

SPORTOLÁSI, MOZGÁSI LEHETŐSÉGEK, GYEREKEKNEK ÉS FIATALOKNAK **KARANTÉN** **IDEJÉRE**



A napi, rendszeres mozgás a négy fal közé zárva is kiemelkedő fontosságú minden korosztály számára. A testi-lelki jóllét fenntartásához, és a felgyülemelő energiák, feszültségek levezetéséhez kínál ötleteket összeállításunk óvodásoknak, iskolásoknak egyaránt.

Az itt olvasható játékok, és videó ajánlások listája a teljesség igénye nélkül készült. A Vadaskert Alapítványnak semmilyen anyagi, vagy egyéb érdeke nem fűződik hozzájuk. Mindegyik videó magyar nyelvű, és ingyenesen elérhető. A videókban látott gyakorlatokat kérjük mindenki a saját felelősségére végezze, figyelembe véve az egyéni sajátosságait, korlátait.

Ugrálás (emeleti lakásokban nem ajánlott)

ugrálókötelezés
ugróiskola – pl. ragasztószalaggal
jelölhetjük ki hozzá a pályát
ugráló labda használata
gumizás

Gyűjtsd össze lábbal!

a földön szétszórt sok apró játékot
mezítláb, csak lábbal kell
összegyűjteni – aki a legtöbbet
összegyűjti a maga
lavórjába/dobozába/lábosába, az
nyer

Zsonglörködés labdával

remek móka, és kiváló figyelem és
mozgáskoordináció fejlesztő az
alapok elsajátításához pl. ez a videó
hasznos tanácsokat ad:
<https://www.youtube.com/watch?v=hAAAbOrMJxQ>

Versenyjátékok

alakítsunk egy versenypályát (rajt –
útvonal – cél), amelyen különféle
állatok mozgását utánozva kell
végigmenniük (pókjárás, rákjárás,
medve mozgása, nyuszi vagy béka
ugrás, stb)

Hullahopp karikázás

kiváló energia levezető, és az ügyesebb gyerekek rengeteg trükköt megtanulhatnak vele oktató videók az alapoktól a bonyolultabb mozdulatokig:

<https://www.youtube.com/user/szisz191/featured>

Lufis játékok

lehet ütögetni kézzel, fújni szájjal, rúgni lábbal, fejelni, eszközt használva (pl. könyvet, hurkapálcát) passzolgathatjuk egymásnak, vagy egy adott célba kell eljuttatni, vagy egy bizonyos magasság alá/fölé nem szabad kerülnie, táncolhatunk vele különféle zenére úgy, hogy a lufi két gyermek pocakja közé van szorítva, és a cél, hogy ne essen le mozgás közben

Twister játék (házilag)

a klasszikus játékot házilag is elkészíthetjük, pl. így:

https://kreativmami.blog.hu/2015/04/02/diy_twister

Kezeket-lábakat jó helyre tedd!

tenyér és lábnyomokat helyezünk el különböző sorrendben egymás után – a feladat, hogy sorról-sorra a megfelelő végtag kerüljön a megfelelő helyre pl. így:

<https://www.facebook.com/Dorzhits/videos/3285808861494548/>

Simon mondja

remek móka, és kiváló figyelem és az ismert „Simon mondja” játék utasításai csak mozgásos feladatok legyenek (pl. egy lábon ugrálás, guggolásban járás, stb.)

Beltéri trambulín

ha az anyagi lehetőségeink, és a lakás mérete lehetővé teszi, érdemes beszerezni egy beltéri trambulint, garantáltan lefárasztja a gyerekeket

Szoborjáték zenére

a gyerekek zenére táncolnak, mozognak, ha pedig a zene elhalkul, abba a testtartásba kell belemerevedniük, amiben legutóbb voltak. Aki megmozdul, kiesik (ha többen játszanak). Zenére tovább folytatódik a játék. Válogassunk minél többféle zenei stílusból, ritmusból, legyen lehetőség lassulni-gyorsulni-bohóckodni

Párnacsata

csak a móka kedvéért, különösebb szabályok nélkül is élvezetes és jó energia levezető, különféle szabályokat is bevezethetünk, ha bonyolítani szeretnénk (pl. meghatározott számú ütést be kell vinni / párna nem eshet a földre / mindig legalább két párnának kell a birtokunkban lenni, stb)

Szappanbuborék gyűjtés

fújjunk magasra sok-sok szappanbuborékot, amelyek nem hullhatnak le a földre – az összeset el kell kapni, és még a levegőben ki kell pukkanatnia lehető legnagyobb területen fújjuk szét a buborékokat, folyamatosan mozogva a fújóval, hogy a gyerekeknek is sokat kelljen szaladgálni a feladat teljesítéséhez

Kincskeresés

az elrejtett kincshez (csoki, üveggyöngy, stb.) készítsünk térképet, rejtvényeket, feladatokat (lehetőleg mozgásos próbákkal)

Papírgalacsin kidobó

labda helyett papírgalacsinnal játszhatjuk a klasszikus kidobós játékot, így a berendezési tárgyak sem kerülnek veszélybe a lakásban

Akadálypályák

bármilyen otthoni tárgy válhat akadályá (székek, párnák, kisasztalok, stb), ezek alatt-felett-mellett-átugorva-felmászva-lemászva-megkerülve-kell áthaladni, ragasztószalaggal felragaszthatunk útvonalakat, stb.

Torna/Jóga Jenga

ha van otthon Jenga játékunk, minden kockára írjunk/ragasszunk egy-egy torna feladatot (pl. x db fekvőtámasz, bukfenccel, páros lábbal ugrálás) vagy jóga pózokat. Játsszuk a Jenga játékot, azzal a kiegészítéssel, hogy mindig el kell végezni a kihúzott kockán olvasható feladatot. Ha leborul a torony, mindenki pl. 30 mp.-ig kitart egy-egy plankot.

**Most TE jössz!
Találj ki új játékokat!**





OTTHONI TORNA VIDEÓK GYEREKEKNEK

A teljesség igénye nélkül - természetesen minden korosztály számára az itt felsoroltakon kívül is számos egyéb videó elérhető az interneten!

1-3 évesek

Tipegő éneklős-mondókázós-mozgásos foglalkozás

<https://www.youtube.com/watchv=Xy3bXrTGtao&list=PLAMY08zdyC0up8n0SeD7bHt4ujwUGytfP&index=6>

Kerekítő Manó FB közösség

https://www.facebook.com/kerekitokozosseg/?_tn_=%2Cd%2CP-R&eid=ARCSUUlpG_J79J6jFb59p3qz1pmV8wENPhOxLDeFlsG6vjLnBk-178ZzB_IANz0PmL8hz85FDfizV9cS

3-6 évesek

Izgó-mozgó torna:

1.rész:

<https://www.youtube.com/watchv=nKvCEJsv9k&fbclid=IwAR0ZjOpYjwfbv1pmjtc0pszDsKEDgvR6D0u3KNMwhDUaBBwdafNKTKFrCcE&app=desktop>

2. rész:

<https://www.youtube.com/watch?v=FKSIEFvO1VQ>

Gyerünk anyukám:

MaradjOtthon Rendkívüli Videótár (gyerektorna)

<https://www.gyerunkanyukam.hu/product/view/maradjotthon-rendkivuli-videotar>

Jóga-móka György Orsival

<https://www.youtube.com/watch?v=KxSF1u09awQ>

Törpilates Pölös Zsófiával

<https://www.youtube.com/watch?v=qvBX8CCQBdo&list=PLj4fWy1hbL1fFaxH6XCqrxUTYQk90E9dC>

Mackótorna

<https://www.youtube.com/watch?v=9KPHZjnzlIQ&list=PLAMY08zdyC0up8n0SeD7bHt4ujwUGytfP&index=2>

Otthoni balett órák 3-10 éveseknek

<https://www.youtube.com/channel/UCSZWUQJkE2wZQqile2khYBw/videos>

7-10 évesek

Gyerünk anyukám:

MaradjOtthon Rendkívüli Videótár (gyerektorna)

<https://www.gyerunkanyukam.hu/product/view/maradjotthon-rendkivuli-videotar>

Jóga Móka György Orsival

<https://www.youtube.com/watch?v=KxSF1u09awQ>

Otthoni balett órák 3-10 éveseknek

<https://www.youtube.com/channel/UCSZWUOJkE2wZQqile2khYBw/videos>

Kata Fitness kisiskolásoknak

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLEaqOPewtKwT8JQY99Z8HhAEsNBPV3wmZ>

11-13 évesek

Tini Pilates Pölös Zsófiával

1. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=kDTyFVDwZ0M>

2. rész: https://www.youtube.com/watch?v=XfYZx_FyjgY

Szülő-gyerek jóga vagy testvérek együtt jóga (9 éves kortól)

<https://www.facebook.com/pazonyi.monika.joga/>

14-17 évesek

Gyerünk anyukám:

MaradjOtthon Rendkívüli Videótár (másik három torna)

<https://www.gyerunkanyukam.hu/product/view/maradjotthon-rendkivuli-videotar>

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Kórház és Szakambulancia

www.vadaskert.hu