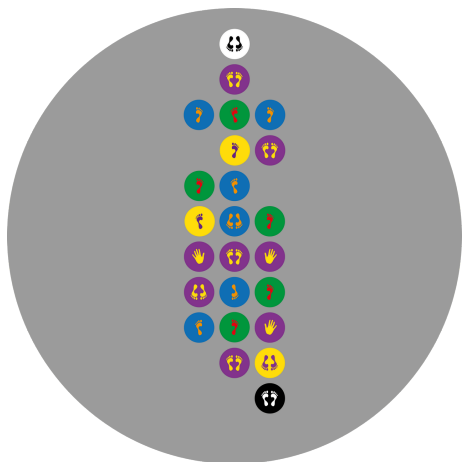


Hopla taniec 02 - kółka kolorowe

Gry podwórkowe / instrukcja gry



„**Hopla Taniec**” to dynamiczna gra podwórkowa, która łączy klasyczną grę w klasy z elementami tańca, gimnastyki i treningu uważności. Kolorowe pola z symbolami stóp i dłoni wyznaczają ścieżkę, którą gracze muszą pokonać, zachowując odpowiednią sekwencję ruchów.

Informacje Ogólne

- **Liczba graczy:** od 1 do dowolnej liczby osób (można grać solo lub w drużynach).
- **Wiek graczy:** 3+ (poziom trudności zależy od wybranego wariantu).
- **Cele gry:**
 - Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej.
 - Doskonalenie zmysłu równowagi i orientacji w przestrzeni.
 - Ćwiczenie szybkości reakcji i koncentracji.
 - Promowanie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu.

Warianty Rozgrywki

1. Wariant Klasyczny: „Lustrzane Odbicie”

Gracz musi pokonać trasę, kładąc stopy i dłonie dokładnie na odpowiadających im symbolach na polach.

- **Zasada:** Jeśli na kole są dwie stopy – skaczemy obunóż. Jeśli jedna – stoimy na jednej nodze. Jeśli obok stopy jest dłoń – musimy dotknąć pola ręką, zachowując równowagę.

- **Błąd:** Skuchę zalicza się przy dotknięciu asfaltu poza polem lub pomyleniu symbolu.

2. Wariant Szybkościowy: „Ekspresowy Taniec”

Gracze rywalizują z czasem. Potrzebna jest osoba operująca stoperem.

- **Cel:** Pokonanie całego toru w jak najkrótszym czasie bez ani jednego błędu.
- **Punktacja:** Za każdy błąd (pomyłka symbolu lub wyjście poza linię) dolicza się 3 sekundy karne do czasu końcowego.

3. Wariant „Mistrz Pamięci” (dla 2 i więcej osób)

Pierwsza osoba wybiera sekwencję (np. tylko pola żółte i niebieskie), a kolejna musi ją powtórzyć.

- **Zasada:** Można narzucić dodatkowe utrudnienie, np. pokonanie toru tyłem lub tylko na jednej nodze (tam, gdzie to możliwe).

4. Wariant Rytmiczny: „W rytm muzyki”

Zabawa z wykorzystaniem muzyki puszczonej z telefonu lub głośnika bezprzewodowego.

- **Zasada:** Gracze muszą przeskakiwać na kolejne pola w rytm bitu. Gdy muzyka cichnie, gracz musi "zamrozić się" w pozycji, w której aktualnie się znajduje (np. na jednej nodze i z jedną ręką na ziemi).

5. Wariant „Kolorowy Labirynt”

Gracz wybiera tylko jeden kolor (np. niebieski) i musi pokonać cały tor, stając wyłącznie na polach w tym kolorze.

- **Wyzwanie:** Jeśli pola są zbyt daleko od siebie, gracz musi wykonać duży skok lub „jaskółkę”, aby osiągnąć celu.
- **Cel:** Ćwiczenie skoczności i planowania trasy.

6. Wariant „Lustrzane Odbicie” (Dla Par)

Dwie osoby stają po przeciwnych stronach toru (na początku i na końcu).

- **Zasada:** Pierwsza osoba wykonuje ruch na swoim polu, a druga musi go dokładnie powtórzyć na swoim (lustrzane odbicie). Potem zamiana ról.
- **Cel:** Współpraca i uważna obserwacja partnera.

7. Wariant „Podłoga to Lawa”

Gracz musi przejść tor, ale może dotykać tylko pól z symbolem dłoni (używając rąk i nóg) LUB tylko pól z dwiema stopami.

- **Zasada:** Dotknięcie pola z pojedynczą stopą oznacza „wpadnięcie do lawy” i powrót na start.
- **Cel:** Rozwiązywanie problemów ruchowych i gibkość.

8. Wariant „Simon Mówi” (Z Liderem)

Lider stoi obok toru i wydaje komendy, np.: „Lewa noga na czerwone!”, „Prawa ręka na żółte!”.

- **Zasada:** Gracz musi reagować błyskawicznie. Jeśli lider nie powie „Simon mówi” przed komendą, a gracz wykona ruch – odpada lub cofa się o dwa pola.
- **Cel:** Ćwiczenie skupienia i odróżniania strony lewej od prawej.

9. Wariant „Akrobatyczny Balans”

Gracz musi pokonać tor, niosąc na głowie lub wyciągniętej dłoni woreczek z grochem (lub np. małą maskotkę/kamyk).

- **Zasada:** Upuszczenie przedmiotu podczas wykonywania figur na polach (np. przy kucaniu do dłoni) oznacza konieczność powtórzenia ostatniej sekwencji.
- **Cel:** Perfekcyjne panowanie nad środkiem ciężkości ciała.

10. Wariant „Twister na Czas”

Gracz musi jak najszybciej dotknąć wszystkich pól z symbolem dłoni na całym torze, nie odrywając stóp od pól, na których aktualnie stoi.

- **Zasada:** Można poruszać tylko rękami, dopóki zasięg na to pozwala, potem można wykonać jeden krok i kontynuować „zbieranie” dłoni.
- **Cel:** Rozciąganie i zwinność.