

JUMP ELASTIC GAME



Jocul cu Elasticul

Este greu de știut exact originile jocului de elastic, dar în mod sigur acest joc a fost și este îndrăgit de o mulțime de copii din întreaga lume. Elasticul este un joc foarte antrenant, atât pentru dezvoltarea condiției fizice la copii, cât și pentru memorie, dexteritate și atenție. De obicei, elasticul se joacă în 3 sau mai mulți jucători.

Doi jucători stau față în față și țin elasticul întins. Al treilea jucător face un set de sărituri – peste elastic, în interiorul elasticului, într-un picior etc. Când greșește, vine rândul următorului jucător.

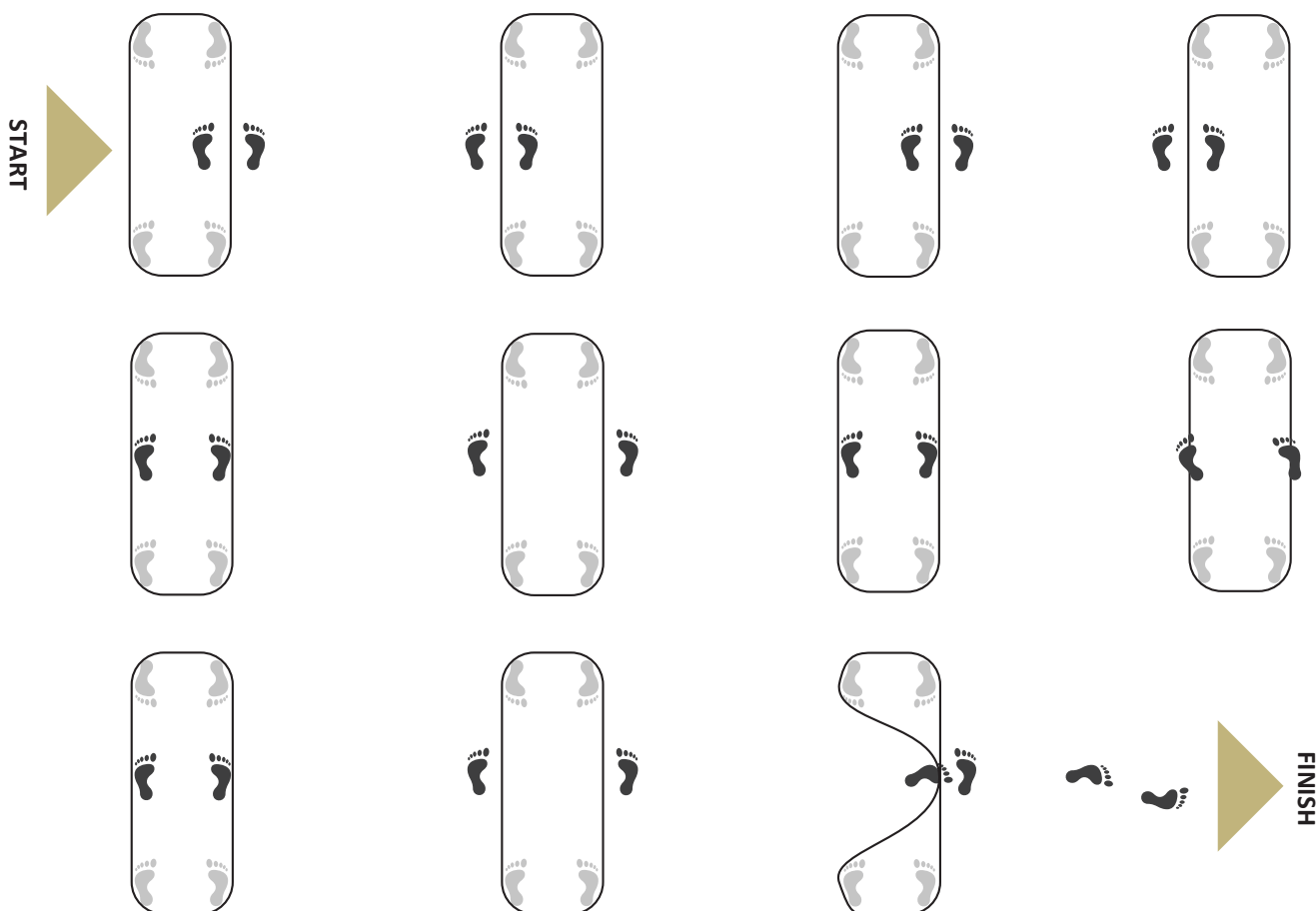
Dacă sunt doar 3 jucători, cel care a greșit trece să țină elasticul și sare unul din ceilalți doi.

Regulile variază, dar îți prezentăm aici o varianta a jocului și tipurile de sărituri întâlnite.

NIVELURI DE DIFICULTATE

1. elasticul la nivelul gleznei
2. elasticul la nivelul gambei
3. elasticul la nivelul genunchiului
4. elasticul la nivelul coapsei
5. elasticul la nivelul șoldului
6. elasticul la nivelul mijlocului

Tipuri de exerciții:



STOKLASA

