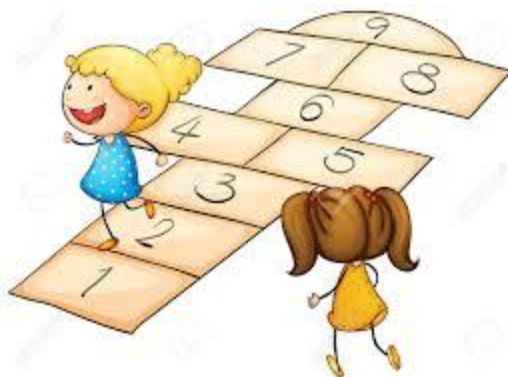


# GIBALNE IGRE OD A DO Ž



Igre poznajo vse kulture sveta. Skozi igro spoznavamo sebe in druge, pridobivamo dragocene izkušnje, rešujemo konflikte, sproščamo jezo in razvijamo spretnosti in čute, ob tem pa pridobivamo veliko dragocenih izkušenj.

Morda je sedaj idealni čas, da si dan popestrite s preprostimi gibalnimi igrami, ki ste se jih morda igrali že v času vašega otroštva.

Želim vam veliko zabave.

## A

### Avioni – poplava - potres

Otroci prosto tekajo po prostoru. Na klic: “Avioni!” se uležijo na tla; “Poplava!” splezajo na orodje; “Potres!” pa stečejo k steni. Kdo je najhitrejši?

### Avtomobili

Vsak otrok (avtomobil) drži svoj obroč z obema rokama v višini pasu. Avtomobili vozijo po črtah, pri tem pazijo, da ne pride do karambola. Avtomobili nato vozijo v krogu po dirkalni stezi. Upoštevajo naša navodila – vozijo hitro ali počasi, na znak obstojijo na mestu.

## B

### Barvice

Imamo enega kupca in enega prodajalca, ostali so barvice. Prodajalec na uho vsakemu pove svojo barvo, ki se lahko tudi ponavljajo. Barvice sedijo na klopi, kupec pa sprašuje po barvah. Če ugotovi pravo barvo, vsi igralci s to barvo stečejo stran, kupec pa jih mora ujeti. Ujeta barvica postane kupec, če pa se vse barvice prej vrnejo na svoje mesto, kupec ostane isti.

# Č

## Čarovnik

Čarovnik lovi otroke in jih spreminja v palčke. Ujeti otroci postanejo palčki – hodijo v počepu. Po minuti lova preštujemo palčke in določimo novega čarovnika.

## Čuvaj

Otroci se postavijo v krog. Na sredino kroga postavimo kij. Ob kij se postavi čuvaj, ki mora paziti, da kij ne pade. Ostali učenci dobijo žogo, s katero skušajo podreti kij, čuvaj pa jim to skuša preprečiti. Komur uspe podreti kij, postane čuvaj v naslednji igri.

# D

## Dirigent

Otroci se postavijo v krog, v sredino stopi otrok z zavezanimi očmi. Določimo dirigenta, ki izvaja poljubne gibe, vsi ostali morajo njegove gibe posnemati. Srednjemu odvezemo oči, ki nato skuša ugotoviti, kdo je dirigent.

## Dobra vila

Dva otroka sta lovca (dobita rutki), eden pa je dobra vila (dobi paličico). Lovca lovita ostale, ki prosto tekajo po igrišču. Ujeti otroci morajo leči na tla. Dobra vila hodi naokrog, se s palčko dotika ležečih igralcev in jih tako "obudi", da se zopet lahko vrnejo v igro. Lovca dobre vile ne moreta ujeti. Vloge večkrat menjamo.

## Dobro jutro

Otroci stojijo v krogu. En igralec hodi okrog kroga. Nenadoma poda nekemu roko in mu vošči: "Dobro jutro" ter steče naprej. Tisti, kateremu je rekel dobro jutro, pa steče v nasprotni smeri. Kdo bo prej pritekel do izpraznjenega mesta?

## Domov!

Otroci obroče položijo na tla, nato prosto tekajo po prostoru. Postopoma odvezemo obroče. Na znak mora vsak čim hitreje zasesti enega od obročev. Učenci, ki so ostali brez obroča, izpadejo iz igre.

# F

## Figura

Otroke razdelimo na skupine po 5. V vsaki skupini določimo otroka, ki meče figure. Ta prime otroke za roke in jih zasučje naokrog, kolikor more. Otrok obstane tako, kot pristane. Ko metalec naredi vse figure, izbere najlepši kip. Ta postane naslednji metalec.

# G

## Glasbeni obroči

Po prostoru je razporejenih toliko obročev, kot je otrok. Ob igranju glasbe otroci prosto tekajo po prostoru, ko glasba utihne, mora vsak čim prej zasesti enega od obročev. Postopoma odvezemamo obroče. Koliko obročev je potrebnih, da še dobijo vsi otroci prostor?

## Gnilo jajce

Otroci čepijo v krogu, eden izmed igralcev ima v roki rutko ter hodi okrog kroga. Ko se mu zdi primerno, tiho in neopazno potisne rutko enemu izmed učencev za hrbet, sam pa nadaljuje pot okrog kroga, kot da se ni nič zgodilo. Če mu uspe narediti cel krog in se dotakne tistega, ki mu je podtaknil rutko, ta postane "gnilo jajce" in gre za kazen za nekaj iger na sredo kroga. Če pa učenec, ki je rutko dobil za hrbet, to opazi, hitro steče za njim: če se bežečemu uspe rešiti na prosto mesto v krogu, se igra nadaljuje, če pa ga ujame, postane ujeti igralec gnilo jajce.

## Gospodarja ni doma

Med otroki izberemo gospodarja, ki sedi in se dela da spi. Nekoliko proč od gospodarja je potegnjena črta, za njo so otroci, ki skušajo prestopiti črto in pojejo: »Gospodarja ni doma, mi pa hruške krast,...« Gospodar jih pusti v bližino, nato plane pokonci in jih zasleduje do črte. Če koga ujame, vlogi zamenjata.

# H

## Hroščki se žogajo

Šest do osem otrok se v krogu uleže na hrbet, noge in roke držijo v zrak. Balon skušajo obdržati v zraku čim dlje. Za odbijanje smejo uporabljati roke in noge, ne smejo pa se premikati.

# I

## Impulz prijateljstva

Otroci stojijo v krogu in se držijo za roke, oči imajo zaprte. Nekdo narahlo stisne roko sosedu na desni, ta stori isto svojemu sosedu in tako impulz potuje v krogu.

# J

## Jakec, kje si?

Otroci stojijo v krogu in se držijo za roke. V krogu sta Jakec in Micka, ki ima zavezane oči. Micka vpraša: "Jakec, kje si?«, Jakec ji odgovori: "Tukaj sem!" Micka skuša Jakca ujeti, Jakec pa se ji izmika. Če Micki Jakca ne uspe ujeti, zamenjamo vlogi ali pa zmanjšamo krog.

## Je kdo doma?

Otroci sedijo v krogu tako, da je med njimi večja razdalja. Sredi kroga je otrok z zavezanimi očmi. Določi enega otroka, ki s spremenjenim glasom vpraša: "Je kdo doma?" in hkrati potrka po tleh. Otrok v sredini poskuša ugotoviti, kdo se je oglasil in z roko pokaže smer, od koder je slišal trkanje. Pravico ima do dveh poskusov. Če ugane, zamenjata vlogi, sicer določimo drugega "obiskovalca".

# K

## Kačje glave

Trije otroci z rutkami postanejo "kačje glave". Vsaka glava si želi uloviti čim daljši rep, zato lovi ostale, ki bežijo pred njo. Ujeti otroci se pridružijo glavi in se primejo za roke. Če se kača pretrga, ulov ne velja. Zmaga kača, ki ima najdaljši rep.

## Kačji kralj

Eden izmed otrok je kačji kralj – v roki drži kolebnico, vleče jo za sabo in teče po prostoru. Ostali otroci skušajo stopiti nanjo. Komur to uspe, postane novi kačji kralj.

## Kdo bo prej?

Otroke razdelimo v dve skupini. Postavita se druga proti drugi nasproti za črto na nasprotnih straneh igrišča. Na znak obe skupini stečeta, zamenjata prostore in se postavita v enak položaj. Katera skupina bo prej? Tekmo izvajamo iz različnih začetnih položajev (v sede, leže na hrbtu ali trebuhu, obrnjeni s hrbtom nasproti igralcem...) ter na različne načine (poskoki po eni nogi, sonožno, po vseh štirih...)

## Kdo hodi okrog hiše

Otroci sedijo v krogu, na sredini je učenec z zavezanimi očmi. Biti mora popolna tišina. Določimo enega otroka, ta vstane in se skuša neslišno približati srednjemu. Srednji prisluškuje in z roko pokaže smer, od koder sliši šum. Če pokaže v pravo smer, se mora igralec vrniti na svoj prostor, če ne, lahko nadaljuje. Komur se uspe približati srednjemu in se ga dotakniti z roko, prevzame njegovo vlogo.

## Kdo se boji črnega moža

Črni mož se postavi na eno stran prostora, otroci na drugo. Črni mož zakliče: "Kdo se boji črnega moža?" Otroci odgovorijo: "Nihče!" in stečejo proti črnemu možu. Črni mož jih lovi, kogar se dotakne, postane njegov pomočnik. Črni mož in pomočniki smejo teči samo naprej.

## Konjiček, kdo te jaha

Otroci sedijo v krogu, eden izmed igralcev pa kleči na sredini kroga in miži. Določimo enega izmed njih, da se mižečemu približa za hrbet in ga s spremenjenim glasom vpraša: "Konjiček, kdo te jaha?" Mižeči mora uganiti, kdo je za njim. Če ugane, zamenjata mesti, če ne, določimo novega "jahača".

## Krožna dirka

Otroci so razdeljeni na dve številčno enaki skupini. Vsaka se postavi na svoj prostor (blazino), ki sta na nasprotnih straneh igrišča. Na znak skupini hkrati stečeta okrog igrišča. Katera skupina bo prej pritekla nazaj na svoj prostor?

# L

## Lastovke se selijo

Otroke razdelimo v štiri enake skupine. Vsaka skupina stoji na določenem prostoru (gnezdu). Razdalje med posameznimi gnezdi so enake. Vsem štirim skupinam določimo novo mesto. Na znak stečejo otroci vseh skupin proti novemu gnezdu. Skupina, ki priteče prva v gnezdo, zmaga.

## Lov na repek

Otroci se razdelijo v pare. Eden v paru ima repek – za hlače si zatakne kos blaga, drugi pa ga lovi in mu poskuša repek odvzeti. Če mu to uspe, dobi on repek in partner lovi njega.

## Lov na zajčke

Otroci stojijo v krogu. V sredini so tri žoge. Pokličemo enega igralca, ta je lovec. Lovec hitro steče k žogam, zajčki se razbežijo. Ko lovec prime eno žogo v roko, zakliče: “Stoj!” Vsi zajci se morajo ustaviti. Lovec meče žoge v zajce. Kogar zadane, je izločen iz igre. Igro večkrat ponovimo.

## Lov v parih

Po dva otroka se primeta za roke. Dva para dobita v roke rutke in lovita, ostali pari bežijo. Ujeti par prevzame rutko in lovi naprej.

# M

## Mačka in miš

Otroci stojijo v krogu in se držijo za roke. Določimo mačko in miško. Mačko zapremo v krog, miška pa je zunaj kroga. Mačka skuša ujeti miško, miška pa beži pred mačko. Učenci z dvigovanjem sklenjenih rok dajejo prost prehod miški, mačko pa ovirajo. Ko mačka ujame miško, določimo nov par. Kadar mačka dalj časa ne more ujeti miške, določimo še eno mačko ali pa mački pustimo v krogu na enem mestu odprt prehod.

## Marsovček

Eden izmed otrok je Marsovček, ki stoji v igralnem polju. Ostali otroci stojijo izven polja. Otroci ga vprašajo: “Kdo te lahko ujame?”, Marsovček jim odgovori: “ Tisti, ki imajo belo majico; nosijo očala; imajo pege; radi jedo sladoled...”. Poklicani učenci lovijo Marsovčka, kdor ga prvi ujame, postane Marsovček v naslednji igri.

## Medvedi in volkovi

Otroke razdelimo na medvede in volkove. Ekipi stojita na nasprotnih koncih igrišča, s hrbti sta obrnjeni druga proti drugi. Tiho pokličemo eno ekipo, npr. medvede. Ti se tiho plazijo proti volkovom. Ko so dovolj blizu, učiteljica zavpije: “Medvedi prihajajo!” Na ta klic se volkovi obrnejo in začnejo loviti medvede, ki bežijo nazaj na svoj konec igrišča. Medvedi, ki so ujeti, se pridružijo volkovom.

## Medvedje v verigi

Eden izmed igralcev je medved, ki lovi ostale. Ujeti učenec postane medved in pomaga loviti. Primeta se za roke in se odpravita na lov. Veriga medvedov se tako z vsakim ujetim učencem podaljša. Loviti smeta le krajna medveda. Če se veriga pretrga, ulov ne velja. Igra traja, dokler niso ujeti vsi učenci.

## Miška škrablja

Otroci sedijo v krogu, sredi kroga sedi otrok z zavezanimi očmi. Določimo enega otroka in ta potolče z roko po tleh. Srednji pokaže smer, od koder je slišal šum. Če ugame, zamenjata vlogi, sicer določimo drugo miško.

# N

## Nagajive miške

Otroci (miške) položijo obroče na tla in sedejo vanje. Mačka se postavi k steni, tako da je s hrbtom obrnjena proti miškam. Določimo štiri miške, ki se skušajo tiho približati mački. Nenadoma se mačka obrne in začne miške loviti. Miške se skušajo rešiti vsaka v svoj obroč. Ujeta miš postane mačka v naslednji igri.

## Na lov!

Otroke razdelimo v dve skupini – na lisice in zajce, določimo tudi glavno lisico. Okrog celega igrišča določimo varno območje – tu se skrivajo zajci, na sredini igrišča pa je gozd, kjer so doma lisice. Vsak zajec ima zadaj za hlačami zataknjen trak iz blaga. Zajci skakljajo po gozdu, nenadoma glavna lisica zavpije: “Na lov!” Zajci se skušajo rešiti na varno območje, lisice pa jih lovijo in jih skušajo potegniti za “repek”. Ujeti zajci postanejo lisice. Igra se konča, ko so ujeti vsi zajci.

## Napihovanje balončka

Otroci stojijo v krogu tesno skupaj in se držijo za roke. Na besedilo “Miha Pavliha balonček napiha, Miha poskoči, balonček pa počí,” počasi stopajo nazaj in širijo krog, poskočijo in popadajo na tla.

# O

## Okamenele babe

Eden izmed otrok je lovec. Kogar se lovec dotakne, okameni (obstoji na mestu v razkoračeni stoji). Okamenele učence lahko rešijo ostali igralci tako, da se jim splazijo med nogama.

## Okameneli ptiči

Otroci prosto plešejo na glasbo. Glasbo nenadoma ugasnemo. Otroci obmirujejo, kdor se zadnji premakne, izpade iz igre. Glasba ponovno zaigra in otroci se zopet lahko gibajo.

# P

## Pepček

Otroci se postavijo v krog, v sredino stopi “Pepček”. Otroci si podajajo (kotalijo) žogo, Pepček jo skuša prestreči. Če se žoge dotakne, postane Pepček tisti učenec, ki je žogo pred tem zakotalil.

## Poplava

Otroci prosto tekajo po igrišču, na klic: “Poplava!” čim hitreje splezajo na kakšno igralo, ki jih predhodno pripravimo po prostoru.

## Potovanje

Vsak otrok dobi svoj obroč. Razporedijo se po igrišču in se usedejo v obroče. Dajemo navodila, “Peter, steci na obisk k Ani,” Peter bo zapustil svoj obroč, stekel k Ani, se z njo rokoval ter se usedel v njen obroč. Nato damo novo povelje “Ana po vseh štirih pojdi do Andreja.” Ana se bo z Andrejem rokovala in se usedla v njegov obroč. Igra se tako nadaljuje, dokler ne pridejo na vrsto vsi otroci.

## Povodni mož

Poiščemo do 1 meter široko pot – to je potok. En igralec je v potoku in je povodni mož, ki lovi učence. Otroci skačejo čez potok in pazijo, da jih povodni mož ne ujame. Ujeti otrok postane povodni mož in nadaljuje igro.

## Psiček brez utic

Otroke razdelimo v pare. Prvi stoji razkoračeno in je utica, drugi je psiček, ki v opori kleče miruje v svoji utici. Med njimi je psiček, ki nima svoje utice. Na klic: "Zamenjaj utico!" si vsak psiček brž poišče drugo utico. Vlogi menjamo.

## R

### Rdeča luč

En otrok je policist, ostali so avtomobili. Avtomobili stojijo za črto na eni strani igrišča, policist pa na drugi strani. Policist jim obrne hrbet, zakliče: "Zelena!" in tiho šteje do 5. Avtomobili se medtem hitro pomikajo naprej. Ko policist zakliče: "Rdeča!", se hitro obrne naokrog. Če se kakšen avtomobil še premika, ga policist pošlje nazaj na začetek. Prvi avto, ki pripelje do policista, je policist v naslednji igri.

### Ribič gre na lov

Ribič se postavi na eno stran prostora in zakliče: "Ribice, ribice, ribič gre na lov!". Ribice mu plavajo nasproti, ribič jih lovi. Ujeti otroci se primejo za roke in napravijo mrežo ter pomagajo ribiču loviti. Otroci se lahko izmuznejo skozi mrežo, ker lahko lovita le krajna dva igralca. Če se mreža pretrga, ulov ne velja.

## S

### Semafor

Otroci so "avtomobili", mi pa "semafor". Če pokažemo zelen karton, otroci tekajo po igrišču in pri tem pazijo, da se ne zaletavajo z ostalimi avtomobili. Pri rumenem kartonu se ustavijo in tečejo na mestu. Pri rdečem kartonu obstanejo na mestu – mirujejo toliko časa, dokler ne posveti spet rumena in nato zelena luč.

### Simon pravi

Če pred navodilom rečemo: "Simon pravi", morajo otroci to nalogo izvršiti, drugače pa ne. Npr. Simon pravi... pomahaj mi z levo roko, z desnico se rokuj s prijateljem, stegni desno nogo in jo stresi, desno oko si pokrij z desno roko, pomigaj s prsti leve roke, pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena...

### Skriti zaklad

V prostoru skrijemo nek predmet. Na znak ga otroci začnejo iskati. Kdor ga opazi, nam pride na uho povedat, kje je, nato se usede na tla in počaka, da skriti zaklad najdejo tudi ostali. Kdor je zaklad opazil prvi, lahko predmet skriva v naslednji igri.

### Slepe miš

Enemu izmed otrok – slepi miši, zavežemo rutko preko oči. Slepa miš skuša ujeti koga od ostalih igralcev, ki skačejo okoli nje. Ujeti otrok je nova slepa miš.

## Sproščanje

Otroci ležejo na tla, zaprejo oči, se sprostijo, globoko dihajo. Hodimo med njimi, kogar pobožamo po glavi, vstane in tiho hodi v koloni za nami. Ko so v koloni vsi učenci, odidemo v skupino.

## Spoznati po glasu

Otroci sklenejo krog, sredi kroga pa stoji otrok z zavezanimi očmi. Krog se začne pomikati v levo ali desno. Ko srednji zakliče: "Stoj!", se otroci ustavijo. Srednji pokaže z roko enega izmed igralcev. Ta ga mora s spremenjenim glasom poklicati po imenu. Če srednji ugane, kdo ga je poklical, se zamenjata.

## Š

### Škarjice brusiti

Na prostornem igrišču dobi vsak igralec svojo sobico (drevo, kamen...) razen brusilca škarij. Ta hodi naokrog, brusi kazalec in sprašuje: »Ali imate pri vas kakšne škarje za brusiti?« Otroci odgovarjajo: »Pri nas ne, ampak tam preko,« in pokažejo ostale otroke. Brusilec odide tja, med tem pa ostali menjajo mesta. Pri tem pazijo, da jim mesta ne zasede brusilec. Če brusilec dolgo ne more dobiti sobice, zakličemo: »Vsi ven iz sob!« Na to povelje morajo vsi zamenjati prostor.

## T

### Tek skozi vrata

Otroke razdelimo na dve številčno enako močni skupini. Vsaka skupina se postavi na svojo stran igrišča. Na sredini igrišča s kiji označimo ožja vrata – za vsako skupino svoja. Na znak vsaka skupina steče skozi svoja vrata na drugo stran igrišča. Katera je bila prej?

### Tiho plazenje

Otroci sedijo v krogu. Na sredi sedi otrok z zavezanimi očmi. Z izštevanko določimo otroka, ki se skuša neslišno priplaziti do srednjega. Če se mu to posreči, menjata mesti. Če pa srednji zasliši šum, pokaže z roko v smeri plazečega in plazeči mora nazaj na svoje mesto.

## U

### Ubogi črni muc

Otroci sedijo na tleh v krogu. Na sredi se po štirih sprehaja črni muc. Hodi od otroka do otroka in mijavka. Učenec ga mora pobožati in reči: "Ubogi črni muc!", pri čemer se ne sme zasmejati. Muc lahko trikrat poskusi spraviti posameznega otroka v smeh. Če mu to uspe, zamenjata vlogi, sicer poskuša pri drugem otroku.

### Ujeti ptički

Polovica otrok stoji v krogu in se držijo za roke. Druga polovica so ujeti ptički, ki sedijo v sredini kroga. Na znak se skušajo ujeti ptički prebiti iz kroga, zunanji pa jih pri tem ovirajo. Počasi štejemo do deset, nato preštejemo ubežnike. Nato zamenjajo vlogi.



# V

## Volč, koliko je ura?

Volč hodi naokrog, ostali mu sledijo in ga sprašujejo: "Volč, koliko je ura?" Volč jim odgovarja, ko pa odgovori: "Dvanajst.", začne loviti. Kogar se dotakne, mora sedeti na klop. Čez nekaj časa določimo novega volka.

# Z

Zbiralec žog Na sredo igrišča postavimo škatlo, ob njej postavimo otroka, ki je zbiralec žog. Ostali otroci imajo vsak svojo žogo. Zbiralec žog jih lovi in kogar se dotakne, mora oddati svojo žogo v škatlo in pomagati loviti. Igra se konča, ko so vse žoge pospravljene.

## Zelenjavna juha

V vsakem kotu igrišča določimo prostor eni vrsti zelenjave (npr. fižolu, čebuli, korenju in krompirju). Otroke razdelimo na štiri skupine, vsaka nosi svoje zelenjavno ime. Na sredino igrišča narišemo krog (jušni lonec). Kuhar se postavi na sredino kroga in pokliče vsako zelenjavo posebej. Poklicani učenci se postavijo na obod kroga. Na klic: "Juha vre!" začnejo poskakovati na mestu, na klic: "Juha se smodi!" pa kuhar začne loviti učence, ki se morajo čim hitreje rešiti v svojo bazo. Ujeti učenci grejo v jušni lonec in pomagajo v naslednji igri loviti. Igra traja, dokler niso vsi ujeti.

# Ž

## Žaba v ribniku

Skupina naj šteje od 5 do 6 igralcev. V vsaki skupini določimo žabo, ki kleči v ribniku (v obroču). Ostali igralci so muhe, ki dražijo žabo. Žaba jih skuša ujeti, pri tem ribnika ne sme zapustiti. Ujeta muha postane žaba v naslednji igri.

## Živalska dirka

Otroci stojijo ob steni telovadnice. Vsak dobi ime ene živali, ki si ga mora zapomniti. Po več otrok dobi enako ime. Ko pokličemo eno žival, vsi otroci s tem imenom stečejo do nasprotne stene telovadnice, se je dotaknejo in se vrnejo na svoje mesto.

## Žoganje v krogu

Vsaka ekipa ima 6 do 8 igralcev. Otroci se postavijo v krog, v sredino stopi igralec z žogo. Srednji podaja žogo soigralcem, ki mu jo vračajo. Kdor žoge ne ujame, mora stati na eni nogi. Če pri naslednji podaji žogo ujame, je rešen. Če pa ponovno zgreši, mora počepniti, poklekčiti in končno sedeti na tla. Kdo na koncu igre še stoji na obeh nogah?

### Literatura:

Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). 100 + 1 igra. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Pistolnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Landy, J. in Landy, M. (1992). Ready to use P. E. activities for Grades K - 2. New York: Parker Publishing Company

Zbrala: Marijanca Cuderman