Podwórkowe gry i zabawy z czasów kiedy nie było smartfonów

„Nie chcemy marudzić i ciągle narzekać „ojej teraz dzieci cały dzień by tylko grały na komputerze" – pewnie to normalne, bo właśnie to je interesuje. Tak samo jak nam w dzieciństwie wydawało się ciekawe granie w kapsle. Może również nasze dzieci, kiedy będą miały własne dzieci, zatęsknią za czasami, gdy same grały w gry komputerowe. Możliwe, że ich dzieci będą się oddawały zupełnie innym zajęciom. To jest naturalne, każde pokolenie pociąga coś nowego."

Ruch na świeżym powietrzu jeszcze nikomu nie zaszkodził, co więcej dla wszystkich jest on zbawienny – pamiętajmy wpływa on pozytywnie na naszą odporność. Zachęcam gorąco do przekazywania maluchom zabaw, które nadały dużo uroku naszemu dzieciństwu. Rodzice pozwólmy by nasze serca wypełniła nostalgia, posnujmy wspomnienia, zaprośmy dzieci do gry...

Spis zabaw podwórkowych, poniżej szczegółowy opis:

1. **1-2-3 Baba Jaga patrzy**
2. **Jeden na jednego / gra w beki**
3. **Kapsle**
4. **Gra w gumę**
5. **Podchody**
6. **Stópki / Gra w deptaka**
7. **Kolory/ Kolanko**
8. **Łapanie / Klaskanie**
9. **Król LUL**
10. **Wyliczanki**

Dostosujmy reguły, zasady do wieku i możliwości naszych dzieci, po prostu bawmy się !

1. 1-2-3 Baba Jaga patrzy

- Magiczna formułka - Baba – Jaga staje twarzą do ściany, a gracze ustawiają się w rzędzie w uzgodnionej odległości. Odległość wyznacza linia startu, narysowana kredą lub już istniejąca. Baba jaga wypowiada szybciej lub wolniej magiczną formułkę „Raz, dwa, trzy. Baba – Jaga patrzy!"

- Kroki – gracze muszą podejść jak najszybciej ściany, kiedy Baba – Jaga na nich nie patrzy. W chwili, gdy się do nich odwraca, powinni zastygnąć w bezruchu, nawet w najdziwniejszej pozie. Baba – Jaga ocenia, czy stoją nieruchomo. Ma prawo sprowokować ich do ruchu lub rozśmieszać. Do każdego może podejść, ale nie wolno jej nikogo dotykać. Kto się poruszy, rozśmieje albo odezwie, jest odesłany na linię startu, Jeśli nikt się nie poruszy Baba- Jaga wraca na miejsce i znowu recytuje formułkę. Kto dotknie ściany lub klepnie Babę – Jagę wtedy, gdy jest odwrócona, wygrywa i zajmuje jej miejsce.

- Ilu graczy? Przynajmniej trzech, ale nie więcej niż ośmiu, dziewięciu
  Po co w to gramy? Aby sprawdzić kto pobiegnie najszybciej a potem najdłużej wytrwa w bezruchu
  Najfajniejsza sprawa? Mieć długie nogi
  Największy pech? Być o krok od zwycięstwa i zostać odesłanym na linię startu
  Gdzie grać? Wszędzie tam gdzie jest jakaś ściana lub mur

2. Jeden na jednego / gra w beki

- Bramki – potrzeba dwóch bramek. Mogą to być zwykłe bramki na boisku szkolnym albo dwa trzepaki lub bramki namalowane na murze,
- Dwa dotknięcia – nadlatującą piłkę masz prawo przejąć (pierwsze dotknięcie), a następnie strzelić (drugie dotknięcie). Ale wolno ci też kopnąć z pierwszej piłki. Wtedy przeciwnik nie ma prawa bronić bramki, a jeśli dotknie piłki, jest rzut karny dla ciebie. Gdy kopniesz piłkę drugi raz przeciwnik może bronić: nogami, głową albo ciałem. Rękoma nie wolno bronić.
- Na początku zagrywa się z linii własnego pola karnego. Tak samo po golu, aucie bocznym lub aucie bramkowym.
- Rzuty karne – W czasie gry nie można wychodzić ze swojej połowy. Trzy rzuty różne zamienia się na rzut karny, który można wykonać w różny sposób:
  - z bramki do bramki przy pustej bramce przeciwnika, albo
  - z połowy boiska , a wtedy bramkarz nie ma prawa bronić rękami, albo
  - z linii 11 metrów – strzela się wtedy na jednej nodze, bramkarz broni na jednej nodze
- Ilu graczy? Gra jeden na jednego – czyli potrzeba dwóch
  Po co w to gramy? Bo jest nas dwóch na boisku i nie mamy ochoty grać w nic innego
  Najfajniejsza sprawa? Odbić nadlatującą piłkę prosto do przeciwnej bramki
  Największy pech? Dać się zrobić w balona przez przeciwnika, który dobrze znał wskazówkę numer 2.
  Gdzie grać? Gdziekolwiek gdzie istnieją dwie bramki

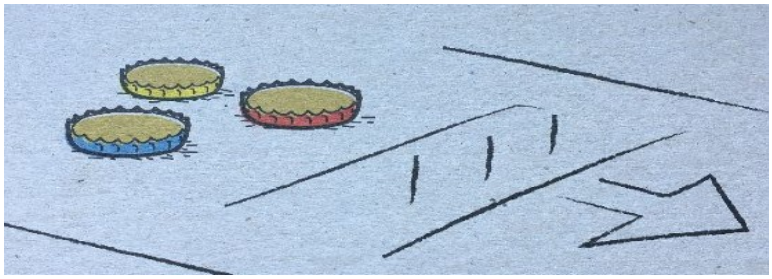
- Wskazówka nr 1:
  Na początku ustala się kto wybiera. Rzuca się monetą albo sprawdza, kto więcej razy podbije piłkę. Zwykle wybiera się boisko.

- Wskazówka nr 2:
  Gdy przeciwnik strzela, możesz się ustawić gdzie chcesz. Nawet blisko linii środkowej. Jeśli odbijesz piłkę prosto w niego, on się nie uchyli, zyskujesz rzut karny, bo dotknął piłki zanim ty dotknąłeś jej drugi raz. Cwane :>

3. Kapsle

- Kapsle – Każdy gracz dysponuje zwykłym metalowym kapslem. Można go dociążyć na przykład woskiem albo plasteliną i oznakować aby odróżniał się od innych – podpisać go, coś na nim przykleić albo wziąć taki, którego nie nie ma.
- Trasa – trasę wyścigu wyznacza się na ziemi, rysuje się ją kredą albo żłobi patykiem linie w podłożu. Powinna ona mieć 15—30 cm szerokości, kilka lub kilkanaście metrów długości, a do tego dużo zwężeń, zakrętów i innych utrudnień: przeszkód do przeskoczenia takich jak patyki albo dołki, podjazdów pod wzniesienia z piasku, odcinków trawiastych, małych kałuż. Trzeba też zaznaczyć start i metę i klika lotnych premii (w postaci linii przecinających się w poprzek)
- Wyścig – Zawodnicy po kolei pstrykają w swoje kapsle posuwając się w ten sposób w stronę mety. Kto pierwszy przekroczy linię mety ten wygrywa. Jeśli więcej niż jednej gracz zrobi to w tej samej kolejce – decyduje dodatkowe pstryknięcie – na odległość. Kto pierwszy przekroczy lotną premię, wykonuje drugie pstryknięcie. Kto wypadnie z trasy albo zetnie zakręt - cofa się na ostatnią lotną premię, albo jeśli jeszcze żadnej nie zaliczył – na start.

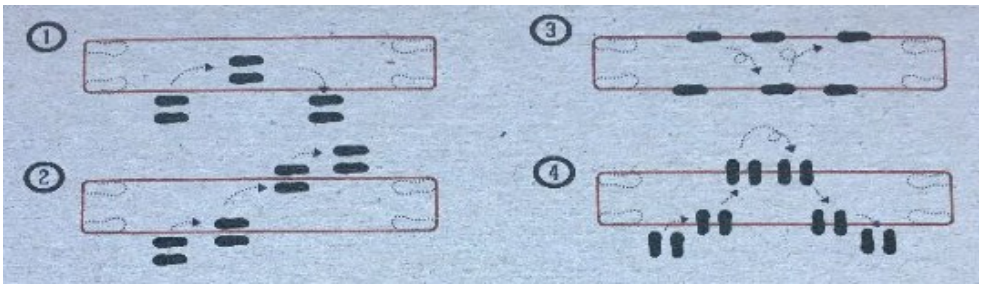
- Ilu graczy? Najlepiej od pięciu do ośmiu. Ale we dwóch też da się grać.
  Po co w to gramy? Aby poczuć się zawodowymi kolarzami.
  Najfajniejsza sprawa? Pstrykać tak, że kapsel się pochyli i nie wypadając z trasy pokona skomplikowany zakręt, aż wszystkim szczęka opadnie.
  Największy pech? Narysować piękną trasę na podłodze w pokoju i zobaczyć minę rodziców :)
  Gdzie grać? Na chodniku, na podwórku, w piaskownicy



4. Gra w gumę

- Jak zacząć – dwie osoby stoją naprzeciwko siebie około 2 metrów jedna od drugiej. Na kostkach mają naciągniętą gumę. Trzecia skacze wg określonych reguł
- Jeżeli skacząca osoba skusi, zamienia się miejscem z jedną z tych, które stoją jako słupy. Gdy znowu przyjdzie jej kolej, zaczyna od kroku, na którym skusiła. I tak dalej, aż wszystkie osoby się wyskaczą i choć przez chwilę postoją jako słupy.

- Zasady gry – najczęściej grę zaczyna się od rozciągnięcia gumy na wysokości kostek. Skacząca osoba wykonuje dziesięć kroków. Po wyskakaniu wszystkich dziesięciu kroków bez skuchy gumę zawiesza się wyżej: na łydki, kolanka, uda, bioderka i pas. Wyżej są żeberka, paszki i szyjki, ale tak wysoko już raczej nikt nie skoczy, może tylko bardzo wysokie osoby, skoczne jak kozice.



Przedstawiam wybrane kroki w grze. Na każdym podwórku reguły gry są nieco odmienne :)

Ilu graczy? Najlepiej od trzech do pięciu. Jeśli jest ich więcej, te oczekujące na swoją kolej za bardzo się nudzą
Po co w to gramy? Dla niewytłumaczalnej satysfakcji, którą może ci przynieść kilka serii skoków wykonanych precyzyjnie i w uporządkowany sposób
Najfajniejsza sprawa? Być wysokim, wysportowanym i mieć długie nogi
Największy pech? Nie być wysokim, wysportowanym i nie mieć długich nóg. Albo skręcić kostkę
Gdzie grać? Przed domem, na parkingu, w ogrodzie, w bramie albo na korytarzu jeśli pada deszcz

5. Podchody

- Tropienie – jedna drużyna wyrusza np. o kilkanaście minut wcześniej i zostawia na trasie znaki patrolowe – podpowiedzi dla drugiej drużyny. Są to przede wszystkim strzałki wskazujące kierunek marszu. Można je ułożyć z patyków, szyszek, wyżłobić kijem w ziemi, narysować kredą albo cegła na betonie. Mogą być proste albo złamane (nakazujące skręt). Druga drużyna musi je wytropić i dotrzeć do wyznaczonego celu, czyli tam gdzie ukryła się pierwsza
- Zadania – Drużyna uciekająca może dodatkowo ukryć karteczki z zadaniami, które tropiciele muszą wykonać , zanim pójdą dalej. Może to być kupienie gumy do żucia, zebranie kilku żołędzi, policzenie i zapisanie ile się ma razem lat, wymyślanie wierszyka na zadany temat albo zaśpiewanie piosenki na całe gardło. Zadanie musi być wykonalne, niezbyt uciążliwe i możliwe do zweryfikowania. Do karteczek powinny prowadzić dodatkowe znaki, a same karteczki mogą być ukryte przemyślnie, ale tak, alby dało się je dostrzec lub odnaleźć, jeśli ktoś nie jest wyjątkową gapą, Można je zawiesić na krzaku, włożyć do dziupli, przycisnąć kamieniem, wręczyć ekspedientce w sklepie itp.
- Zwycięstwo – zwykle drużyna tropiąca daje sobie radę więc wygrywa. Jeśli jednak się zgubi, nie zauważy wszystkich znaków, nie dotrze do miejsca ukrywania się grupy uciekającej w wyznaczonym czasie, nie odnajdzie wszystkich karteczek albo nie wykona wszystkich zadań – przegrywa
- Po co w to gramy? Aby poczuć się wytrawnymi tropicielami
  Ilu graczy? Dwie drużyny od kilku do kilkunastu osób
  Najfajniejsza sprawa? Wymyślić takie zadania, że nawet drużyna tropiąca będzie miała frajdę. A i tak was nie odnajdzie
  Największy pech? Zagadać się i zamiast dostrzec ułożony z patyków znak, wejść na niego i roztrącić patyki
  Gdzie grać? Na rozległym terenie. Nie na ruchliwych ulicach

6. Stópki / Gra w deptaka

- Start – gracze stają naprzeciw siebie (jest ich dwóch albo tworzą dwie drużyny) bądź w kręgu (jeśli gra toczy się zgodnie z zasadą „każdy na każdego”) Na określony sygnał wszyscy odskakują krok do tyłu, a potem każdy radzi sobie jak umie
- Skoki – cel: nadepnąć komuś na stopę, wtedy tamten odpada. Oczywiście nie można pozwalać, by ktoś nadepnął na stopę nam. Jest mnóstwo skakania, rozglądania się na boki, dziwnych wygibasów i śmiechu. Wygrywa ten, kto wyjdzie z tego niepodeptany.
  Po co w to gramy? Żeby deptać jedni drugich w sposób zorganizowany i skakać jak szaleni
  Ilu graczy? Przynajmniej dwie osoby
  Najfajniejsza sprawa? Eh... gdyby tak mieć buciory z metalowymi czubkami... wtedy by nas nie bolało
  Największy pech? Zostać nadepniętym przez olbrzymią stopę
  Gdzie grać? Wszędzie

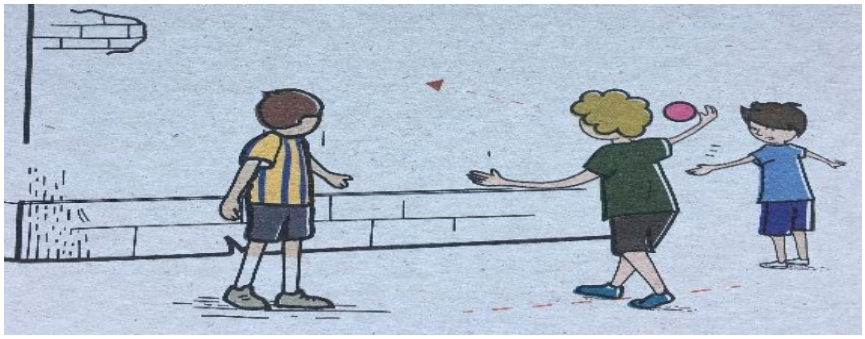
7. **Kolory / Kolanko**

- Krąg – gracze stoją w kręgu, jeden trzyma piłkę. Wymienia nazwę koloru i w tym samym momencie rzuca piłkę
- Łapanie – Jeśli rzucający wymienił kolor inny niż czarny, piłkę trzeba złapać. Jeśli powiedział „czarny" nie wolno jej dotknąć. Jeśli łapiący popełni błąd przyklęka na jedno kolanko. Jeśli rzut był zły rzucający przyklęka. Jeśli łapiący stał i zachował się poprawnie, nic się nie zmienia. Tak czy owak teraz łapiący ma piłkę i powinien ją komuś rzucić.
- Ratowanie się – kto jest w przyklęku na jedno kolano i skusi, klęka na oba. Kto klęczy na oba i skusi siada na piętach. Kto siedzi na piętach i skusi kładzie się na plecach. Kto leży i skusi odpada z gry. Ale jeśli ktoś złapie jak należy, cofa się o jedną pozę (np. z siadu na piętach przechodzi do klęku na obu kolanach)
- Po co w to gramy? Aby sobie czymś rzucać i to łapać
  Ilu graczy? Można we dwójkę ale można nawet w dziesięć osób
  Najfajniejsza sprawa? Przed rzutem patrzeć dla zmyłki w jedną stronę a rzucić w drugą do kogoś kto się nie spodziewa
  Największy pech? Leżeć i nie złapać
  Gdzie grać? Wszędzie gdzie jest sucho

8. **Łapanie / Klaskanie**

- Ściana – ok. 2-3 metry od ściany rysujemy linię i z niej rzucamy piłką. Piłka musi odpić się od ściany, od ziemi i trafić w nasze ręce. Komu się udało, wykonuje kolejne figury. Kto skusi, oddaje piłkę następnej osobie, a gdy przyjdzie jego kolej, wznawia grę od figury na której skończył. Wygrywa ten, kto pierwszy zaliczy wszystkie figury.
- Figury – wykonuje się je w rytm wierszyka:
  - łapanie (zwyczajne odbicie od ściany, od ziemi i chwyt)
  - klaskanie (dodatkowo trzeba przynajmniej raz zaklaskać przed złapaniem)
  - w tył ręce (klasnąć nimi za plecami a potem łapać)
  - na serce (przyłożyć obie ręce do klatki piersiowej)
  - pod boczki (złapać się pod boki)
  - za warkoczki (kto nie ma, łapie się za uszy)
  - mała świeca (zamiast o ścianę podrzut metr do góry)
  - duża świeca (to samo, ale wysoko do góry)
  - chleb do pieca (nie łapiemy tylko przepuszczamy wracającą piłkę między nogami, podskakując)
  - chleb z pieca (łapiemy tak jak przy łapane, ale rzucać trzeba z rozkroku, spomiędzy nóg)
- Jeśli komuś mało, powtarza wszystko od samego początku, ale rzuca i łapie jedną ręka: najpierw prawą, potem lewą
- Po co w to gramy? Aby porzucać sobie piłką i poskakać do upadłego
  Ilu graczy? Przynajmniej dwóch
  Najfajniejsza sprawa? Przejść wszystkie figury za pierwszym razem

Największy pech? Staruszek za ścianą okazuje się mniej głuchy niż sądziliśmy, a do tego jest żwawy i zabiera piłkę.
Gdzie grać? Tam gdzie jest mur



9. Król LUL

- Spotkanie – jeden gracz zostaje królem Lulem. Pozostali są dziećmi. Dzieci po cichu umawiają się co i w jaki sposób będą pokazywać. Królowi nie wolno ich podpatrywać ani podsłuchiwać. Gdy wszystko już jest ustalone dochodzi do spotkania i dzieci zaczynają rozmowę;
- *Dzień dobry, królu Lulu z czerwonym nosem polanym pomidorowym sosem*
- *Witajcie dzieci śmieci gdzieście były i coście robiły?*
- Pokazywanie – dzieci mówią gdzie były np. w lesie albo w domu ale nie mogą odpowiedzieć słowami, na głos, co robiły. Muszą to pokazać na migi, nie stosując żadnych rekwizytów. A król musi odgadnąć jaka to czynność. Gdy zgadnie dzieci mówią:
- *Mama daje jeść, tata daje pić a ty królu idź już idź!*
- Wtedy król wyznacza swojego następcę i zabawa zaczyna się od nowa
- Po co w to gramy? Aby mieć frajdę z pokazywania czegoś na migi i zgadywania
  Ilu graczy? Przynajmniej trzech ale może być dużo więcej
  Najfajniejsza sprawa? Mieć talent do pokazywania czegoś na migi
  Największy pech? Zapomnieć się i na pytanie „coście robiły ?” odpowiedzieć słowami, psując zabawę
  Gdzie grać? Wszędzie

10. Wyliczanki

- Pan Sobieski miał trzy pieski
  czerwony, zielony, niebieski
  Raz, dwa, trzy
  po te pieski idziesz ty!

- Na wysokiej górze
  rosło drzewo duże
  Nazywało się Aplipaplibitenblau
  A kto tego nie wypowie ten nie będzie grał

- Siedzi baba na cmentarzu
  trzyma nogi w kałamarzu
  Przyszedł stary duch, babę buch
  baba fik, a duch znikł

- Babcia zupę gotowała
  i do garnka powrzucała
  dwie marchewki trzy pietruszki
  sól i cztery kurze nóżki,
  garść guzików, pół ziemniaka
  trzy gazety i buraka,
  ząbek czosnku, kości cztery,
  trzy pluskiewki, dwa selery,
  kłębek nici, motek wełny,
  aż się garnek zrobił pełny!
  Gotowała siedem dni,
  a tę zupę zjesz dziś ty!

Udanej zabawy!!!

Monika Rudek

Źródło: Poradnik użytkownika „Przed blokiem” red. E. Mamczarz