

РЕЗИНОЧКА



Резиночка

Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девчонок и даже изредка у мальчишек, как резиночка. Прыгали день напролет в любом удобном и не очень месте — школьные коридоры во время переменок, площадки во дворе, любой более-менее ровный участок земли, асфальта, квартиры.

Конечно, большой проблемой было достать эту самую заветную резиночку — в магазине не так-то просто было ее найти. Поэтому были и «ветеранские» резиночки — жутко растянутые или все в узелках, и резиночки, полностью связанные из разных кусочков-остатков... И конечно весь двор мечтал о новой длинной резинке. Если кто-то становился счастливым обладателем таковой — во дворе не было отбоя от желающих прыгать.

Для игры нужно 3-4 участника и та самая резиночка длиной не меньше 4 метров.

Можно было играть и вдвоем и даже одному (в этом случае резинка обычно разрезалась и одним или двумя из участников, держащих резиночку, становилось дерево или столб). Можно было играть и компанией больше 4 человек, но в таком случае кому-то придется ждать.

Правила игры в резиночку:

Два игрока становятся «в резиночку». Один игрок прыгает (выполняет ряд упражнений) — по очереди на всех уровнях. У нас обычно каждое упражнение выполнялось на всех уровнях по очереди, после чего переходили на следующее упражнение и начинали его прыгать с 1 уровня — так игра была разнообразнее. Иногда прыгалось по-другому — все упражнения сразу выполнялись сначала на 1, затем на 2,3 и так далее уровнях. На 5-6-7 уровнях сложные упражнения отменялись (об этом напишу ниже).

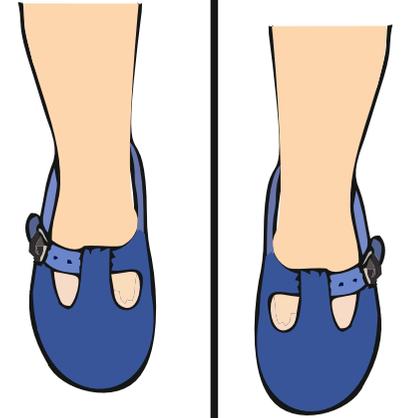
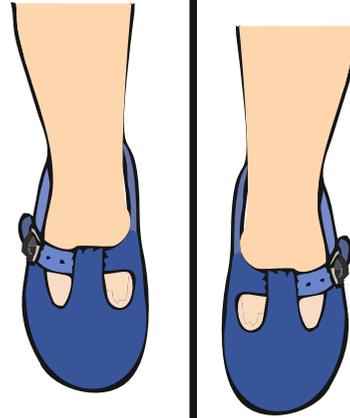
Если игра идет втроем: как только прыгающий ошибается (сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку и т.п.) — он становится «в резиночку», и следующий игрок начинает прыгать. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбились. Если игра идет вчетвером: когда игрок сбился, его может выручить партнер по команде. Когда и он сбивается, пары меняются местами (сбившаяся команда становится «в резиночку»). Продолжают прыгать команды всегда с того места, где они в последний раз сбились.

Уровни игры в резиночку:

- первые — когда резиночка находится на уровне щиколоток держащих
- вторые — резиночка на уровне колен
- третьи — резинка на уровне бедер («под попой»)
- четвертые — резинка на уровне пояса
- пятые — резинка на уровне груди
- шестые — резинка на уровне шеи
- и даже седьмые — резинка держалась руками на уровне ушей.

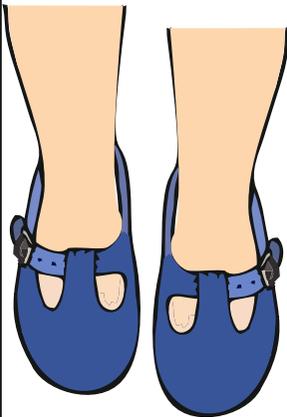


kidsmasters.ru



kidsmasters.ru

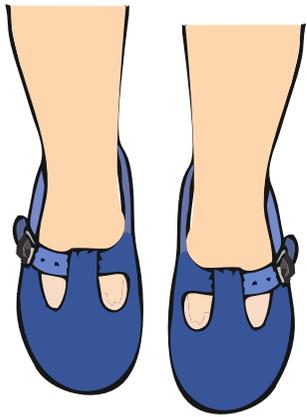
kidsmasters.ru



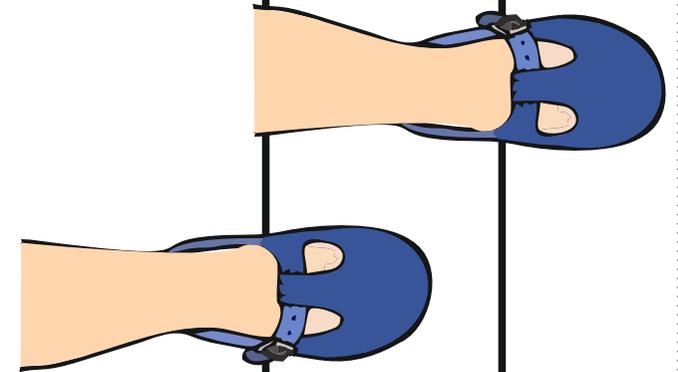
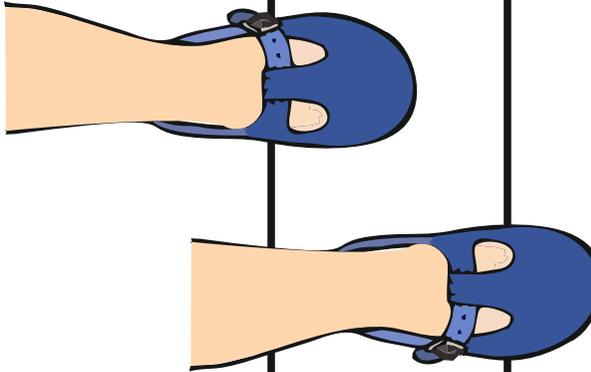
kidsmasters.ru

Простые

Прыгаем: ноги с двух сторон от одной резиночки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резиночки



kidsmasters.ru

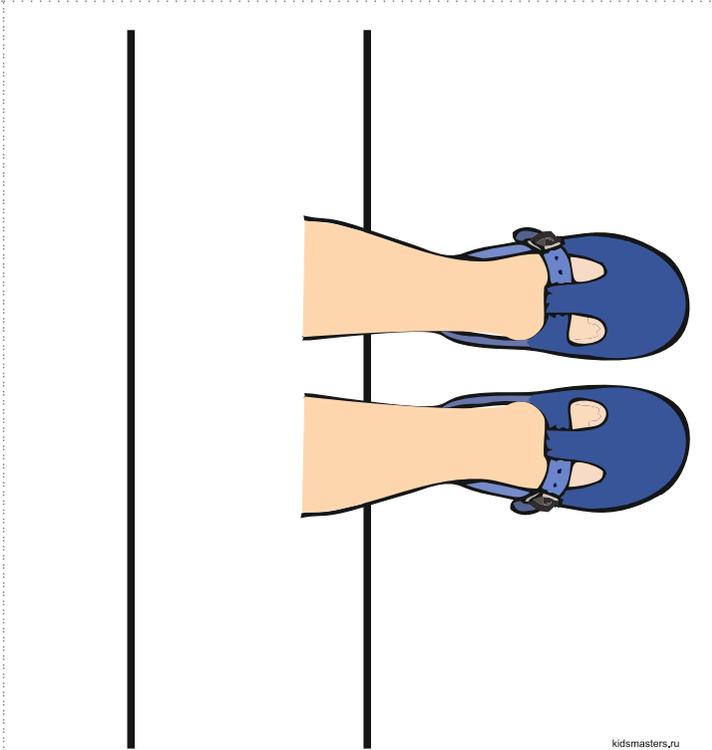
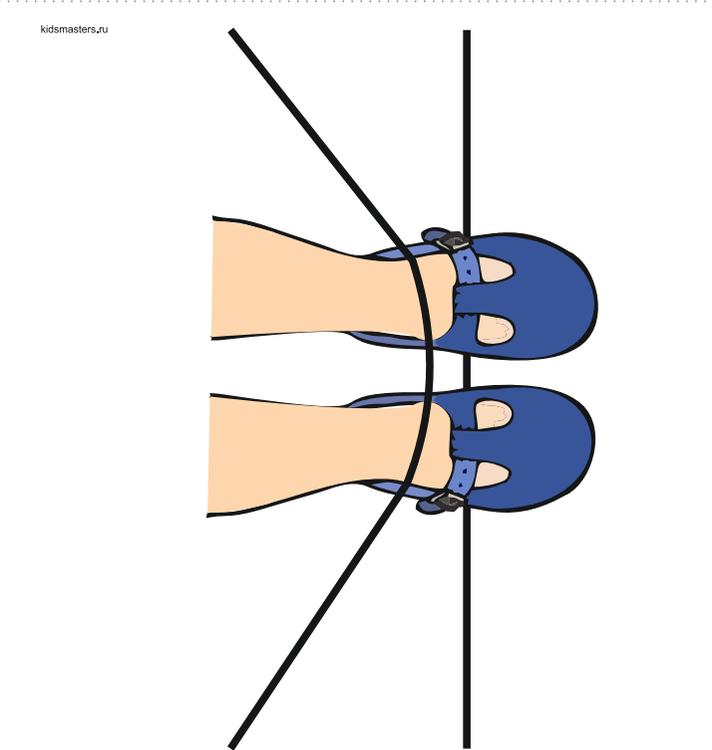
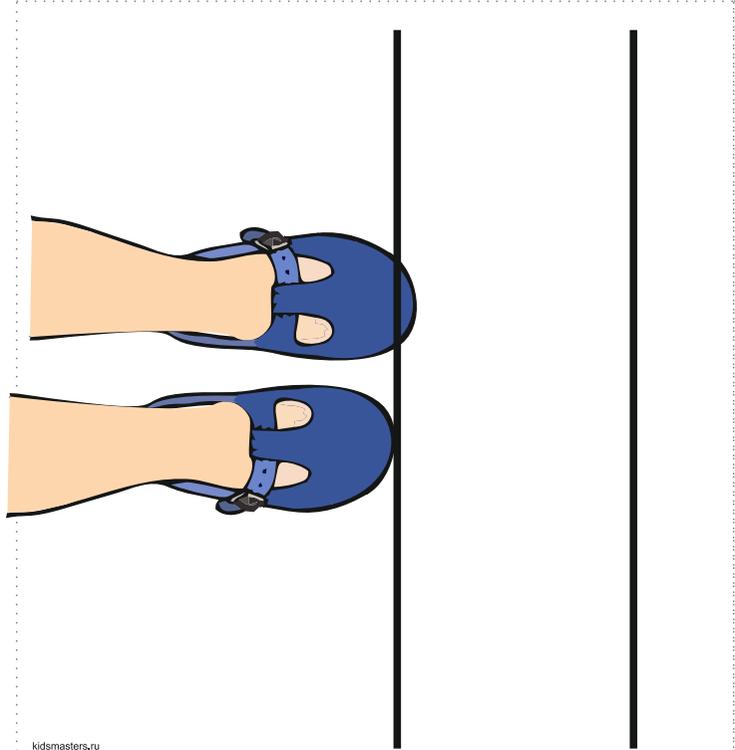


kidsmasters.ru

kidsmasters.ru

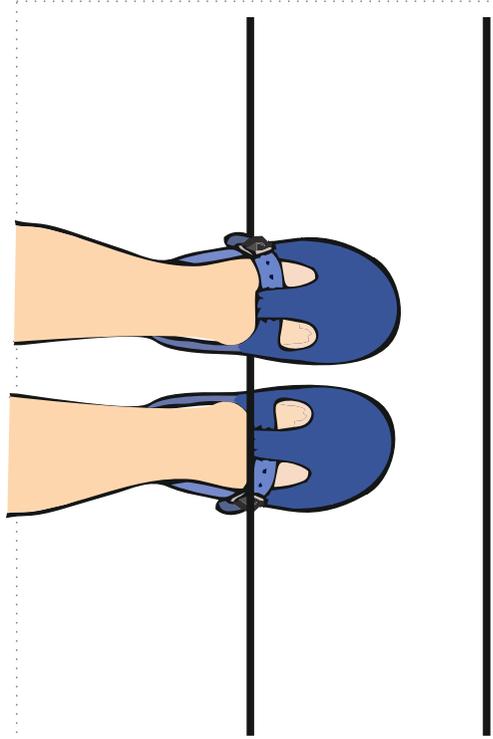
Бегунчики (пешеходы, рельсы)

Подпрыгиваем, наступаем одновременно — по одной ноге на одну «резиночку», подпрыгиваем, меняем ноги местами — так 4 раза (можно приговаривать «пе-ше-хо-ды»), выпрыгиваем с другой стороны резиночки



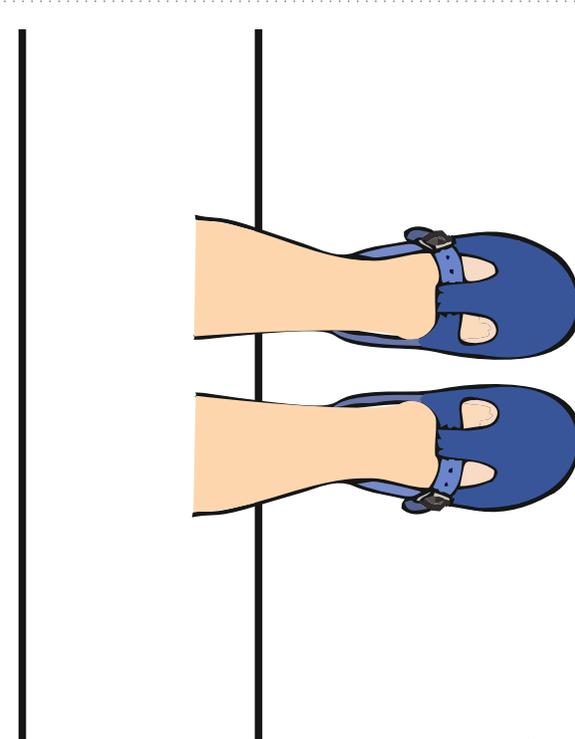
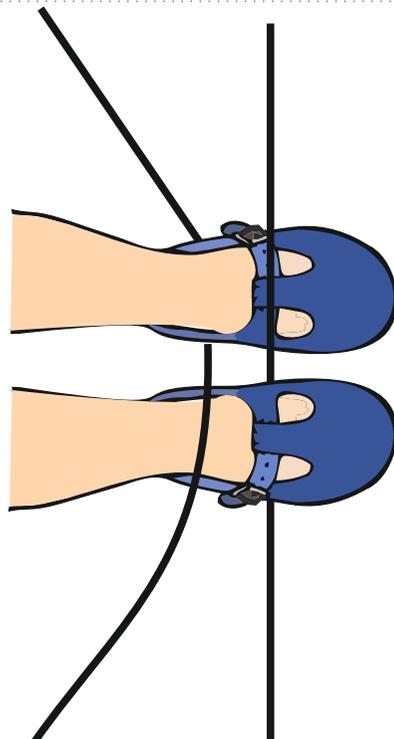
Ступеньки

Прыгаем двумя ногами (вместе) — подпрыгиваем, зацепляем одну резинку, наступая на другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны



kidsmasters.ru

kidsmasters.ru



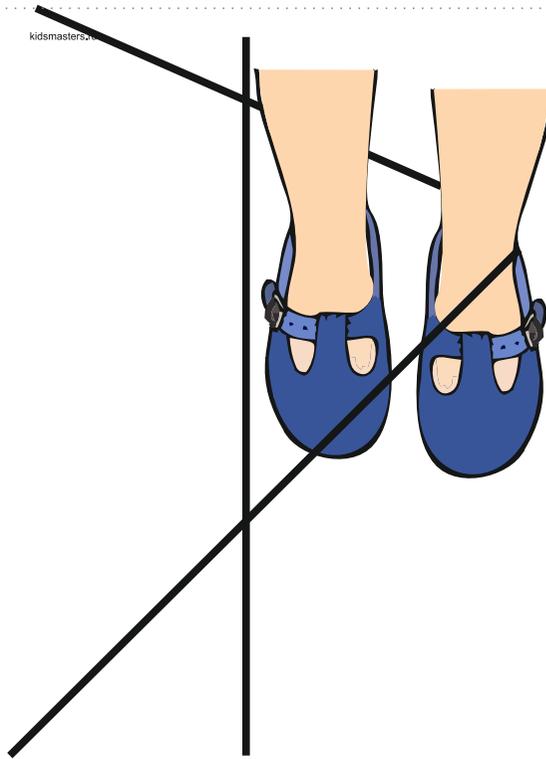
kidsmasters.ru

Бантик

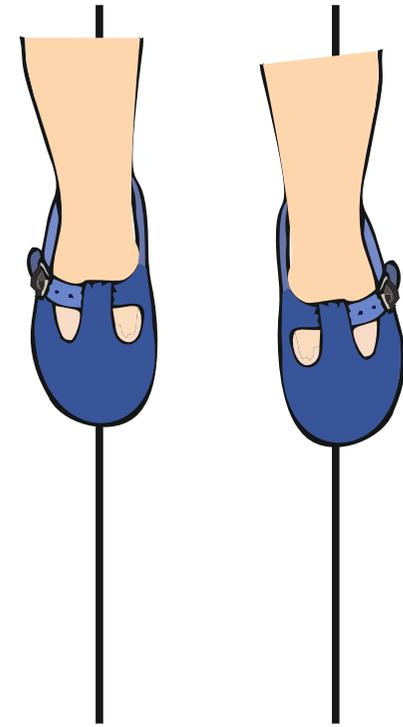
Правая нога снизу первой резинки, левая сверху. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая сверху, левая снизу). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны



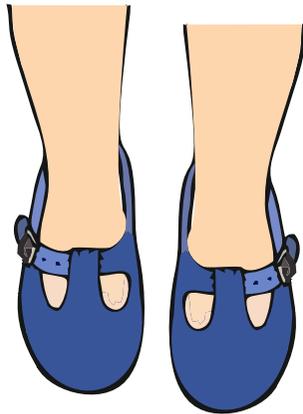
kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



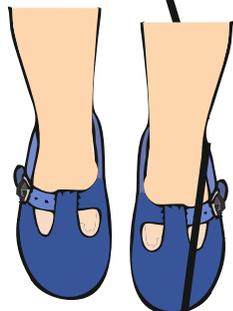
kidsmasters.ru

Конфета (конвертик)

Прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru

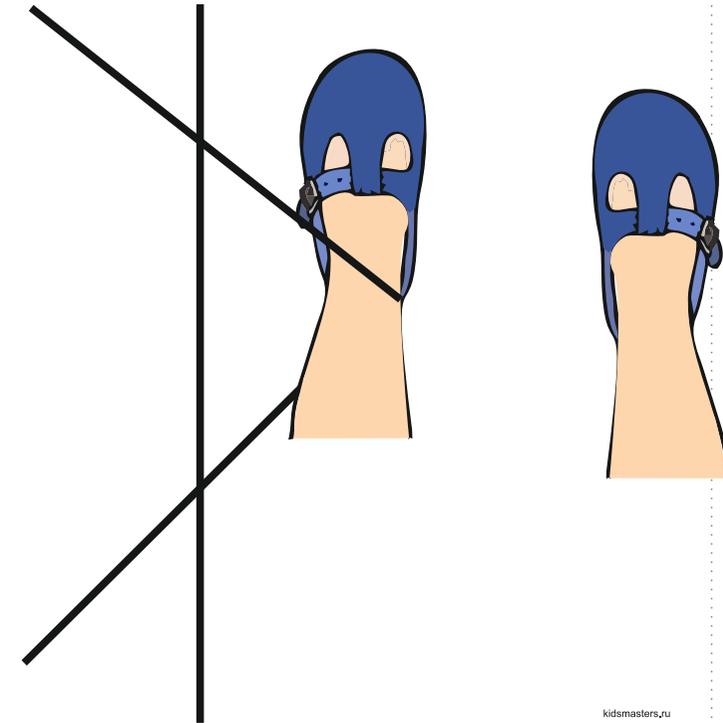
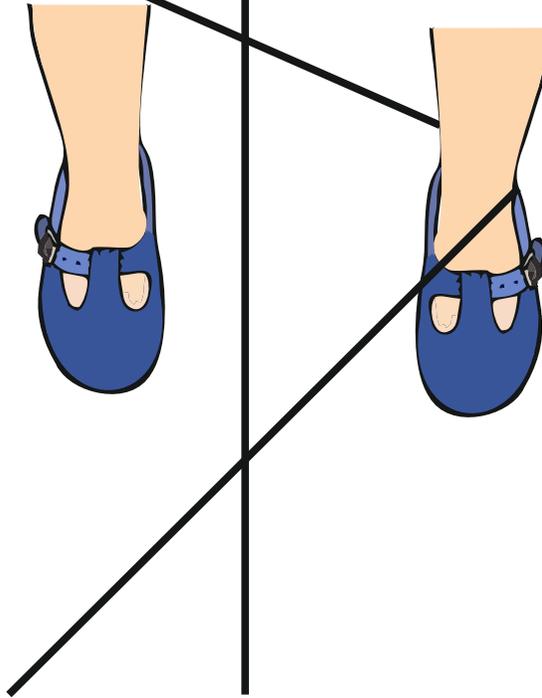
Кораблик

Начинаем как в конвертике — запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались «снаружи» резинок, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки

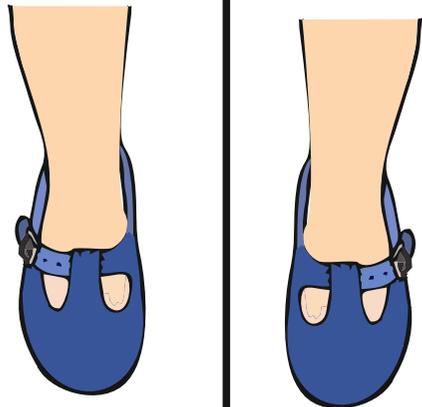


kidsmasters.ru

kidsmasters.ru



kidsmasters.ru



kidsmasters.ru

Платочек

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 180°, не отпуская резиночку, дальше прыгаем — освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки