

1. állomás - Háttal egymásnak

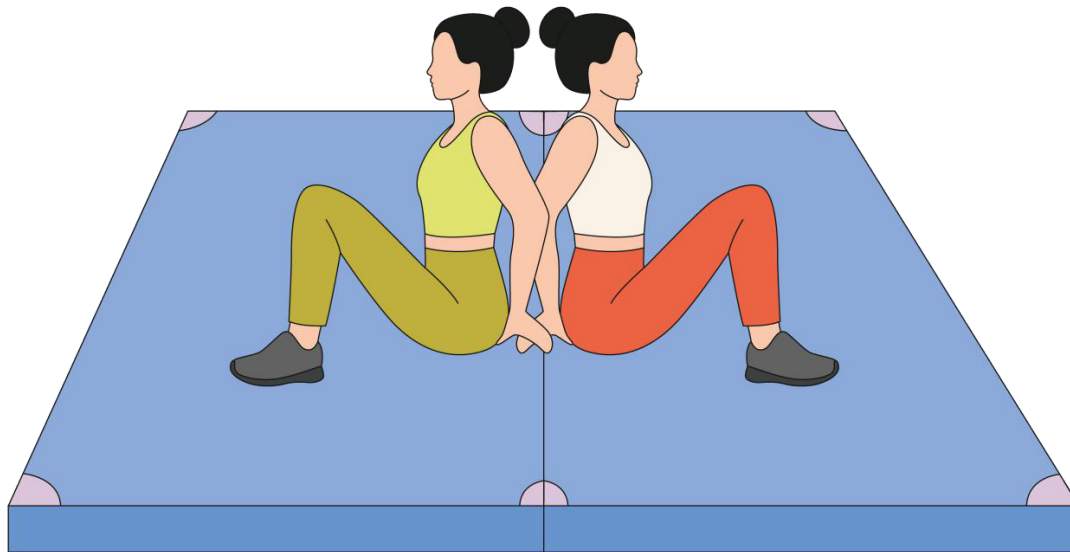
Kezdés: Háttal egymásnak ültök.

Cél: Aki előbb letolja a másikat a szőnyegről, pontot kap.

Fontos: Minden testrész számít, amely a talajt éri.

Elrendezés:

Két kis tornaszőnyeg négyzet alakban egymás mellé téve.



2. állomás - Egérfogó

- Kezdés:** Az egyik gyerek a szőnyegen fekszik. A párja rajta fekszik, és megpróbál rajta maradni.
- Cél:** Ha az alul lévőnek sikerül kiszabadulnia, pontot kap.
- Fontos:** *Felállni nem szabad.*

Elrendezés:

Két kis tornaszőnyeg négyzet alakban egymás mellé téve.

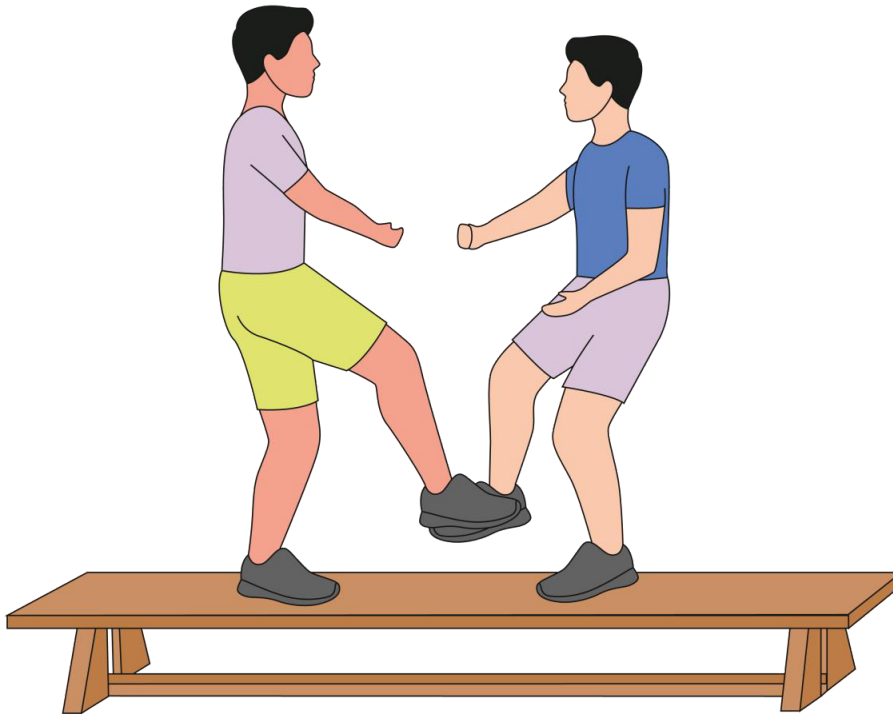


3. állomás - A keskeny ösvény

- Kezdés:** A felfordított tornapadon álltok egymással szemben.
- Cél:** Amint az egyikőtök elhagyja a padot, a másik pontot kap.
- Fontos:** *Lökdösni nem szabad.*

Elrendezés:

Egy felfordított tornapad.

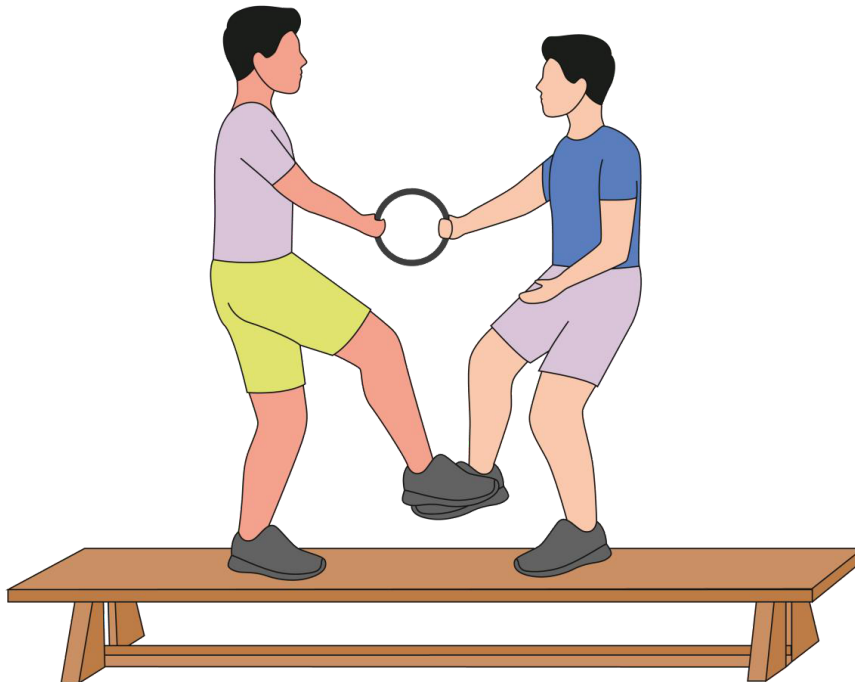


4. állomás - Húzóharc

- Kezdés:** A felfordított tornapadon álltok egymással szemben, és mindketten fogjátok a karikát vagy a csapatjelző szalagot.
- Cél:** Amint az egyikőtök elhagyja a padot, a másik pontot kap.
- Fontos:** *A karikát/szalagot nem szabad elengedni.*

Elrendezés:

Egy felfordított tornapad és egy karika vagy csapatjelző szalag.



5. állomás – Bójadöntés

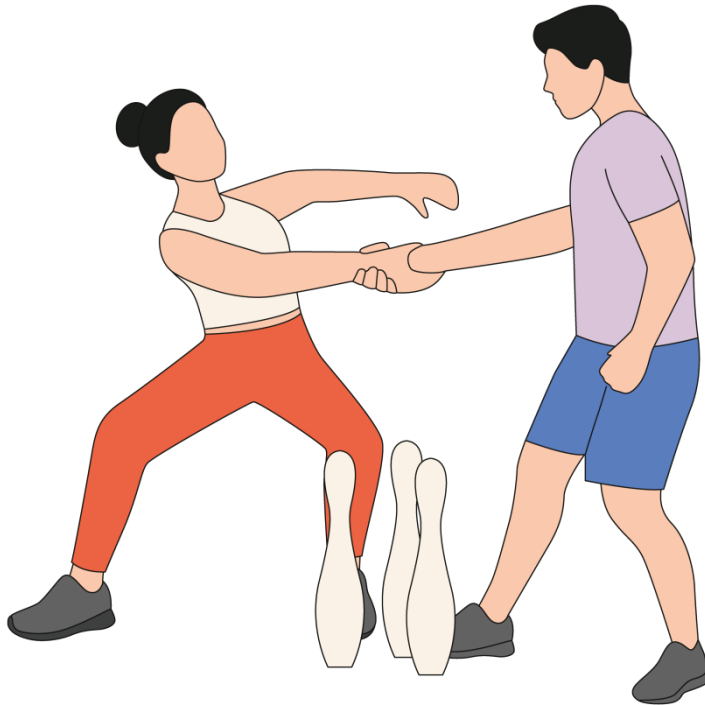
Kezdés: Egymással szemben álltok, és fogjátok egymás kezét. Köztetek állnak a bóják.

Cél: Aki ráveszi a másikat, hogy feldöntsön egy bóját, pontot kap.

Fontos: Minden bója után, amelyet a másik dönt fel, jár egy pont.

Elrendezés:

3 bója.

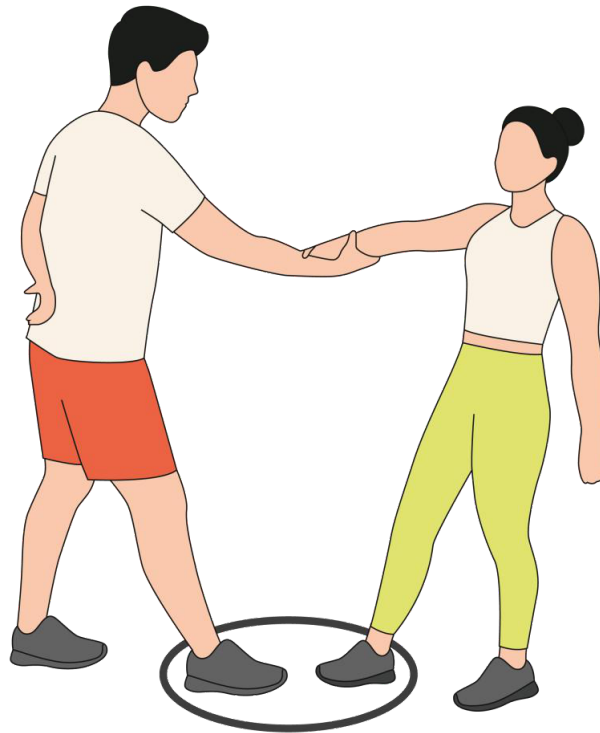


6. állomás - Kiszorítás a körből

- Kezdés:** Egymással szemben álltok, és fogjátok egymás kezét. Mindkettőtök egyik lába a karikában van.
- Cél:** Ha valakit kihúznak vagy kiszorítanak a karikából, a másik pontot kap.
- Fontos:** *Elengedni nem szabad.*

Elrendezés:

1 karika.



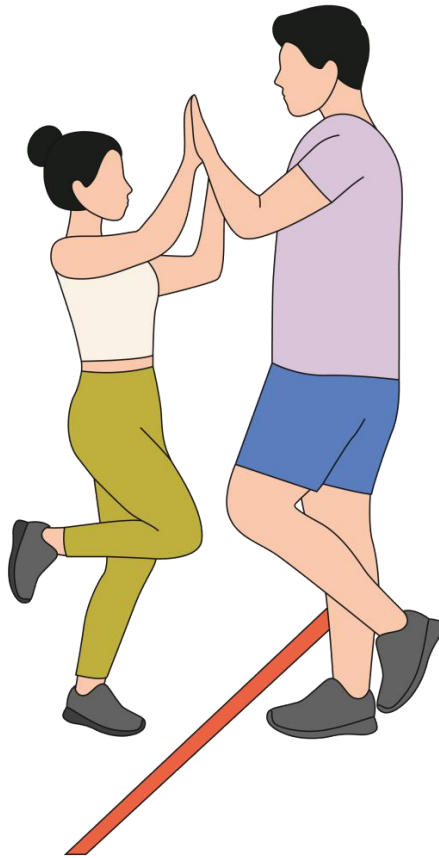
7. állomás - Küzdelem fél lábon

Kezdés: Fél lábon álltok egymással szemben. A tenyeretek összeér.

Cél: Aki úgy billenti ki a másikat az egyensúlyából, hogy annak a másik lába is talajt ér, pontot kap.

Elrendezés:

Szükség esetén bójával kijelölt terület.



8. állomás - Áttolás a vonalon

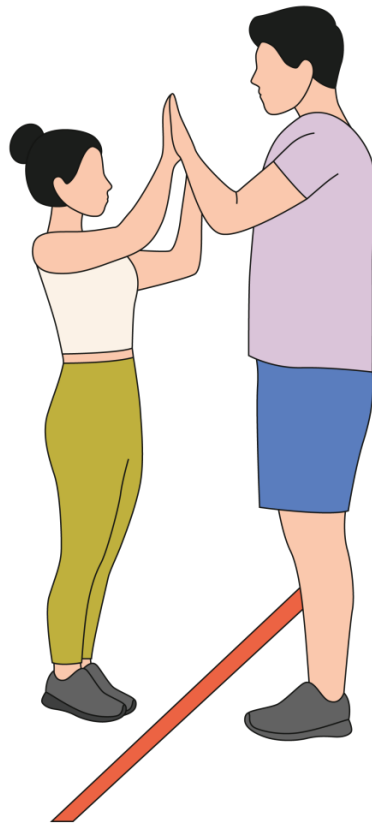
Kezdés: Egymással szemben álltok. A tenyeretek összeér.

Cél: Aki áttolja a másikat a határvonalon, pontot kap.

Fontos: *Csak tolni szabad.*

Elrendezés:

Határvonalak kijelölése, szükség esetén ragasztószalaggal.



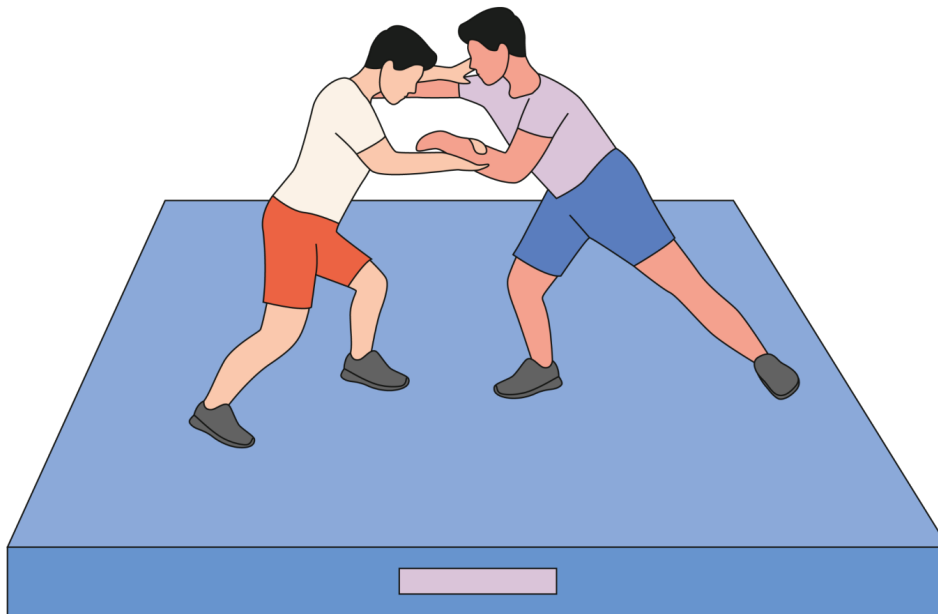
9. állomás - Szőnyegszumó

Kezdés: A vastag szivacs szőnyegen álltok egymással szemben.

Cél: Aki húzással vagy tolással leszorítja a másikat a szőnyegről, pontot kap.

Elrendezés:

1 vastag szivacs szőnyeg.



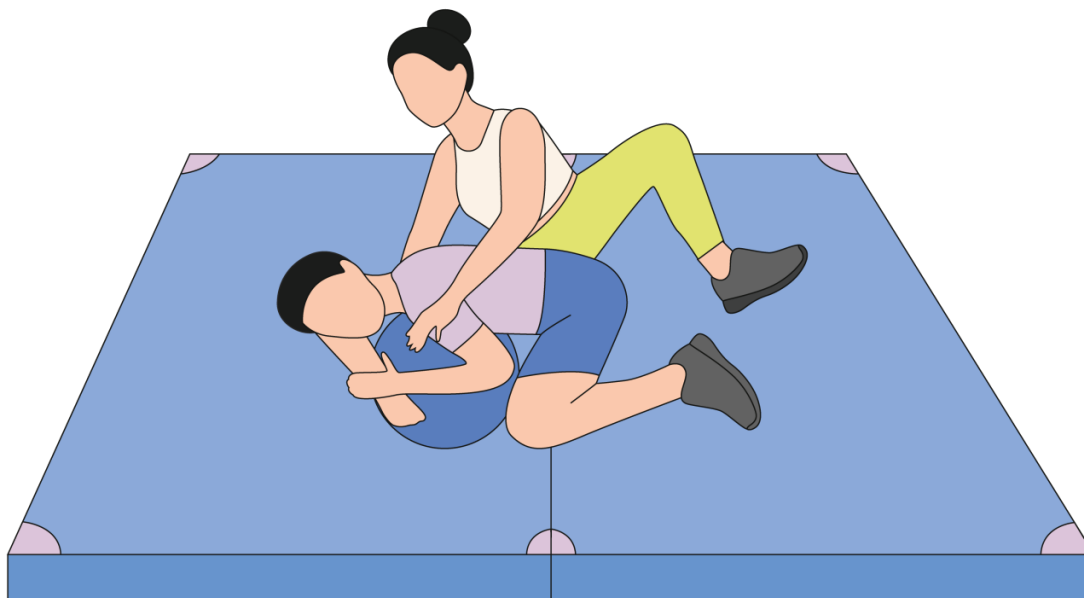
10. állomás - Lopd el a kincset!

Kezdés: Az egyikőtök megkapja a kincset (labdát), és átkarolja.

Cél: Ha a másiknak sikerül megszereznie a labdát, pontot kap.

Elrendezés:

Két kis tornaszőnyeg négyzet alakban egymás mellé téve.



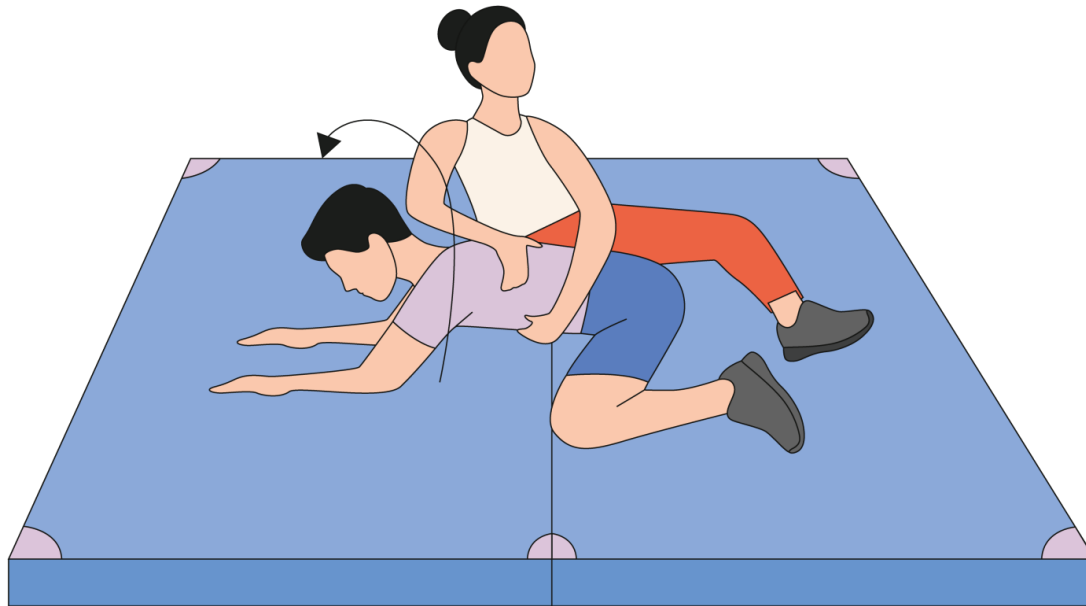
11. állomás - Teknősfordítás

Kezdés: Az egyikőtök térdelőtámaszba (négykézláb) helyezkedik - ő a teknős.

Cél: Ha a másiknak sikerül a teknőst a hátára fordítania, pontot kap.

Elrendezés:

Két kis tornaszőnyeg négyzet alakban egymás mellé téve.



12. állomás - Szökés a szőnyegről

- Kezdés:** Térdelve helyezkedtek el egymással szemben a vastag szivacsszőnyegen.
- Cél:** Az egyikőtöknek el kell szöknie a szőnyegről, a másik ezt igyekszik megakadályozni. Ha a szökés sikerül, pont jár.
- Fontos:** Az egyik térdnek mindig érintenie kell a szőnyeget.

Elrendezés:

1 vastag szivacsszőnyeg.

