

FELELSZ VAGY MERSZ

A játékot egyedül vagy többen is játszhatjátok.

Szükséges eszközök:

- **egy papírlap,**
- **ceruza/toll,**
- **sapka,**
- **gyakorlati feladattól függően: labda, vizes palack, WC papír, zokni gombóc, papírlap, könyv.**

A játék menete:

- A játék előtt öltözz át sportruházatba!
- Első a BEMELEGÍTÉS! Mielőtt elkezded a játékot, a jobb hatásfok és a húzódások, sérülések elkerülése érdekében, melegíts be alaposan föntről lefelé haladva! (Fej-, váll-, törzs-, csípőkörzések, hajlítások, fordítások, nyújtások.) Ha többen vesztek részt a játékban, melegítsetek be közösen!
- Írd fel 1-től 30-ig a számokat egy papírra, majd tépd kisebb darabokra. Tedd bele a számokat egy sapkába.
- Válaszolj az alábbi kérdésre: Felelsz vagy mersz? 😊
 - Felelsz = elméleti kérdések
 - Mersz = gyakorlati feladatok
- Amint feleltél a kérdésre, húzz a sapkából egy számot, és a számnak megfelelő kérdésre válaszolj, vagy pedig az ahhoz tartozó feladatot hajtsd végre, attól függően, hogy mit választál.

Elméleti kérdések (lásd lent):

Ha valamelyik kérdésre nem tudod a választ, használhatsz segítséget! Mindegyiket maximum egyszer használhatod (tehát összesen 3 segítséged van). Ha elfogynak a segítségek, és nem tudod a választ, büntetést kapsz, ami nem más, mint 5 db négyütemű fekvőtámasz!



Segítségek:



Internet: Rákereshetsz a válaszra az internet segítségével!



„*Közönség*”: A játékos társaiddal közösen kitalálhatjátok a megfejtést!



Társ: Valamelyik játékos társad válaszol helyetted!

Gyakorlati feladatok (lásd lent):

Ha valamelyik feladatot túl nehéznek, bonyolultnak tartod, itt is rendelkezésedre áll segítségét kérni. Itt is maximum egyszer használhatod (tehát összesen 3 segítséged van). Ha már megpróbáltad megcsinálni a feladatot, akkor az teljesítettnek számít!



Segítségek:



Passz: Ezt a feladatot kihagyhatod!



Társ: Valamelyik játékos társad megcsinálja helyetted!



Mindenki: Az összes játékos társadnak meg kell próbálkoznia a feladattal!

Jó szórakozást! 😊

Elméleti kérdések

- 1) Sorolj fel minimum 5 olimpiai sportágot!
- 2) Hány karikából áll az olimpiai játékok szimbóluma?
- 3) Mit jelképez az 5 karika az olimpiai játékok szimbólumában?
- 4) Sorold fel, hogy az atlétika milyen sportágak összefoglaló neve?
- 5) Sorolj fel minimum kettő atlétikai ugrószámot!
- 6) Sorolj fel minimum kettő atlétikai dobószámot!
- 7) Sorolj fel minimum kettő atlétikai futószámot!
- 8) Hogy nevezzük azt az eszközt, amelyről a szekrényugrásnál elrugaszkodunk?
- 9) Sorolj fel minimum 3 szekrényugrás fajtát!
- 10) Sorolj fel minimum öt elemet, amely egy tornagyakorlatban szerepelhet!
- 11) Sorolj fel minimum 5 vízi sportot!
- 12) Sorold fel az úszásnemeket!
- 13) Hogy nevezzük azt az eszközt, amelyről a fejesugrást végrehajtjuk (úszás)?
- 14) Sorolj fel minimum 4 labdajátékot!
- 15) Mi a labdarúgásban a les?
- 16) A röplabdában egy csapat játékosai legfeljebb hányszor érinthetik a labdát, mielőtt visszajuttatják az ellenfél térfelére?
- 17) A labdarúgásban milyen szabadrúgásfajtákat különböztetünk meg?
- 18) Fogalmazd meg, hogy mi a szabályos védekezés a kosárlabdában?
- 19) A kosárlabdában labdavezetés nélkül hányat lehet lépni?
- 20) A kézilabdában vagy a (nagy pályás) labdarúgásban végezzük el távolabbról a büntetőt?
- 21) Fogalmazd meg, hogy mit jelent a kétszerindulás! (Vagy be is mutathatod.)
- 22) A kézilabdában labdavezetés nélkül hányat lehet lépni?
- 23) Milyen sportágakra jellemző a kétszerindulás?
- 24) A labdarúgásban a bedobás elvégzésénél bedobhatja – e a labdát egy játékos a játéktérnek háttal?
- 25) A labdarúgásban mikor ítélik a játékvezető szögletet/sarokrúgást?
- 26) A kézilabdában mikor ítélik a játékvezető szögletet/sarokdobást?
- 27) Sorolj fel legalább 5 tesztet, amelyet a NETFIT felmérés során fel szoktunk mérni!
- 28) Sorolj fel minimum 3 keringésfokozó gyakorlatot! (gimnasztika)
- 29) Sorolj fel minimum 5 erősítő gyakorlatot! (gimnasztika, lehet has, hát, kar, törzs, láb)
- 30) Sorolj fel minimum 5 nyújtó hatású gyakorlatot! (gimnasztika, lehet nyak, has, hát, kar, törzs, láb)

Gyakorlati feladatok

- 1) Állj fel hasonfekvésből, anélkül hogy használnád a kezed, majd feküdj vissza szintén kéz nélkül!
- 2) Fekvőtámaszból juss át hátsó fekvőtámasz helyzetbe úgy, hogy egyik kezed mindig érintkezik a talajjal, és a két lábadat csak egyszerre mozgathatod!
- 3) Vedd le a zoknit csak a lábaddal, és csak azzal vedd vissza!
- 4) Szerezd meg valamelyik játékosársad zokniját (aki nem hagyja magát)!
- 5) Dobd fel test előtt, és test mögött kapd el!
Szükséges eszköz: egy pár zokni gombóc.
- 6) Állj hajlított terpeszállásba. Hajolj előre és engedd el a zoknit, majd kapd el úgy test mögött, hogy ne érjen le a talajra.
Szükséges eszköz: egy pár zokni gombóc.
- 7) Dobd fel test előtt egyszerre a kettőt, fordulj meg (míg azok a levegőben vannak), majd kapd el őket!
Szükséges eszköz: két pár zokni gombóc.
- 8) Dobd fel test előtt egyszerre a kettőt, úgy, hogy azok keresztezzék egymást a levegőben, majd kapd el őket!
Szükséges eszköz: két pár zokni gombóc.
- 9) Dobd fel test előtt egyszerre a kettőt, érintsd meg a kezeddal talajt (míg azok a levegőben vannak), majd kapd el őket (mielőtt leesnének)!
Szükséges eszköz: két pár zokni gombóc.
- 10) Dobd fel test előtt egyszerre a kettőt, érintsd meg a fenekeddel a talajt (míg azok a levegőben vannak), majd kapd el őket (mielőtt leesnének)!
Szükséges eszköz: két pár zokni gombóc.
- 11) Próbáld meg vele dekázni legalább 10-et!
Szükséges eszköz: egy guriga WC papír.
- 12) Tegyél a homlokodra egy fél literes üveget, és próbáld meg leülni, és felállni vele úgy, hogy az ne essen le.
Szükséges eszköz: egy fél literes üveg (félleg megtöltve vízzel).
- 13) Az üveget tedd le a labdától kb. 5 m távolságba, és találd el a labdát rúgva!
Szükséges eszköz: egy labda, és egy 2 literes üveg.
- 14) Az üveget tedd le a labdától kb. 5 m távolságba, és találd el a labdát dobva!
Szükséges eszköz: egy labda, és egy 2 literes üveg.
- 15) Építs tornyot, majd egyesével rombold le mellső fekvőtámasz helyzetben!
Szükséges eszköz: 5 guriga WC papír.
- 16) Dobd el az üveget, hogy az a talpára érkezzen!
Szükséges eszköz: egy fél literes üveg (félleg megtöltve vízzel).
- 17) Állj egy lábon, fejeddel a WC papírral egyensúlyozva 2 percig.
Szükséges eszköz: egy guriga WC papír.
- 18) Mellső fekvőtámasz helyzetben vedd le, majd vedd vissza a pulcsidat!
- 19) Kezedben a pohár vízzel guggolj le, majd állj fel 10x, hogy az ne lötyögjön ki!
Szükséges eszköz: egy pohár víz.
- 20) A fejedben a könyvvel menj végig a lakásban, és guggolj le minden küszöbnél kétszer, úgy, hogy ne essen le a könyv.
Szükséges eszköz: egy könyv.
- 21) Táncold végig a kedvenc számodat!
Szükséges eszköz: zenelejátszó eszköz.
- 22) Mellső fekvőtámasz helyzetben olvass fel egy könyvből fél percen keresztül.
Szükséges eszköz: egy könyv.

- 23) Egy általad kiválasztott játékosársad által meghatározott állatot utánozz le (mozgás, hang)!
- 24) Feküdj hasra, hajlítsd be a térded és fogd meg a lábujjaidat a fenekednél. Fordulj hanyatt, majd áll fel úgy, hogy végig fogod a lábad.
- 25) Fogd a kezedbe a lapot, forogj körbe egy percen keresztül. Tedd le a talajra a lapot, majd lépj rá.
Szükséges eszköz: egy A4-es lap.
- 26) Nyújtott karral fogd meg a nyitott, (!) palack vizet és fokozatosan emeld fölfelé. A kihívást akkor sikerül teljesíteni, ha egészen a fejed fölé emeled a palackot úgy, hogy a benne lévő víz egyenesen a szádba folyik (a karod nem hajlítod be).
Szükséges eszköz: szabad tér, egy palack víz.
- 27) Dobd fel test mögött (valamelyik vállad felett), és test előtt kapd el!
Szükséges eszköz: egy pár zokni gombóc.
- 28) Magastartásból ejtsd le a labdát a hátad mögött, és egy pattanás után kapd el a két keziddel a lábad között.
Szükséges eszköz: egy labda.
- 29) Állj hajlított terpeszállásba, fogd meg a labdát úgy, hogy egyik keziddel előlről, másikkal pedig (lábad mögött) hátulról fogsz rá. A labda dobása nélkül végezz folyamatos kartartáscserét 30 másodpercen keresztül (úgy, hogy a labda ne essen le).
Szükséges eszköz: egy labda (helyettesíthető egy WC gurigával).
- 30) Test előtt dobd fel a labdát, és a hátad mögött kapd el egy kézzel.
Szükséges eszköz: egy labda (helyettesíthető egy WC gurigával).
-