

Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu właściwego kumi-kata

Magdalena Kamińska, Łapy

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się linia łącząca dwie maty.

Przebieg:

- a) zawodnicy chwytają prawidłowy kumi-kata. Na sygnał prowadzącego walczą o przeciągnięcie partnera na swoją stronę. Zabawę powtarzamy trzy razy. Zwycięża ten, kto więcej razy przeciągnie partnera na swoją stronę,
- b) zawodnicy chwytają rękami za oba rękawy. Zabawa przebiega jak w punkcie a),
- c) zawodnicy chwytają za oba kołnierze. Zabawa przebiega jak w punkcie a),
- d) zawodnicy chwytają lewą ręką za rękaw partnera, prawą za pas. Zabawa przebiega jak w punkcie a).

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie.

Przebieg:

- a) jeden z zawodników trzyma kumi-kata. Na sygnał podany przez prowadzącego zajęcia drugi z pary stara się uwolnić z założonego uchwytu. Czas trwania zabawy 10 sek. (można przedłużyć do 15 sek.). Jeżeli zawodnik uwolni się z uchwytu, otrzymuje 1 punkt, jeżeli nie uwolni się, punkt otrzymuje zawodnik, który trzymał uchwyt. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy trzymającego i uwalniającego się. Wygrywa ten, kto zdobędzie więcej punktów,
- b) zawodnik trzymający chwyt za oba rękawy. Dalszy przebieg jak w punkcie a),
- c) zawodnik trzymający chwyt jedną ręką za nogę, drugą za kołnierz judogi. Dalszy przebieg jak w punkcie a)

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie.

Przebieg:

- a) pierwszy z zawodników ma za zadanie chwycić kumi-kata. Na sygnał zawodnicy starają się założyć swój uchwyt, jednocześnie nie pozwalając założyć uchwytu partnerowi. Zabawę powtarzamy trzy razy, po czym zmieniamy zadania partnera. Zwycięża ten zawodnik, który więcej razy założył uchwyt.
- b) w zabawie tej można zmienić sposób chwytania przez partnerów w zależności od potrzeby.

Liczba uczestników - dowolna parzysta,

Miejsce - mata do judo,

Przybory - pasy judogi,

Ustawienie - uczestnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi znajduje się linia łącząca dwie maty.

Przebieg:

Zawodnicy chwytają oburącz złożony podwójnie pas. Na sygnał partnerzy mają za zadanie przeciągnąć przeciwnika na swoją stronę. Zabawę powtarzamy trzy razy, zwycięża ten, kto więcej

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**