonych zajęć. Zabrania się drukowania, kopiowania lub udostępniania w celach komercyjnych, w tym uzyskiwania korzyści majątkowych.



WSTĘP

„Zabawa jest najlepszą szkołą życia dla dziecka”

Antoni Kępiński

Zabawa jest jedną z najstarszych aktywności człowieka. Możemy bawić się jako dzieci, nastolatki, ale też jako dorośli ludzie. Ważne, aby czerpać z tego radość i przyjemność, którą ja osobiście odkrywam przez całe swoje życie. Dzięki pracy z dziećmi i młodzieżą, płaśanie, granie i bawienie się są pewnego rodzaju pasją, którą ciągle odkrywam i rozwijam. Wieloletnie doświadczenie daje wiele możliwości wzbogacania prowadzonych zajęć poprzez wspólną zabawę, która jest nie tylko przerywnikiem, ale też i ważnym elementem spotkań z młodymi ludźmi.

Poradnik Dobrej Zabawy to zbiór wybranych płaśów, zabaw i gier, które towarzyszyły mi w trakcie mojej kilkunastoletniej drogi harcerskiej, pięcioletnich studiów oraz w pracy animatora i nauczyciela. To także zabawy, które towarzyszą od kilku lat uczestnikom obozów, które organizuje Chrześcijańskie Stowarzyszenie „Miłość Edukacja Dojrzałość”, a których celem jest m.in. integracja, aktywność ruchowa i wspólna zabawa. Płaś czy zabawa na początku zajęć często pozwalają nawiązać pierwszy kontakt z dziećmi, zdobyć ich uwagę oraz sympatię. Dlatego warto korzystać z takich form, gdy chcemy przelamać lody i nawiązać dobry kontakt. Mnóstwa śmiechu, odprężenia i satysfakcji z mile spędzonego czasu – tego życzę każdemu, kto sięga po ten Poradnik i bawi się z innymi.

Bartłomiej Nowaczyk-Wyszkowski

CZYM SĄ GRY, ZABAWY I PŁASY?

Istnieją różnorodne formy aktywności ruchowej i sprawnościowej podczas prowadzenia zajęć dla dzieci i młodzieży. Jedną z tych form są właśnie gry, zabawy i płasy. Każda z nich ma określone zasady i cele. Zastosowany w niniejszej publikacji podział jest umowny, a zdefiniowane formy są jedną z możliwości rozumienia tematu – w szczególności jeżeli chodzi o zdefiniowanie zabawy i zakwalifikowanie niektórych propozycji do tej kategorii. Zarówno zdefiniowanie, jak i zakwalifikowanie poszczególnych form zabawowych do gier, zabaw lub płąsów jest nieformalne i zostało przeprowadzone wg własnej oceny i przyjętych kryteriów.

Gra to forma rozgrywki, w której panują umówione zasady, jej przebieg jest jasno określony, został wyznaczony czas jej trwania lub czas zakończenia, oraz może wyłaniać zwycięzców. Wyróżnić można gry fizyczne, umysłowe i rywalizacyjne. Wiele gier ma charakter pośredni między tymi kategoriami. Znaczna część gier ma charakter konkurencyjny, gdzie uczestnicy grają, aby wyeliminować innych graczy i zwyciężyć – indywidualnie lub drużynowo.

Zabawa to aktywność służąca rozrywce, jest działaniem bezinteresownym, ale wartościowym. Przestrzeń zabawy oraz używane przedmioty i jej czas są umowne. Zabawa posiada pewne reguły, które nie zawsze muszą być jasno sformułowane, ponieważ odkrywanie ich przez uczestników może być też częścią zabawy. Zabawa nie zawsze wyłania zwycięzców, a raczej służy całej grupie od jej rozpoczęcia, aż do zakończenia.

Płás to zabawa ruchowa połączona ze śpiewem. Można wyróżnić trzy rodzaje płąsów: płąs inscenizacyjny, gdzie śpiewowi towarzyszą pewne gesty ilustrujące tekst piosenki; płąs rytmiczny, w którym piosence towarzyszą ruchy, które są całkowicie oderwane od sensu i tekstu piosenki, ale np. podkreślają rytm; oraz płąs taneczny, gdzie wszyscy tańczą, i w którym obowiązują pewne kroki, proste figury taneczne.

JAK SIĘ BAWIĆ?

Każdy pląs, zabawa oraz gra posiadają własny opis przygotowania i przebiegu. Zanim rozpocznie się zabawę, należy wyjaśnić zasady oraz nauczyć tekstu piosenki (pląsu lub zabawy). Ważne jest, aby uczestnicy dobrze znali tekst, który mają śpiewać oraz jego melodię. Nie należy recytować tekstu, ale odśpiewywać go w trakcie nauki, przy kolejnych powtórzeniach należy wprowadzać gesty/ruchy, które mogą pomóc w zapamiętaniu śpiewanych słów. Jeżeli nauka słów przewyższa możliwości uczestników, to można rozpocząć pląsanie lub zabawę, a w jej trakcie lub w przerwach pomiędzy rundami uczyć kolejnych części piosenki. Ważne, aby nauka nie była dłuższa niż sama zabawa, ponieważ może to dzieci zniechęcić i znudzić.

Opisane pląsy, zabawy i gry można przeprowadzić w różnych grupach wiekowych. Prowadzący decyduje o trudności danej zabawy – może ją uprościć, wprowadzić tylko kilka elementów lub zmodyfikować na potrzeby grupy. Zabawy i pląsy można przeprowadzić w pomieszczeniu, jednak kilka gier wymaga większej przestrzeni, dlatego warto bawić się w nie na wolnym powietrzu lub w dużej sali.

Należy również pamiętać o ogólnych zasadach bezpieczeństwa uczestników zabaw. Przygotowanie pomieszczenia, zabezpieczenie niebezpiecznych miejsc oraz odpowiednia przestrzeń do zabawy to tylko niektóre elementy bezpieczeństwa, o których należy pamiętać. Ważne jest także przypominanie dzieciom i młodzieży o bezpieczeństwie w trakcie zabawy – do każdej zabawy można ustalić osobne reguły dobrej zabawy.

Zabawa ma być zabawą i przyjemnością dla jej uczestników, dlatego nie muszą ładnie śpiewać czy perfekcyjnie pokazywać ruchy, ale dobrze się bawić. Pląs i zabawa zazwyczaj są przerywnikami, dlatego mogą się łączyć z tematem zajęć, nawiązywać do nich wstępem do zabawy lub mogą być oderwane od pozostałej części zajęć. Gra, ze względu na swoją złożoność i czas trwania może być częścią całego spotkania i sama w sobie powinna mieć cel, którym mogą być także relaks czy rozrywka.

PLĄSY:

1. A ram, zam, zam

Uczestnicy pląsu stoją w kole zwróceniem twarzami do środka. Słowa i gesty są wykonywane przez wszystkich jednocześnie. Całość pląsu wykonujemy kilka razy, zmieniając przy każdej rundzie miejsce kładzenia rąk na sąsiadów. Za pierwszym razem jest to głowa sąsiada z prawej, swoją i sąsiada z lewej (zgodnie z poniższym opisem). Następnie są to ramiona, brzuch, kolana i kostki u nóg. Można również podczas każdej kolejnej rundy pląsać coraz szybciej.

A ram zam zam, a ram zam zam

- ▶ na „ram” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z prawej, na pierwsze „zam” przenosimy je i kładziemy na swoją głowę, a na drugie „zam” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z lewej i tak dwa razy

Guli guli guli guli guli

- ▶ podnosimy ręce do góry i wykonujemy ruchy „wkręcania żarówek”

Ram zam zam

- ▶ na „ram” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z prawej, na pierwsze „zam” przenosimy je i kładziemy na swoją głowę, a na drugie „zam” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z lewej

A ram zam zam, a ram zam zam

Guli guli guli guli guli

Ram zam zam

Aramis, Aramis

- ▶ na każde słowo podnosimy do góry i opuszczamy w dół swoje ręce

Guli guli guli guli guli

- ▶ podnosimy ręce do góry i wykonujemy ruchy „wkręcania żarówek”

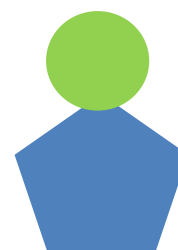
Ram zam zam

- ▶ na „ram” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z prawej, na pierwsze „zam” przenosimy je i kładziemy na swoją głowę, a na drugie „zam” kładziemy dłonie na głowę sąsiada z lewej

Aramis, Aramis

Guli guli guli guli guli

Ram zam zam



2. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami... (kilka wersji tekstu)

Pląs ten można wykonywać w postawie stojącej lub siedzącej (na krześle, na podłodze). Ważne, aby pląsający mieli możliwość widzenia się nawzajem, dlatego mogą być ustawieni w kole lub też siedzieć np. w przedziale wagonu kolejowego. Podano dwie wersje tekstu, który można śpiewać podczas pląsania – ważne, aby wybrać jedną dla swoich potrzeb.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami. Jak jeden (kciuk) nie może...

(Jak jedne nie mogły, to drugie im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy się koniuszkami kciuków

...to drugi mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami. Jak drugi nie może...

(Jak drugie nie mogły, to trzecie im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy się koniuszkami palców wskazujących, nie przestając stykać kciuków

...to trzeci mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami. Jak trzeci nie może...

(Jak trzecie nie mogły, to czwarte im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy się koniuszkami środkowych palców, nie przestając stykać kciuków i palców wskazujących

...to czwarty mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami.

Jak czwarty nie może...

(Jak czwarte nie mogły to, piąte im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy się koniuszkami palców serdecznych, nie przestając stykać kciuków, wskazujących i środkowych palców

...to piąty mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami. Jak piąty nie może...

(Jak piąte nie mogły, to piąstki im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy koniuszków małych palców, nie przestając dotykać kciuków, wskazujących, środkowych i serdecznych palców

...to piąstka mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami (piąstkami).

Jak piąstka nie może...

(Jak piąstki nie mogły, to łokcie im pomogły)

- ▶ rytmicznie uderzamy o siebie pięściami

...to łokieć jej pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami (łokciami).

Jak łokieć nie może...

(Jak łokcie nie mogły, to czoła im pomogły)

- ▶ rytmicznie uderzamy o siebie łokciami

...to czoło mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami (czołami).

Jak czoło nie może...

(Jak czoła nie mogły, to głowy im pomogły)

- ▶ rytmicznie dotykamy dłonią czoła

...to głowa mu pomoże. Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami (głowami).

Jak głowa nie może...

(Jak głowy nie mogły, to nic już nie pomogło)

- ▶ rytmicznie dotykamy dłonią głowy

...to nic już nie pomoże.

- ▶ rozkładamy ręce w geście bezradności



3. Brusa

Uczestnicy tego płąsu stoją w kręgu trzymając się za ramiona lub w pasie. Prawa noga każdej osoby jest założona przodem za lewą nogę sąsiada po prawej. Rozpoczynamy płąs kołysząc się lekko na boki, raz w jedną, a raz w drugą stronę. Zaczynamy od prawej, śpiewając:

Brusa, brusa
że re me na brusa
że re me na brusa
la se li se la
Brusa, brusa
że re me na brusa
że re me na brusa
la se li se la

- ▶ kołyszymy się lekko na boki, raz w jedną, a raz w drugą stronę.

Jagedi, jagedi, jagedi

- ▶ kołyszymy się w przód, w tył i w przód.

Bach, bach

- ▶ uderzamy biodrami o biodra sąsiadów, raz w jedną, raz w drugą stronę (każdy w dowolną).

Jagedi, jagedi, jagedi

Bach, bach

Ostatni element płąsu nie zawsze powoduje uderzenie biodrami sąsiada, ponieważ ten może w tym momencie przesunąć swoje biodra w drugą stronę. Ważne, aby każdy uczestnik ruszał biodrami w różne strony, np. jedna osoba zaczyna od lewej do prawej, a jego sąsiad od prawej do lewej. Wtedy jest szansa, że spotkają się biodrami, czyli uderzą nimi o siebie. Za każdym razem można płąsać coraz szybciej.

4. Bum, czika, bum...

Rozmieszczenie uczestników płąsu jest dowolne, mogą np. siedzieć na ławkach w rzędach. Dogodną pozycją jest siedzenie np. na krześle lub na podłodze na własnych stopach. W trakcie całej zabawy wybijamy rytm: dwa razy uderzamy dłońmi o kolana, dwa razy klaszczemy.

Bum czika bum – śpiewa prowadzący

Bum czika bum – powtarza grupa

Bum czika raka czika raka czika bum – śpiewa prowadzący

Bum czika raka czika raka czika bum – powtarza grupa

Uuu – śpiewa prowadzący

Uuu – powtarza grupa

Aaa – śpiewa prowadzący

Aaa – powtarza grupa



Następny raz – śpiewa prowadzący

Następny raz – powtarza grupa

Głośno (cicho, wolno, szybko, wesolo, smutno itp.) – śpiewa prowadzący

Głośno (cicho, wolno, szybko, wesolo, smutno itp.) – powtarza grupa

Aby zakończyć zabawę można powiedzieć: **Następny raz... Jutro!**

5. Ekstra Maja w Himalajach

Kolejny pląs, w którym rozmieszczenie uczestników jest dowolne, ważne aby widzieli oni prowadzącego. Ekstra Maję najlepiej pląsa się w pozycji stojącej. Najlepsza zabawa jest wtedy, gdy za każdym razem śpiewamy i pokazujemy wszystkie elementy coraz szybciej.

Ekstra Maja w Himalajach

- ▶ prawą rękę kładziemy na lewe ramię, a następnie opuszczamy ją
- ▶ lewą rękę kładziemy na prawe ramię, a następnie opuszczamy ją

Cing Cang, Cing, Cing, Cang, Cong

- ▶ obie ręce kładziemy na ramiona krzyżując je na wysokości klatki piersiowej (x2)

Ekstra Maja w Himalajach

- ▶ prawą rękę kładziemy na lewe ramię, a następnie opuszczamy ją
- ▶ lewą rękę kładziemy na prawe ramię, a następnie opuszczamy ją

Cing Cang, Cing, Cing, Cang, Cong

- ▶ obie ręce kładziemy na ramiona krzyżując je na wysokości klatki piersiowej (x2)

Togi, Pegi, Togi, Pegi

- ▶ składamy dłonie jak do modlitwy i kłaniamy się nimi (przechylając o 90 stopni w dół) jednocześnie pochylając głowę

Cing Cang, Cing, Cing, Cang, Cong

- ▶ obie ręce kładziemy na ramiona krzyżując je na wysokości klatki piersiowej (x2)

Togi, Pegi, Togi, Pegi,

- ▶ składamy dłonie jak do modlitwy i kłaniamy się nimi (przechylając o 90 stopni w dół) jednocześnie pochylając głowę

Cing Cang, Cing, Cing, Cang, Cong

- ▶ obie ręce kładziemy na ramiona krzyżując je na wysokości klatki piersiowej (x2)

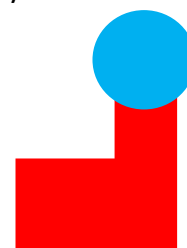


6. Ferrari – Ford Escort (Warszawa – Syrenka)

W czasie tego pląsu uczestnicy muszą stać w kole lub być rozrzućeni po całej sali. Wraz z prowadzącym śpiewają poniższe słowa, wykonując odpowiednie ruchy.

a Ford Escort, a Ford Escort

- ▶ udajemy, że trzymamy rękoma kierownicę i kręcimy lekko w prawo i w lewo, tak jakbyśmy kierowali samochodem, w rytm śpiewanego tekstu



a mini mini mini mini

- ▶ kierujemy dalej, ale dodatkowo schodzimy do pozycji kucającej i wracamy do pozycji stojącej

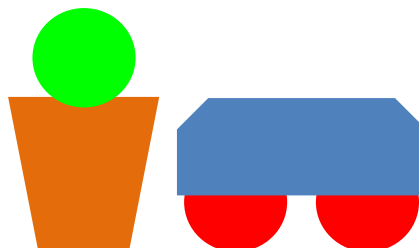
Ford Escort

- ▶ kontynuujemy kierowanie

a Ford Escort, a Ford Escort

a mini mini mini mini Ford Escort

- ▶ powtarzamy te same ruchy jak wcześniej



Ferrari, Ferrari

- ▶ prawą, a następnie lewą dłoń przesuwamy po włosach pokazując, jak wiatr wieje w nasze włosy

a mini mini mini mini

- ▶ kierujemy dalej, ale dodatkowo schodzimy do pozycji kucającej i wracamy do pozycji stojącej

Ford Escort

- ▶ kontynuujemy kierowanie

Ferrari, Ferrari,

a mini mini mini mini Ford Escort

- ▶ powtarzamy te same ruchy jak wyżej

Wersja z polskimi samochodami Syrenką i Warszawą. Ruchy wykonujemy tak samo jak wyżej, a śpiewamy poniższe słowa:

a Syrenka, a Syrenka

a mini mini mini mini Syrenka

a Syrenka, a Syrenka

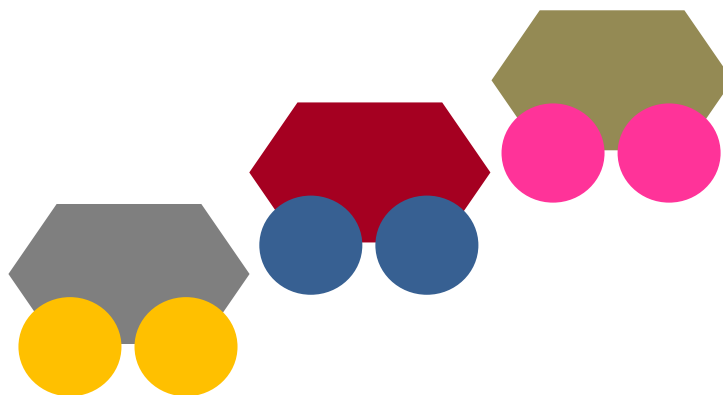
a mini mini mini mini Syrenka

Warszawa, Warszawa,

a mini mini mini mini Syrenka,

Warszawa, Warszawa

a mini mini mini mini Syrenka



7. Głowa, ramiona, kolana, pięty

W tym pląsie, stojąc dotykamy poszczególnych części ciała zgodnie z wypowiedzanymi słowami. Gdy pokazujemy kolana i pięty, schylamy się starając się nie zginać kolan.

Głowa, ramiona, kolana, pięty

kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos

Należą do Jezusa (te słowa można dodać na zakończenie każdej rundy pląsu)

8. Laj luli laj...

Pląsamy w dowolnej pozycji i ustawieniu – można bawić się nawet w autokarze podczas wycieczki.

Pełny tekst płąsu:

Laj luli laj, luli luli luli laj, luli luli luli luli luli laj, hej

- ▶ na każde słowo przypada jeden ruch, który wykonujemy rytmicznie palcami wskazującymi:
 - 1/ wskazujemy w górę
 - 2/ zwijamy je do pięści
 - 3/ wskazujemy nimi na siebie do środka (w bok)
 - 4/ zwijamy je do pięści
- ▶ i ponownie cały cykl: góra, pięść, do środka, pięść, góra – cały czas w rytm śpiewanego tekstu



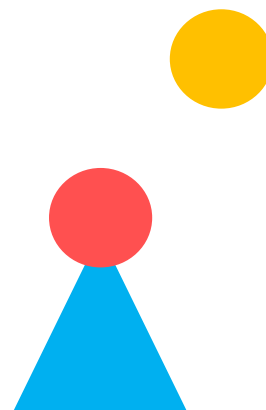
9. La puf, la czok

Podczas pląsania uczestnicy zabawy stoją w kole, zwróceniem twarzami do środka. Na znak prowadzącego wszyscy rozpoczynają pląsać i śpiewać zgodnie z poniższym opisem.

Pełny tekst płąsu:

La puf, la czok, la piko lako zare, na na na na na na na na na na, puf

- | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| La puf | – prawą nogę wysuwamy do przodu |
| la czok | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |
| la piko | – prawą nogę wysuwamy w prawo |
| lako | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |
| zare | – na „za” wysuwamy do przodu, na „re” dosuwamy z powrotem do lewej |
| na na na | – prawą nogę wysuwamy w prawo |
| na na | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |
| na | – prawą nogę wysuwamy do przodu |
| na | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |
| na na | – prawą nogę wysuwamy w prawo |
| na | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |
| na | – prawą nogę wysuwamy do przodu |
| puf | – prawą nogę z powrotem dosuwamy do lewej |



Możemy powtarzać cały cykl płąsu z lewą nogą, skacząc obunóż najpierw w prawo w jednej rundzie, a potem w lewo w kolejnej rundzie. Można również skacząc, chwycić się za ramiona lub w pasie z sąsiadami, stojąc całą grupą w kole.

10. *Let me see you*

Uczestnicy tego pląsu mogą być ustawieni w dowolnym miejscu sali w pozycji stojącej, zwróceniem w kierunku prowadzącego. Pląsający wypowiadają i wykonują poniżej opisane czynności:

Let me see you... funky monkey – mówi prowadzący

What did you say? – pyta grupa, klaszcząc rytmicznie do każdego wyrazu

Let me see you... funky monkey – mówi prowadzący (*funky monkey* to element zmienny)

What did you say? – pyta grupa, klaszcząc do każdego wyrazu

I said – mówi prowadzący

Chu, cha, cha, cha (x3) Chu – śpiewają wszyscy

One more time – mówi prowadzący, podnosząc palec wskazujący do góry

Chu, cha, cha, cha (x3) Chu – śpiewają wszyscy

All right – mówi prowadzący

Na słowa „**Chu, cha, cha, cha Chu**” wykonujemy ruchy odpowiednie do wywołanej postaci przez prowadzącego:

funky monkey – prawą ręką drapiemy się po głowie, lewą po brzuchu, kilkakrotnie zmieniając ręce

funky chicken – dłonie dajemy pod pachy, tak aby stworzyć skrzydła i machamy nimi, dodatkowo uginamy nogi i ruszamy kolanami

ballerina – ręce unosimy do góry, jak balerina tańcząca „Jezioro łabędzie”, kręcimy się wokół własnej osi, od czasu do czasu unosząc się na palcach stóp

John Travolta – tworzymy z dłoni znak „viktorii” i przesuwamy raz jedną, raz drugą dłoń wzdłuż oczu (tak John Travolta tańczył w jednej ze scen w filmie „Pulp Fiction”)

Adam Małysz (Kamil Stoch) – w pierwszej części ww. słów wykonujemy gest wybicia się ze skoczni narciarskiej, a w drugiej części wykonujemy tzw. telemark – raz na prawą, a raz na lewą nogę

Kulej (turlaj) dropsa – dłonie układamy tak, jakbyśmy trzymali dużego dropsa – jedną u góry, a drugą na dole i ruszamy nimi, jakbyśmy kręcili dropsem po jego okrągłej powierzchni.

W każdej rundzie prowadzący przywołuje inną postać.

Można wymyślać jeszcze inne postacie.



11. *Mama dała mi koronę*

Pląsamy w pozycji siedzącej, tak aby mieć dogodną możliwość uderzania dłońmi o własne uda. Bawimy się poprzez utrzymanie rytmu i wypowiadanie odpowiednich słów przy danej czynności. Wszystko pokazujemy dwukrotnie, tak jak jest to w poniższym opisie. W każdej kolejnej rundzie, przyśpieszamy tempo.

- Mama dała** – uderzamy dwa razy dłońmi o uda
- mi koronę** – klaszczemy dwukrotnie
- szto bym kupić ribu** – dwukrotnie przesuwamy lewą płaską dłoń nad prawą, a następnie dwukrotnie prawą dłoń nad lewą
- a ja zamiast** – dwukrotnie uderzamy od góry prawą pięścią lewą pięść
- ribu, ribu,** – dwukrotnie uderzamy od góry lewą pięścią prawą pięść
- kupić wieloribu** – dwukrotnie uderzamy górną częścią lewej pięści o prawy łokieć, a następnie prawą pięścią o lewy łokieć
- szto była** – uderzamy dwa razy dłońmi o uda
- riba** – klaszczemy dwukrotnie
- ogonem kiwa** – dwukrotnie przesuwamy lewą płaską dłoń nad prawą, a następnie dwukrotnie prawą dłoń nad lewą
- troć** – dwukrotnie uderzamy od góry prawą pięścią lewą pięść
- troć** – dwukrotnie uderzamy od góry lewą pięścią prawą pięść
- proto że je riba, riba** – dwukrotnie uderzamy górną częścią lewej pięści o prawy łokieć, a następnie prawą pięścią o lewy łokieć



12. **Miczitanka**

W tym płasie używamy tylko rąk, więc rozstawienie i pozycja uczestników są dowolne. Urozmaiceniem płasania może być powtarzanie tekstu i ruchów w różnym tempie, które określa prowadzący, to znaczy można 3 wersy śpiewać szybko, a potem kilka kolejnych wolno. Płas powtarzamy kilkakrotnie, nie przerywając wspólnego śpiewania.

Taka mała Miczitanka mi się spodobała

- ▶ pokazujemy dłońmi (prawa na górze, lewa na dole) coś małego

takie wielkie pióro miała

- ▶ rozszerzamy ręce (prawa na górze, lewa na dole), by pokazać coś dużego

ona taka mała

- ▶ pokazujemy znowu dłońmi (prawa na górze, lewa na dole) coś małego

taka mała

- ▶ zmieniamy pozycję dłoni (lewa na górze, prawa na dole) i dalej pokazujemy coś małego

takie pióro

- ▶ rozszerzamy ręce (lewa na górze, prawa na dole), by pokazać coś dużego

takie pióro

- ▶ dalej pokazujemy coś dużego, ale zamieniamy ręce (prawa na górze, lewa na dole)

taka mała

- ▶ pokazujemy znowu dłońmi (prawa na górze, lewa na dole) coś małego



taka mała

- ▶ zmieniamy pozycję dłoni (lewa na górze, prawa na dole) i dalej pokazujemy coś małego

takie pióro

- ▶ rozszerzamy ręce (lewa na górze, prawa na dole), by pokazać coś dużego

takie pióro

- ▶ dalej pokazujemy coś dużego, ale zamieniamy ręce (prawa na górze, lewa na dole)

taka mała

- ▶ pokazujemy znowu dłońmi (prawa na górze, lewa na dole) coś małego

13. Mój kask, on ma 3 rogi

Pląsający muszą być zwrócenii w kierunku prowadzącego, ale ich pozycja i ustawienie są dowolne. W pierwszej rundzie pląsu śpiewamy i pokazujemy wszystkie słowa zgodnie z poniższym opisem. Podczas każdego kolejnego śpiewania tekstu, należy zaprzestać wypowiedzianego słowa, które się pokazuje i zaznaczać je tylko poprzez odpowiedni ruch. W przedostatniej rundzie powinniśmy wypowiadać tylko słowa, które nie mają przypisanych gestów, tj. *on*, *ma*, *bo*, *gdyby*, *to*. Natomiast w ostatniej rundzie można tylko mrużyć melodię i pokazywać w odpowiednich momentach gesty słów.

Mój kask, on ma trzy rogi

trzy rogi ma mój kask

Bo gdyby nie trzy rogi

to nie byłby mój kask



Wszędzie tam, gdzie w pląsie pojawia się poniższe słowo pokazujemy je:

Mój – pokazujemy dłońią na siebie

kask – dotykamy dłońią głowę

trzy – pokazujemy trzy palce u dłoni

rogi – przykładamy ręce do głowy i palcami wskazującymi pokazujemy rogi

nie – zaprzeczamy kiwając palcem wskazującym



14. Ślimak w trawie w czasie deszczu

Ten pląs rozpoczynamy od pozycji stojącej i zgodnie z poniższym opisem przechodzimy do pozycji kucanej. Rozmieszczenie uczestników zabawy jest dowolne, ale dobrze wykonuje się go w kole, tak aby widzieć prowadzącego. Można w każdej nowej rundzie bawić się coraz szybciej. Po zakończeniu rundy wracamy do pozycji stojącej i rozpoczynamy pląsać od początku.

W trawie w czasie deszczu

- ▶ wszyscy ruszają palcami u rąk pokazując padający deszcz, a jednocześnie powoli schylając się do pozycji kucanej

leży ślimak

- ▶ łączymy dłonie wewnętrzną stroną do siebie, tak aby stworzyć poduszkę, na której kładziemy swoją głowę (policzkiem)

zły ślimaku

- ▶ dłonie składamy w pięści, a ręce trzymamy na wysokości klatki piersiowej, potrząsając pięściami lekko w górę i dół, pokazując złość

pokaż rogi

- ▶ palce wskazujące przykładamy do głowy tworząc małe rogi i lekko nimi ruszamy w przód

dam ci sera na pierogi

- ▶ lewą dłoń mamy otwartą, a w prawej chwytamy kciuk pozostałymi palcami (tak jakbyśmy chwyтали szczyptę soli palcami), następnie lekko uderzamy prawą dłoń o płaską, lewą dłoń

nie pokażę rogów

- ▶ zaprzeczamy rękoma, pokazując „nie”

bo nakapie mi

- ▶ prawym palcem wskazującym pukamy lekko się o głowę

na lewy róg

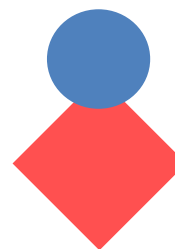
- ▶ lewy palec wskazujący przykładamy do głowy, tworząc mały róg i lekko nim ruszamy w przód

na prawy

- ▶ prawy palec wskazujący przykładamy do głowy, tworząc mały róg i lekko nim ruszamy w przód

nie, nie wyjdę z mojej trawy

- ▶ zaprzeczamy rękoma, pokazując nie



ZABAWY:

1. Alea goł goł...

W tej zabawie należy stanąć w kole, a następnie obrócić się do siebie twarzami, tak aby powstały pary. Śpiewamy i wykonujemy czynności zgodnie z poniższym opisem. Każdą kolejną rundę zabawy zaczynamy z osobą, z którą zamieniliśmy się miejscami. Można bawić się do momentu, gdy trafimy na osobę z naszej pierwszej pary lub dłużej.

Pełny tekst zabawy:

A-le-a goł goł goł, alea goł goł, alea lea goł goł, alea lea goł, hop siup

A-le-a

- ▶ trzykrotnie uderzamy rękoma o swoje uda

goł goł goł

- ▶ na każde „goł” uderzamy dłońmi o dłonie partnera
- ▶ szybko obracamy się o 180 stopni do partnera za plecami



alea

- ▶ raz uderzamy rękoma o swoje uda

got got

- ▶ na każde „got” uderzamy dłońmi o dłonie partnera
- ▶ szybko obracamy się z powrotem o 180 stopni do pierwszego partnera, który teraz był za naszymi plecami

alea lea

- ▶ dwukrotnie uderzamy rękoma o swoje uda (raz na „alea” i raz na „lea”)

got got

- ▶ na każde „got” uderzamy dłońmi o dłonie partnera
- ▶ szybko obracamy się znowu o 180 stopni do drugiego partnera, którego teraz mieliśmy za plecami

alea lea

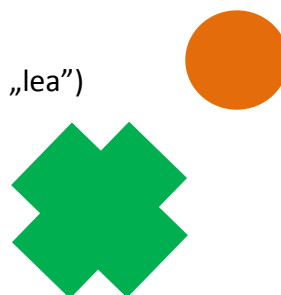
- ▶ dwukrotnie uderzamy rękoma o swoje uda (raz na „alea” i raz na „lea”)

got

- ▶ uderzamy dłońmi o dłonie partnera

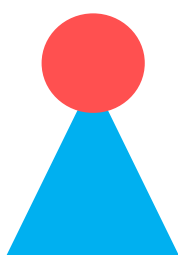
hop siup

- ▶ łapiemy partnera za dłonie i zamieniamy się z nim miejscami.



2. Co by było, gdyby...?

Uczestników dzielimy na dwie grupy, które siadają w szeregu naprzeciw siebie tak blisko, aby można było po nachyleniu się mówić do ucha tej drugiej osobie. Jeden szereg (każda osoba) zadaje pytanie drugiemu szeregowi (osobie z przeciwka) zaczynając od słów: **„Co by było, gdyby...?”**. Np. **„Co by było, gdyby słonie nosiły trampki?”**. Osoba z przeciwka musi zapamiętać to pytanie i odpowiedzieć na nie. Np. **„To żyrafy nosiłyby bejsbolówki”**. Osoba z pierwszego szeregu (która zadawała pytanie) musi zapamiętać odpowiedź przeciwnika. Wszystko odbywa się szeptem, na ucho, tak aby inni uczestnicy zabawy nie słyszeli pytań i odpowiedzi.



Następnie z szeregu pierwszego, pierwsza osoba przechodzi na koniec, a pozostałe przesuwają się o jedno miejsce. Teraz, po kolei osoby z drugiego szeregu (które musiały zapamiętać pytanie) mówią głośno zapamiętane pytanie, a (nowa) osoba z przeciwka mówi na głos odpowiedź, którą zapamiętała ze swojej wcześniejszej pary. To jest najśmieszniejszy etap zabawy!

Kolejna runda to zmiana ról – drugi szereg zadaje pytania, a pierwszy odpowiada. Należy jednak pamiętać, że zawsze tylko szereg pierwszy zmienia miejsca, tak aby za każdym razem być z kimś innym w parze.



3. Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało...

Wszyscy uczestnicy zabawy ustawiają się w kole, zwróceniemi twarzami do środka. Dwie osoby stoją w środku koła trzymając się (skrzyżowanie) za ręce – prawa dłoń trzyma prawą

dłoń partnera, a lewa lewą. Podczas zabawy wszyscy, którzy stoją w kole, klaszczą w dłonie w rytm śpiewanej piosenki. Wszyscy uczestnicy – zarówno ci w kole, jak i tworzący koło – śpiewają tekst piosenki.

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało



Lecz im się nie udało, fari, faru, fara..!

- ▶ stojący w środku trzymają się za ręce (skrzyżowane) i obracają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, podskakując przesuwiają się po wewnętrznym obwodzie koła

Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą

- ▶ para zatrzymuje się i rytmicznie przeciąga się nawzajem rękoma (raz lewą, raz prawą)

Ja nie chcę tańczyć z tobą, fari, faru, fara..!

- ▶ para podnosi najpierw ręce do góry, a następnie opuszczają je ostentacyjnie w dół i puszczają się

Poszukam se innego, innego, innego



Do tańca zgrabniejszego, fari, faru, fara

- ▶ osoby będące przed chwilą w parze, szukają nowych partnerów spośród osób stojących w obwodzie koła

Zatańczmy więc wesolo, wesolo, wesolo



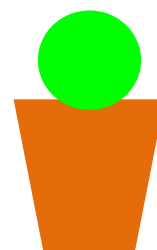
Niech się rozchmurzy czoło, fari, faru, fara..!

- ▶ nowe pary stojące w środku trzymają się za ręce (skrzyżowane) i kręcą się w koło w rytm śpiewanej piosenki

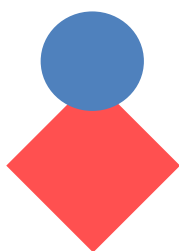
I śpiewamy od początku, tylko liczba będących w kole zwiększa się do 4, 8, 16 itd. Zabawę można przerwać w dowolnym momencie po zakończeniu rundy lub bawić się, aż wszyscy zostaną wybrani do tańca i będą wewnątrz koła.

4. Mazak (Hej ho, hej ho)

Wszyscy siadają w siadzie klęcznym w kole i każdy ma przed sobą mazak (lub jakiś inny pisak). Zabawa polega na przesuwaniu mazaka w rytm melodii „Hej ho, hej ho do pracy by się szło”, ale zamiast słów „do pracy by się szło” śpiewamy dalej „**hej ho, hej ho, hej ho**”. Cały ciąg śpiewanej melodii to 5 razy „**hej ho**”. W celu wytłumaczenia ruchów, jakie należy wykonywać mazakiem, każdemu słowu przyporządkujemy kolejne cyfry „**hej-0 ho-1, hej-2 ho-3, hej-4 ho-5, hej-6 ho-7, hej-8, ho-9**”. Mazak, który leży przed nami podnosimy i kładziemy przed osobą po prawej lub też wracamy z nim do siebie. Na **hej-0** podnosimy, na **ho-1** kładziemy i puszczamy przed osobą po naszej prawej stronie, to samo przy **hej-2** podnosimy i przy **ho-3** kładziemy i puszczamy. Następnie, na **hej-4** podnosimy, na **ho-5** kładziemy przed sąsiadem, ale zamiast go puścić, wracamy (**hej-6**) z mazakiem z powrotem przed siebie (**ho-7**). Na **hej-8** ponownie podnosimy mazak i na **ho-9** kładziemy przed sąsiadem po prawej i puszczamy. Powtarzamy bez przerwy cykle ruchów, śpiewając „**hej ho, hej ho, hej ho, hej ho, hej ho**”. Gdy dojdziemy do wprawy, możemy przyspieszyć śpiew i wykonywane ruchy.



5. Miotta



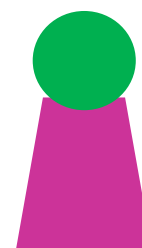
To dobra zabawa na zapamiętanie swoich imion w grupie. Wszyscy stoją w kole, a jeden z uczestników wchodzi do środka koła z miottą. Zabawa polega na wypowiedzeniu czyjegoś imienia i puszczeniu (nie rzuceniu) miotty. Osoba, której imię zostało wypowiedziane musi jak najszybciej podbiec i złapać miottę, zanim ta spadnie na ziemię. Jeśli jej się uda, wtedy staje z miottą w środku koła i wypowiada imię kolejnej osoby. Jeżeli się nie uda, może odpaść lub osoba wywołująca może wrócić do miotty i wywołać kogoś innego.

6. Plaskacz

Grupa stoi w kole i klaszcze rytmicznie w dłonie (na raz – uderzając w swoje dłonie, na dwa – uderzając zewnętrzną stroną dłonie sąsiadów). Rozpoczynamy od złożonych swoich dłoni i liczymy do 5 lub 10 w momencie uderzania dłońmi sąsiadów. Następnie klaszczemy w dłonie na 1, na 2 klaszczemy za głową, na 3 klaszczemy znowu przed sobą i ponownie odliczamy do 5 lub 10. Można odliczać razem lub po kolei każda osoba w kole. Jeśli odliczanie odbywa się pojedynczo, to każde rozpoczęcie nowego liczenia rozpoczyna sąsiad osoby, która zakończyła liczenie w poprzedniej kolejce. Przy kolejnych rundach wprowadzamy dodatkowe ruchy:



- ▶ na 1 klaszczemy przed sobą, na 2 za głową, na 3 przed sobą, na 4 za plecami, na 5 przed sobą;
- ▶ na 1 klaszczemy przed sobą, na 2 za głową, na 3 przed sobą, na 4 za plecami, na 5 przed sobą, na 6 pod lewym udem podnosząc nogę, na 7 przed sobą;
- ▶ na 1 klaszczemy przed sobą, na 2 za głową, na 3 przed sobą, na 4 za plecami, na 5 przed sobą, na 6 pod lewym udem podnosząc nogę, na 7 przed sobą, na 8 pod prawym udem podnosząc nogę, na 9 przed sobą;
- ▶ na 1 klaszczemy przed sobą, na 2 za głową, na 3 przed sobą, na 4 za plecami, na 5 przed sobą, na 6 pod lewym udem podnosząc nogę, na 7 przed sobą, na 8 pod prawym udem podnosząc nogę, na 9 przed sobą, na 10 szybko się obracamy wokół siebie, na 11 przed sobą.



7. Stoń, Żyrafa i Ryba oraz Mikser, Toster i Pralka

Uczestnicy stoją w kole, a w środku znajduje się prowadzący, który wskazuje na daną osobę, a ta wraz z sąsiadami stojącymi po obu stronach wykonuje odpowiednie ruchy dla wymienionego zwierzęcia lub przedmiotu.

Stoń – osoba wskazana robi z ręki trąbę i macha nią, a każdy ze sąsiadów robi z obu dłoni duże uszy i również nimi rusza;

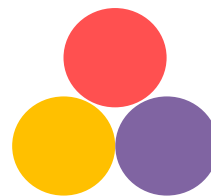
Żyrafa – osoba wskazana wyciąga do góry ręce trzymając się za dłonie, a sąsiedzi nachylają się przed nią i ze swojej ręki (tej bliżej stojącego) tworzą przednie nogi żyrafy (każdy po jednej);

Ryba – osoba wskazana otwiera i zamyka usta jak ryba, a sąsiedzi z jednej dłoni tworzą małe płetwy i machają nimi;

Mikser – osoba wskazana unosi ręce nad głowy sąsiadów, a ci obracają się wokół własnej osi;

Toster – sąsiedzi osoby wskazanej łapią się za ręce, a osoba wskazana jest w środku i podskakuje jak grzanka w tosterze;

Pralka – sąsiedzi osoby wskazanej tworzą z rąk obudowę pralki (jedna ręka u góry, a druga na dole jakby zamyka obudowę), a osoba wskazana kręci w środku głową tak jakby była w bębnie pralki.



8. Talar (grosik)

Bawimy się, stojąc blisko siebie w kole. Każdy wyciąga lewą rękę przed siebie, wewnętrzną stroną dłoni do góry, tworząc z niej „miscozka”. Z prawej dłoni robimy coś w rodzaju „chwytaka” (tak jakbyśmy chcieli złapać coś wszystkimi palcami) i opieramy tę dłoń o lewą dłoń sąsiada stojącego po prawej stronie. Inaczej mówiąc, prawa dłoń powinna znaleźć się w „miscozce” uformowanej z lewej dłoni sąsiada po prawej. Jeden z uczestników zabawy stoi w środku i będzie odgadywał, w której dłoni znajduje się talar (grosik). Jedna osoba otrzymuje monetę, która będzie wędrowała w koło. Gdy rozpoczynamy śpiewać poniższe słowa, wszyscy wykonują rytmicznie i równo ten sam ruch, czyli przesuwają swoją prawą dłoń do „miscozki” uformowanej ze swojej lewej dłoni, a następnie wracają nią do „miscozki” sąsiada po prawej stronie – ruch ten jest powtarzany bez przerw. W ten sposób osoba w środku ma utrudnione zadanie, ponieważ wszyscy poruszają rękoma i trudno odgadnąć, w jakim miejscu jest moneta. Moneta wędruje poprzez łapanie prawą dłonią i wkładanie jej do lewej dłoni (własnej lub sąsiada – w zależności, w którym kierunku moneta wędruje). Ważne jest, aby osoba odgadująca nie zauważyła, że moneta jest właśnie w tym miejscu. Możemy również przez kilka ruchów trzymać monetę w prawej dłoni i dopiero po którymś ruchu pozostawić ją w dłoni lewej. Wszystkie ruchy muszą wyglądać naturalnie i nie różnić się od tych ruchów, które wykonujemy bez monety. Jeżeli osoba stojąca w środku odgadnie, gdzie jest moneta zamienia się miejscami z osobą, która miała w tym momencie monetę. Aby zabawa była ciekawsza, osoba stojąca na środku powinna zamknąć na chwilę oczy, tak aby nasz talar mógł chwilę wędrować bez odgadywania i zmienić miejsce.

Pełny tekst zabawy:

Jak to miło i wesolo, kiedy talar (grosik) krąży w koło

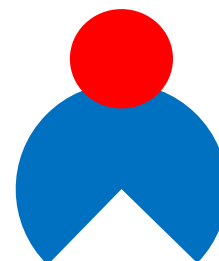
Talar (grosik) tu, talar (grosik) tam, talar (grosik) krąży tu i tam

Talar (grosik) tu, talar (grosik) tam, talar (grosik) krąży tu i tam

Jak to miło

- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

i wesolo



- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

kiedy talar

- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

krąży w koło

- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

talar tu

- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

talar tam

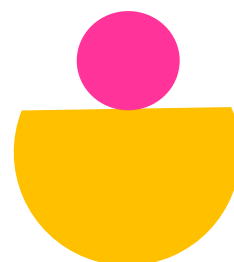
- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

talar krąży

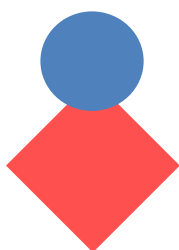
- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie

tu i tam

- ▶ prawa ręka wędruje do własnej lewej dłoni i z powrotem do lewej dłoni sąsiada stojącego po prawej stronie



9. Tik-Tak



Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący przekazuje pałeczkę osobie siedzącej po jego prawej stronie, mówiąc: **„To jest tik”**. Osoba ta musi zapytać się: **„Co?”**, a prowadzący odpowiada: **„Tik”**, na co ta reaguje, mówiąc: **„Aha”** i zabiera pałeczkę prowadzącemu. Następnie ta osoba przekazuje pałeczkę swojemu sąsiadowi z prawej, mówiąc: **„To jest tik”**. Jej sąsiad pyta ją: **„Co?”**, ta jednak nie może mu odpowiedzieć od razu, tak jak to zrobił prowadzący. W zabawie tej tylko prowadzący jest źródłem odpowiedzi. Dlatego osoba ta najpierw musi zapytać prowadzącego: **„Co?”**. Prowadzący odpowiada: **„Tik”**, osoba przekazuje odpowiedź swojemu sąsiadowi, mówiąc: **„Tik”**. Sąsiad reaguje tak jak we wcześniejszej rundzie, mówiąc: **„Aha”** i zabiera pałeczkę. Osoby kolejno posiadające pałeczkę powtarzają cały proces. Zabawa toczy się tak długo, aż pałeczka dotrze do prowadzącego z lewej strony. Należy pamiętać, że zawsze pytamy po kolei, aż do prowadzącego: **„Co?”** i przekazujemy od prowadzącego odpowiedź: **„Tik”** do osoby, która aktualnie ma pałeczkę. Zabawę można urozmaicić, dodając pałeczkę: **„Tak”**, która wędruje w drugą stronę, czyli od lewej do prawej.

10. Wyścigi konne

W zabawie uderza się dłońmi o uda, więc musimy usiąść tak, aby było nam wygodnie wykonywać tę czynność, np. na krześle lub na podłodze w siadzie klęcznym. Wyścig odbywa się poprzez szybkie uderzanie dłońmi



o uda i wykonywanie w trakcie także innych czynności związanych z przeszkodami lub zjawiskami.

Zakręt w prawo, zakręt w lewo – przechylamy się w odpowiednią stronę

Pojedyncza (podwójna, potrójna) przeszkoda – uderzamy raz (dwa, trzy) obiema dłońmi równo o uda

Mostek – pięściami uderzamy o klatkę piersiową, wydając przy tym okrzyk „**Ooooo...**”

Szuwary – chwytnymi dłońmi i ruszamy nimi, wydając przy tym odgłos „**Szszszsz...**”

Panie – piszczy (wysoki głos) i pokazujemy otwarte dłonie podnosząc je na wysokość klatki piersiowej

Panowie – wydajemy odgłos (niski głos) „**Ooooo...**”, jednocześnie udając, że spoglądamy za przejeżdżającym koniami, umieszczając dłoń nad oczami, robiąc z niej daszek

Dzieci – udajemy, że trzymamy lizak w dłoni, lekko kołyszemy się na boki i śpiewamy „**Naa, naa, na naa na**”

Indianie – wydajemy okrzyk „**Ooooo...**” uderzając lekko dłoń o usta, tak jakbyśmy ziewali

Kowboje – kręcimy ręką z zaciśniętą dłoń nad głową, tak jakbyśmy trzymali i kręcili lassem, wydając odgłos „**lchaaa**”.



Można dołożyć jeszcze inne elementy podczas wyścigu. Dobrze jest zacząć i zakończyć wyścig w ciekawy sposób, np. wolne wchodzenie koni do boksów i wystrzał na start, wiwatowanie w momencie przekroczenia mety czy gratulowanie sąsiadom uściskiem dłoni.

11. Zieloną doliną idzie kaczka



Uczestnicy ustawieni są w kole, z rękami wystawionymi do przodu, z wewnętrzną stroną dłoni zwróconą ku górze. Zabawa polega na przekazywaniu sobie klaśnięcia z dłoni na dłoń. Osoba rozpoczynająca najpierw uderza prawą dłoń o swoją lewą dłoń, a następnie swoją lewą o prawą dłoń sąsiada po lewej stronie. Sąsiad uderza prawą o lewą dłoń i podaje klaśnięcie kolejnej osobie po lewej stronie, uderzając w jego prawą dłoń. Czynność tę powtarza się przez całą zabawę. Każde klaśnięcie przypada na jedno słowo, oprócz słowa „**nieboraczka**” – tutaj przypadają dwa klaśnięcia. Gdy śpiewamy drugi raz „**nie byłaby para zła**”, to na słowo „**zła**” przypada ostatnie klaśnięcie w rundzie zabawy. Wtedy osoba przekazująca klaśnięcie musi uderzyć kolejną dłoń i jeśli jest to dłoń sąsiada, to sąsiad ma prawo usieć z ręką. Jeśli mu się to uda, to odpada z gry dłoń osoby przekazującej klaśnięcie. Jeśli jednak nie uda się sąsiadowi uciec, a osobie przekazującej uda się uderzyć dłoń sąsiada, to wtedy ta dłoń, której przekazano klaśnięcie odpada. Może również zdarzyć się, że drugie słowo „**zła**” wypadnie na klaśnięcie we własną lewą dłoń, wtedy to ta dłoń odpada z dalszej gry. Każdą dłoń, która odpada z gry, chowamy za siebie. Jeżeli odpadnie z gry druga dłoń uczestnika, on sam także odpada. Wszyscy uczestnicy zabawy śpiewają następujący tekst, przekazując klaśnięcie kolejnej dłoni:

**Zieloną doliną idzie kaczką, sama jedna nieboraczka
Gdyby jeszcze jedna szła, nie byłaby para zła
Kwa, kwa, kwa, kwa, kwa
nie byłaby para zła
Kwa, kwa, kwa, kwa, kwa
nie byłaby para zła**



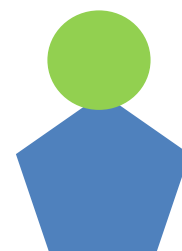
GRY:

1. Czołgi

Gracze dobierają się w pary. Dobrze jest dobrać się w taki sposób, aby jedna osoba z pary była np. wyższa lub silniejsza, by mogła być „czołgiem”. Parami (jedyńki przed dwójkami) stajemy w kole w niewielkich odstępach od sąsiednich par. Na komendę „**na czołgi**” – „dwójki” wskakują na plecy „jedynek” (czołgów). Na kolejną komendę „**z czołgów**” – zeskakują, biegną dookoła za stojącymi osobami (czołgami) w kole, podbiegają do swojej pary, przechodzą pod jej nogami od przodu i wskakują z powrotem na plecy. Para, która zrobi to ostatnia, odpada. Gra trwa aż do ostatecznej wygranej jednej pary. Gdy pozostają dwie pary, należy ustawić dwie dodatkowe osoby, tak aby stworzyć z graczy i tych osób kwadrat, za którym będą biegać „dwójki”.

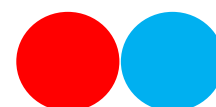
2. Ding–Dong

Wszyscy gracze stoją w kole wraz z prowadzącym, który zaczyna zabawę. Palcem wskazującym pokazuje na wybraną osobę, krzycząc jednocześnie **DING**. Osoba wskazana musi szybko się schylić, a jej sąsiedzi po prawej i lewej stronie pokazują palcem wskazującym na siebie, krzycząc **DONG**. Osoba, która pierwsza wskaże i wykrzyknie **DONG**, wygrywa i rozpoczyna kolejną rundę.



3. Dwójki

Uczestnicy dobierają się parami i ustawiają się w dowolnych miejscach na wyznaczonym terenie gry. Jedna z par rozpoczyna zabawę, ustalając kto goni (jedyńka), a kto ucieka (dwójka). Osoba uciekająca ma możliwość „schowania się” poprzez dołączenie się do jakiejś pary. Przyjmujemy, że każda para składa się z „jedyńki” i „dwójki”. Jeśli osoba uciekająca (dwójka) staje przy innej parze, obok „dwójki”, to „jedyńka” tej pary musi się odłączyć. Jednak ta „jedyńka” nie ucieka dalej, tak jak to robiła „dwójka”, która się dołączyła do pary, ale zaczyna gonić tę pierwszą „jedyńkę”, która wcześniej goniła swoją „dwójkę”. „Jedyńka” musi szybko się zorientować w tej szaradzie i natychmiast uciekać. Jeśli uciekająca „jedyńka” chce się też „schować”, to następuje ta sama szarada co wcześniej, czyli staje obok jakiejś pary, a osoba z drugiego krańca pary odłącza się i zaczyna gonić samotną osobę, która przed chwilą goniła. Jeśli ktoś zostanie złapany, to ta para staje, a do goniczki wybieramy inną parę.



4. KIM (zapamiętywanie przedmiotów)

Pod kocem ukrywamy 10 różnych przedmiotów, następnie odkrywamy je na 10 sekund. Uczestnicy muszą zapamiętać jak najwięcej przedmiotów i później je wymienić. Komu uda się wymienić wszystkie lub najwięcej w grupie, ten wygrywa. Można również rozdać kartki uczestnikom i po zastonięciu przedmiotów, każdy zapisuje nazwy rzeczy, które zapamiętał.

5. Labirynt

Gracze ustawiają się w kwadrat np. 5 osób na 5 osób. Przerwy pomiędzy nimi muszą być na wyciągnięcie rąk, tak aby dotykały się palcami – zarówno w rzędach, jak i szeregach. Dwie osoby są poza labiryntem – jedna goniąca, a druga uciekająca. Labirynt jest zwrócony twarzą w jedną stronę (np. w kierunku prowadzącego). Na klaśnięcie (gwizd) prowadzącego, każda osoba w labiryncie obraca się w prawo, trzymając cały czas wyciągnięte ręce. Na



kolejne klaśnięcie (gwizd) obraca się z powrotem w lewo. W tym czasie wybrane dwie osoby gonią się w labiryncie, pamiętając, że nie mogą przechodzić przez ściany (rozłożone ręce) labiryntu. Jeśli uciekający zostanie złapany, następuje zmiana pary. Należy dokładnie wyznaczyć teren zabawy, aby goniąca się para nie uciekała poza labirynt.

6. Łoś – łoś

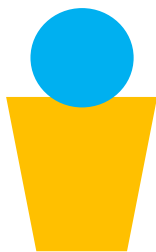
Uczestnicy gry siedzą w kole, a każdemu z nich nadaje się kolejny numer licząc od 1. Grę rozpoczyna osoba z numerem 1, mówiąc: „**łoś numer jeden do łosia numer** (wybiera dowolny) **siedem**”. W trakcie wywoływania, osoba mówiąca zawsze podnosi ręce na wysokość swojej głowy i tworzy z dłoni poroże łosia, dotykając kciukami skroni i machając dłońmi. Sąsiedzi z prawej i lewej strony osoby wywołującej muszą również machać rękami odpowiednio: sąsiad z prawej – lewą ręką, a sąsiad z lewej – prawą ręką, tak aby sąsiadowały one z dłońmi osoby mówiącej.

Po wywołaniu łosia o numerze siedem, ten zaczyna machać rękami wraz z sąsiadami wywołując kolejną osobę: „**łoś numer siedem do łosia numer** (wybiera dowolny) **dwanaście**”.

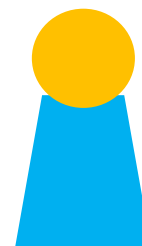
W momencie, gdy któraś z osób się pomyli lub w odpowiednim czasie (np. 3 sekund) nie zareaguje na wywołanie (osoba wywołana lub sąsiad), wtedy odpada. Numer takiej osoby wygasa, więc pozostałe osoby grające muszą pamiętać, że taki numer już nie gra i nie można go wywoływać – wywołanie oznacza odpadnięcie z gry. Również sąsiedzi mają utrudnioną grę, ponieważ stają się oni sąsiadami numerów siedzących dalej, np. łoś numer siedem odpadł z gry. Sąsiad z prawej, łoś numer sześć, będzie teraz bliskim sąsiadem łosia numer osiem i gdy numer sześć zostanie wywołany, to łoś numer osiem musi prawą ręką machać w momencie mówienia. Gramy do wybranego momentu, np. gdy pozostanie czterech graczy.



7. Nie wpadnij do wody



Na środku rozkładamy koc, a wokół koca ustawiają się osoby, które trzymają się za ręce. Koc należy tak rozłożyć, aby uczestnicy nie byli zbyt blisko siebie (ściśnięci), ale też niezbyt daleko, tak żeby potrafili złapać się za ręce. Na sygnał prowadzącego każdy z zawodników ciągnie swoich sąsiadów w kierunku koca, zmuszając ich do zachwiania równowagi i dotknięcia, nadeptnięcia lub przewrócenia się na koc. Każda osoba gra na swoje konto, więc może być atakowana z dwóch stron jednocześnie. W zabawie można używać tylko własnej siły, nie można puścić się z sąsiadem, ciągniemy tylko rękoma, nie używamy nóg lub innej części ciała. Kto dotknie koca – odpada. Koło się zmniejsza i odstępy pomiędzy sąsiadami są coraz większe. Koc składamy (zmniejszamy) w sytuacji, gdy złapanie się wszystkich osób grających jest już niemożliwe. Dwie ostatnie osoby wygrywają, choć można również pomiędzy nimi rozegrać ostateczną rundę.

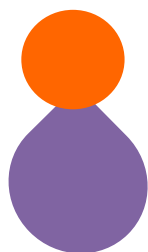


8. Pary

Uczestnicy stoją w kole trzymając się za ręce. Dwie osoby są poza kołem i również trzymają się za ręce. Para poza kołem chodzi dookoła, wybiera inną parę „przecinając” im ręce. Osoby, którym „przecięto” ręce stają się drugą parą. Muszą jak najszybciej chwycić się ponownie za ręce i biec razem wokół koła, w przeciwnym kierunku niż biegnie pierwsza para. Zadanie polega na wbiegnięciu w puste miejsce i połączenie się z kołem. Wygrywa para, która zrobi to jako pierwsza. Para, która jest druga w biegu, po przegranej, chodzi wkoło i wybiera kolejną parę. W sytuacji, gdy z jednej strony „wyrwy” chwyci za rękę osoba z pierwszej pary, a z drugiej strony, chwyci osoba z drugiej pary, te osoby zamykają koło. Osoby, które zostały (nie złapały za drugi koniec „wyrwy”) tworzą nową parę. Jeżeli jedna para przegrywa trzeci wyścig z kolei, to możemy ją wymienić na dwie nowe osoby.

9. Ta, ta, ta,... (inna wersja: zęby)

Grupę dzielimy na dwa zespoły, które ustawiają się w szeregu, naprzeciw siebie w odległości od siebie około 4 metrów. Na środku kładziemy wzdłuż tych dwóch zespołów linę. Każdy zespół trzyma się mocno za ręce lub pod ramię. Rozgrywki odbywają się na przemian. Pierwszy zespół wyłania spośród siebie jedną osobę, która podchodzi do liny, nabiera powietrza, przekracza linę w stronę rywala i w tym samym momencie zaczyna wypuszczać powietrze, mówiąc przy tym cały czas: „**Ta, ta, ta, ta, ta, ta,...**”. Zadaniem tej osoby jest wyrwać z szeregu przeciwników jedną osobę i przeciągnąć ją za linę, cały czas wydychając powietrze i mówiąc „**ta, ta, ta, ta, ta, ta,...**”, na tyle głośno, aby wszyscy słyszeli. Zawodnik może tylko chwycić wybraną osobę i ciągnąć ją, nie używając metod typu kopanie, uderzanie, sprawianie jakiegokolwiek bólu. Drużyna, a szczególnie sąsiedzi zaatakowanej osoby mogą ją bronić tylko poprzez trzymanie jej. Nie mogą atakować przeciwnika (kopać, uderzać itp.). Jeżeli zawodnikowi uda się wyrwać i przeciągnąć osobę na swoje pole, to ta staje się częścią jego zespołu. Jeżeli zawodnik atakujący nabierze powietrza po stronie



drużyny przeciwnej, zostaje jej częścią. Zawodnik atakujący może również zrezygnować z wrywania osoby, gdy wie, że kończy mu się powietrze. Może wrócić sam na pole swojej drużyny (przekroczyć linię) i tam nabrać powietrza. Wtedy drużyna pierwsza nie otrzymuje punktu, a kolejną rozgrywkę rozpocznie zespół drugi.

10. **Wąż na uwięzi, 2 węże, 1 wąż**

Ta gra posiada kilka wersji, a pierwszą z nich jest wąż na uwięzi. Wybieramy jedną osobę, która będzie wężem. Przywiązujemy jeden koniec liny do wybranej osoby, a drugi do solidnie trzymającego się elementu, np. drzewa. Wyznaczamy teren gry, w którym będą poruszać się wszyscy gracze. Na sygnał prowadzącego, gracze zbliżają się do przywiązanego węża, a następnie uciekają, tak aby dać możliwość złapania się przez węża. Mogą przebiegać na drugą stronę drzewa lub krążyć wkoło – ważne, aby nie wyjść poza teren gry. Zadaniem węża jest złapać lub dotknąć jedną z tych osób. Jeżeli złapie, to wąż łapie tę osobę w pasie, a ona staje się głową węża i łapie kolejną osobę. W ten sposób wąż wydłuża się i miejsca na ucieczkę pozostałych osób jest coraz mniej. Wygrywa osoba, która jako jedyna nie zostanie złapana.



Druga wersja tej gry to dwa węże. Uczestnicy tworzą z siebie dwa węże stojąc jeden za drugim i mocno trzymając się siebie. Na znak prowadzącego, głowa (pierwsza osoba) pierwszego węża, próbuje złapać ogon (ostatnia osoba) drugiego węża. Wygrywa drużyna, która pierwsza złapie ogon przeciwnika. Nie można się puścić. W kolejnej rundzie, głowa idzie na tył i staje się ogonem, a druga osoba w zespole staje się głową itd.

Trzecią odmianą jest jeden wąż. Zasady są takie same jak w dwóch wężach, z tą różnicą, że wszyscy tworzą jednego węża i głowa łapie swój ogon, który próbuje uciec. Gdy głowa złapie swój ogon, sama staje się ogonem, a druga osoba z rzędu zostaje głową.

DOBREJ ZABAWY

