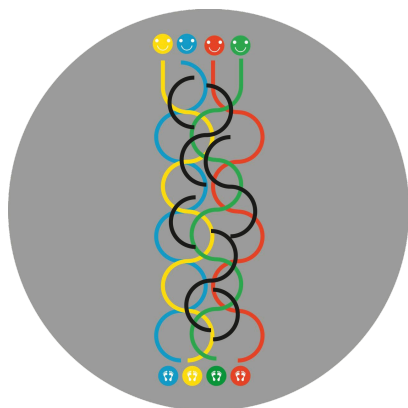


Wężyki

Gry podwórkowe / instrukcja gry



Gra polega na koordynacji, równowadze i refleksie.

Wariant 1: Klasyczny Wyścig (Podstawowy)

Najprostsza forma zabawy, idealna dla najmłodszych.

- Cel: Jak najszybsze pokonanie trasy od stóp startowych do mety.
 - Zasady:
 - Gracze wybierają swój kolor ścieżki (zielony, czerwony, niebieski lub żółty).
 - Należy iść lub biec dokładnie po linii wybranego koloru.
 - Uwaga: Nie wolno wchodzić na czarne linie – to „pułapki”, które cofają gracza na start lub dodają punkty karne.
 - Wygrywa ten, kto pierwszy dotrze obiema stopami do celu na końcu trasy.
-

Wariant 2: Mistrz Równowagi (Lustro)

Wariant skupiający się na precyzji i uważności.

- Cel: Pokonanie trasy bez ani jednego „spadnięcia” z linii.
- Zasady:
 - Gracz musi stawiać stopę za stopą (pięta do palców) na kolorowej linii.
 - Jeśli gracz dotknie czarnej linii lub asfaltu obok ścieżki, musi zastygnąć w bezruchu na 5 sekund (jako „zamrożony”).

- Można wprowadzić utrudnienie: pokonywanie trasy tyłem lub bokiem (krokiem odstawno-dostawnym).
-

Wariant 3: Kolorowy Labirynt (Logiczny)

Gra dla grupy, która wymaga słuchania poleceń.

- Cel: Reagowanie na sygnały prowadzącego.
 - Zasady:
 - Prowadzący (rodzic lub inne dziecko) wykrzykuje kolory: „Czerwony!”, „Niebieski!”.
 - Gracze muszą jak najszybciej przeskoczyć na linię o wskazanym kolorze.
 - Gdy padnie hasło „Czarny!”, wszyscy muszą natychmiast wyskoczyć poza grafikę na czysty asfalt.
 - Osoba, która się pomyli, odpada lub wykonuje 3 pajacyki.
-

Wariant 4: Zręcznościowy Tor Przeszkód

Wykorzystanie grafiki jako elementu większego treningu.

- Cel: Trening ogólnorozwojowy.
- Zasady:
 - Zielona linia: Skaczemy na jednej nodze.
 - Czerwona linia: Idziemy w głębokim przysiadzie (tzw. „idzie kaczuszka”).
 - Niebieska linia: Idziemy „rakiem” (podpór tyłem).
 - Żółta linia: Biegniemy sprintem, wysoko unosząc kolana.
 - Pamiętaj: Czarna linia to „lawa” – nie wolno jej dotknąć!

Wariant 5: Czasowy Detektyw (Pamięć i Szybkość)

Ten wariant angażuje nie tylko ciało, ale i umysł, ucząc zapamiętywania sekwencji.

- Cel: Pokonanie trasy według zapamiętanego kodu kolorów.
- Zasady:
 - Prowadzący podaje sekwencję 3-4 kolorów (np. „Niebieski, Zielony, Żółty”).
 - Gracz musi przebiec trasę, przeskakując z linii na linię w podanej kolejności, ignorując pozostałe kolory.
 - Pułapka: Czarne linie traktowane są jako „dziury w moście” – dotknięcie czarnej linii oznacza powrót na początek sekwencji.
 - Z każdym poziomem dodajemy jeden kolor do zapamiętania