

TRYB PRAKTYCZNY

Gry Gimnastyczne i Skarbiec Zaangażowania™

Gotowy do użycia skarbiec angażujących gier
i aktywności dla trenerów gimnastyki.

- Rozgrzewka
- Koordynacja
- Równowaga
- Współpraca zespołowa
- Koncentracja
- Motywacja



RUCH
ROZWÓJ
ZAANGAŻOWANIE





Prawa autorskie i zasady korzystania

Informacje dla użytkownika materiału



1. Prawa autorskie

Materiał „Gry Gimnastyczne i Skarbiec Zaangażowania™” jest chroniony prawem autorskim. Przeznaczony jest wyłącznie do osobistego, profesjonalnego użytku przez nabywcę.



2. Dozwolone użycie

- korzystanie podczas własnych treningów;
- druk na potrzeby własnej pracy trenerskiej;
- notatki i dostosowanie gier do wieku i poziomu grupy.



3. Niedozwolone działania

- odsprzedaż;
- udostępnianie plików osobom trzecim;
- publikowanie materiału w całości lub części jako własnego produktu;
- kopiowanie do kursów lub członkostw bez zgody.



4. Ważna uwaga

Trener odpowiada za ocenę warunków sali, poziomu grupy i bezpieczeństwa podczas prowadzenia aktywności.



5. Kontakt i wsparcie

Zachowaj ten materiał jako podręczne narzędzie codziennej pracy trenerskiej.



Bezpieczeństwo zawsze ma pierwszeństwo przed rywalizacją i tempem zabawy.



Spis treści

Przegląd całego materiału

SEKCJA WSTĘPNA

00	Okladka	00
01	Prawa autorskie i zasady korzystania	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie	03

MODUŁ 01 — Jak korzystać ze Skarbca Zaangażowania

04	Podokładka modułu	04
05	Jak korzystać z tego materiału	05
06	Bezpieczeństwo podczas gier gimnastycznych	06
07	5 elementów angażującej zabawy	07
08	Jak dobrać grę do celu treningu	08
09	Szybka mapa wyboru aktywności	09

MODUŁ 02 — Gry rozgrzewkowe

10	Podokładka modułu	10
11	Gimnastyczne światła	11
12	Lustrzany trener	12
13	Wyspy gimnastyczne	13
14	Zwierzęcy tor ruchowy	14
15	Kolorowe narożniki	15
16	Podążaj za liderem	16
17	Krąg szybkiej reakcji	17

MODUŁ 03 — Gry koordynacyjne

18	Podokładka modułu	18
19	Sekwencja ruchowa	19
20	Ręce, nogi, kierunek!	20
21	Koordynacyjny kod kolorów	21
22	Rytm i ruch	22
23	Złap, obróć się i wróć	23
24	Gimnastyczne kopiowanie sekwencji	24
25	Tor koordynacyjny na czas	25

MODUŁ 04 — Gry i wyzwania równoważne

26	Podokładka modułu	26
27	Gimnastyczne posągi	27
28	Most nad rzeką	28
29	Król równowagi	29
30	Zamrożona pozycja	30
31	Ścieżka równowagi	31
32	Partner równowagi	32
33	Wyzwanie 30 sekund	33

MODUŁ 05 — Wyzwania zespołowe

34	Podokładka modułu	34
35	Sztafeta gimnastyczna	35
36	Zbuduj sekwencję	36
37	Drużynowa misja ruchowa	37
38	Cichy zespół	38
39	Wspólny rekord	39
40	Gimnastyczny tor drużynowy	40

MODUŁ 06 — Motywacja, koncentracja i pewność siebie

41	Podokładka modułu	41
42	Wyzwanie własnego rekordu	42
43	Misja trzech sukcesów	43
44	Minuta pełnej koncentracji	44
45	Pozytywna drużyna	45
46	Gimnastyczne bingo motywacyjne	46

MODUŁ 07 — Gotowe kombinacje treningowe

47	Podokładka modułu	47
48	Gotowe zestawy gier według sytuacji	48
49	Szybka karta trenera: wybierz grę w 30 sekund	49



Wprowadzenie

Po co powstał ten materiał?



Dlaczego ten skarbiec działa

Ten materiał został stworzony po to, aby trener mógł szybko wybierać gry, które angażują całą grupę i wspierają konkretny cel treningu.



Co znajdziesz w środku

- gry rozgrzewkowe;
- gry koordynacyjne;
- wyzwania równoważne;
- zadania zespołowe;
- narzędzia wspierające koncentrację i motywację;
- gotowe kombinacje treningowe.



Kiedy korzystać

- na początku treningu;
- gdy grupa traci energię;
- podczas zmiany tempa zajęć;
- w pracy z małą i dużą grupą.



Jak czytać karty gier

- 1 Cel
- 2 Wiek lub poziom
- 3 Liczba zawodników
- 4 Potrzebny sprzęt
- 5 Przygotowanie
- 6 Jak grać
- 7 Wskazówka trenera
- 8 Łatwiejszy wariant
- 9 Trudniejszy wariant
- 10 Bezpieczeństwo





MODUŁ 01

Jak korzystać ze Skarbca Zaangażowania

Poznaj zasady szybkiego wyboru gier, bezpiecznego prowadzenia aktywności i dopasowania zabawy do celu treningu.





Jak korzystać z tego materiału

Prosty sposób pracy przed, w trakcie i po treningu

1



Określ cel treningu

Zdecyduj, czy chcesz pobudzić grupę, poprawić koordynację, ćwiczyć równowagę, współpracę czy koncentrację.

2



Sprawdź grupę i warunki

Weź pod uwagę wiek, poziom, liczbę zawodników, dostępną przestrzeń i sprzęt.

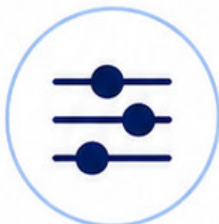
3



Wybierz kartę gry

Skorzystaj ze spisu treści, mapy wyboru lub gotowych zestawów treningowych.

4



Dostosuj poziom

W razie potrzeby użyj łatwiejszego lub trudniejszego wariantu i pamiętaj o bezpieczeństwie.

Jak czytać kartę gry



Cel



Wiek lub poziom



Liczba zawodników



Potrzebny sprzęt



Przygotowanie



Jak grać



Wskazówka trenera



Łatwiejszy wariant



Trudniejszy wariant



Bezpieczeństwo



Najlepiej wybieraj 1–2 gry wcześniej, ale miej w zapasie jedną aktywność awaryjną.

Bezpieczeństwo podczas gier gimnastycznych

Zasady, które pomagają prowadzić zabawy spokojnie i odpowiedzialnie



1 Przed rozpoczęciem

- sprawdź podłoże, przestrzeń i stan sprzętu;
- usuń przeszkody i wyznacz bezpieczne strefy;
- ustal jasny sygnał start/stop.



2 W trakcie gry

- pokaz prosty wzór ruchu przed rozpoczęciem;
- utrzymuj odpowiednie odstępy między zawodnikami;
- obserwuj tempo i poziom pobudzenia grupy.



3 Dostosowanie poziomu

- dobierz zadanie do wieku i umiejętności;
- upraszczaj zasady, gdy pojawia się chaos;
- unikaj ryzykownych elementów akrobatycznych w zabawach angażujących.



4 Kiedy przerwać lub zmienić aktywność

- gdy spada kontrola nad ruchem;
- gdy pojawia się zmęczenie lub frustracja;
- gdy warunki sali nie pozwalają na bezpieczne wykonanie zadania.



Nigdy nie włączaj do zabaw elementów wysokiego ryzyka bez odpowiedniego zabezpieczenia i pełnego nadzoru.



5 elementów angażującej zabawy

Krótki przepis na aktywność, która naprawdę wciąga grupę

1



Jasny cel

Dzieci wiedzą, co mają zrobić i po co wykonują zadanie.

2



Proste zasady

Instrukcja jest krótka, zrozumiała i łatwa do zapamiętania.

3



Szybki start

Od wyjaśnienia do działania mija jak najmniej czasu.

4



Aktywność wszystkich

Jak najmniej czekania, jak najwięcej ruchu całej grupy.

5



Poziom wyzwania

Zabawa jest wystarczająco ciekawa, ale nadal bezpieczna i osiągalna.



Wskazówka trenera

Jeśli dzieci stoją, czekają lub gubią zasady, zabawa traci energię — uprość ją i przyspiesz wejście w ruch.

Jak dobrać grę do celu treningu

Szybki filtr, który ułatwia wybór odpowiedniej aktywności

CEL TRENINGU	CO WYBRAĆ?	PRZYKŁADY GIER
 Chcę pobudzić grupę	 Wybierz gry rozgrzewkowe	- Gimnastyczne światła - Krąg szybkiej reakcji
 Chcę ćwiczyć koordynację	 Wybierz gry koordynacyjne	- Sekwencja ruchowa - Rytm i ruch
 Chcę rozwijać równowagę	 Wybierz gry równoważne	- Gimnastyczne posągi - Ścieżka równowagi
 Chcę wzmacniać współpracę	 Wybierz wyzwania zespołowe	- Sztafeta gimnastyczna - Cichy zespół
 Chcę poprawić koncentrację lub motywację	 Wybierz gry z modułu motywacyjnego	- Minuta pełnej koncentracji - Misja trzech sukcesów



Dodatkowe pytania przed wyborem

- Ile mam czasu?
- Ile mam miejsca?
- Jaki sprzęt jest dostępny?
- Jaki jest poziom energii grupy?
- Czy potrzebuję zadania spokojniejszego czy bardziej dynamicznego?



Najlepsza gra to nie ta najciekawsza, ale ta najlepiej dopasowana do sytuacji.



Szybka mapa wyboru aktywności

Wybierz właściwą grę w kilkadziesiąt sekund

?
Jaki jest Twój
główny cel teraz?



Obudzić
grupę



Ćwiczyć
koordynację



Popracować
nad
równowagą



Zintegrować
zespół



Skupić uwagę
i wzmocnić
pewność siebie

POLECANA GRA

Gimnastyczne
światła

Krąg szybkiej
reakcji

POLECANA GRA

Sekwencja
ruchowa

Rytm i ruch

POLECANA GRA

Gimnastyczne
posągi

Ścieżka
równowagi

POLECANA GRA

Sztafeta
gimnastyczna

Cichy
zespół

POLECANA GRA

Minuta pełnej
koncentracji

Misja trzech
sukcesów



Sytuacje specjalne



Mało miejsca



Lustrzany trener / Cichy zespół



Mało sprzętu



Podążaj za liderem / Gimnastyczne posągi



Mało czasu



Krąg szybkiej reakcji / Minuta pełnej koncentracji



Jeśli pierwsza gra nie działa, szybko zmień ją
na prostszą lub spokojniejszą wersję.



MODUŁ 02

Gry rozgrzewkowe

Zabawy, które szybko budzą energię,
porządkują start zajęć i angażują całą grupę
od pierwszych minut treningu.



RUCH



START



ENERGIA



Gimnastyczne światła

Dynamiczna gra rozgrzewkowa na reakcję i szybki start zajęć.

1

**Cel**

rozgrzewka, reakcja na sygnał, pobudzenie grupy.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / poziom początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

około 4–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

kolorowe znaczniki, pachołki lub kartki w kolorach; opcjonalnie gwizdek.

5

**Przygotowanie**

wyznacz bezpieczne pole, ustal kolory i znaczenie sygnałów.

- ZIELONY = bieg / szybki marsz
- ŻÓŁTY = wolniej / małe podskoki
- CZERWONY = stop / zamrożenie
- NIEBIESKI = ruch bokiem lub tyłem (kontrolowany)



6

**Jak grać**

- Trener pokazuje lub wywołuje kolory.
- Zielony = bieg lub szybki marsz.
- Żółty = wolniej lub małe podskoki.
- Czerwony = stop i zamrożenie.
- Niebieski = ruch bokiem lub tyłem w kontrolowany sposób.
- Dzieci reagują natychmiast na zmianę sygnału.



7

Wskazówka trenera

Zacznij od 2 kolorów, potem dodaj kolejne.



8

Łatwiejszy wariant

Stosuj tylko 2 kolory i wolniejsze tempo.



9

Trudniejszy wariant

Dodaj więcej sygnałów lub krótkie zadania ruchowe przy każdym kolorze.



10

Bezpieczeństwo

- zachowaj odpowiednie odstępy;
- unikaj zderzeń z innymi;
- nie wykonuj gwałtownych startów z jednego punktu;
- bez ryzykownych akrobacji.



Lustrzany trener

Gra rozgrzewkowa rozwijająca uwagę, kontrolę ruchu i naśladowanie.

1

**Cel**

koncentracja, świadomość ciała, koordynacja, rozgrzewka.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / poziom początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2-16.

4

**Potrzebny sprzęt**

bez sprzętu lub znaczniki do wyznaczenia miejsca.

5

**Przygotowanie**

ustaw dzieci parami albo półkolem naprzeciw lidera.

6

**Jak grać**

- Trener lub lider wykonuje proste ruchy, a dzieci odtwarzają je jak lustro: ręce w górę, przysiad, krok w bok, obrót o ćwierć, pozycja równoważna.
- Po chwili zmień lidera.



7

Wskazówka trenera

zaczynaj od wolnego tempa i dużych, czytelnych ruchów.



8

Łatwiejszy wariant

tylko ruchy ramion i proste kroki.



9

Trudniejszy wariant

bez komend słownych, szybsze zmiany lub prowadzenie w parach.



10

Bezpieczeństwo

- odpowiednie odstępy,
- proste ruchy,
- bez szybkich obrotów,
- bez ryzykownych elementów.



Wyspy gimnastyczne

Zabawa rozgrzewkowa na orientację, reakcję i kontrolę ruchu.

1

**Cel**

pobudzenie grupy, reakcja na sygnał, orientacja w przestrzeni.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4-18.

4

**Potrzebny sprzęt**

obrace, maty lub znaczniki jako "wyspy".

5

**Przygotowanie**

rozłóż wyspy w sali; może być ich tyle samo lub trochę mniej niż dzieci.

6

**Jak grać**

- Dzieci poruszają się po polu wybranym sposobem.
- Na sygnał szybko szukają najbliższej wyspy i zatrzymują się na niej w stabilnej pozycji przez 3 sekundy.



7

Wskazówka trenera

zmieniaj sposób poruszania się między sygnałami.



8

Łatwiejszy wariant

więcej wysp i spokojniejsze tempo.



9

Trudniejszy wariant

mniej wysp, dodatkowe zadanie na wyspie lub kolorowe zasady.



10

Bezpieczeństwo

- bez popychania,
- spokojne wejście na wyspę,
- stabilne powierzchnie,
- odpowiednie odstępy.



Zwierzęcy tor ruchowy

Wesoła rozgrzewka całego ciała przez proste ruchy zwierząt.

1

**Cel**

rozgrzewka całego ciała,
koordynacja, zabawa
i pobudzenie.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / poziom początkujący.

3

**Liczba zawodników**

4–14.

4

**Potrzebny sprzęt**

pachołki, znaczniki, obręcze;
opcjonalnie karty ze
zwierzętami.

5

**Przygotowanie**

ustaw 4–5 krótkich stacji
lub odcinków toru.

6

**Jak grać**

Dzieci przechodzą tor wykonując bezpieczne ruchy zwierząt, np.

- marsz niedźwiedzia,
- małe skoki żabki,
- krótki chód kraba,
- stanie na jednej nodze jak flaming,
- lekkie podskoki królika.



7

Wskazówka trenera

najpierw pokaż każdy ruch
i dopiero potem uruchom tor.



8

Łatwiejszy wariant

krótszy tor i mniej rodzajów
ruchu.



10

Bezpieczeństwo

- kontrolowane tempo,
- krótkie odcinki,
- brak wysokich skoków,
- dużo miejsca między dziećmi.

9

Trudniejszy wariant

więcej stacji lub zapamiętywanie
ustalonej kolejności.



Kolorowe narożniki

Gra rozgrzewkowa na szybki wybór kierunku i orientację w sali.

1

**Cel**

reakcja na sygnał,
pobudzenie grupy,
orientacja w przestrzeni.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

4 kolory znaczników
lub pachołków
w narożnikach sali.

5

**Przygotowanie**

oznacz każdy narożnik
innym kolorem i wyjaśnij
zasady.

6

**Jak grać**

- Dzieci poruszają się po środku pola.
- Trener wywołuje kolor, a grupa przemieszcza się do odpowiedniego narożnika ustalonym sposobem ruchu.



7

Wskazówka trenera

zmieniaj nie tylko kolor,
ale też sposób poruszania.



8

Łatwiejszy wariant

trener pokazuje kolor i używa
tylko chodu lub truchtu.



9

Trudniejszy wariant

łącz kolor z ruchem albo
podaj krótką sekwencję
dwóch kolorów.



10

Bezpieczeństwo

- start z rozproszenia,
- bez zderzeń w narożnikach,
- kontrolowane tempo,
- bez agresywnego ścigania.



Podążaj za liderem

Prosta gra rozgrzewkowa oparta na naśladowaniu i wspólnym rytmie grupy.

1

**Cel**

rozgrzewka, naśladowanie ruchu, organizacja grupy.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / wszystkie podstawowe poziomy.

3

**Liczba zawodników**

4–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

bez sprzętu lub znaczniki trasy.

5

**Przygotowanie**

wyznacz kierunek poruszania i wybierz pierwszego lidera.

6

**Jak grać**

- Lider porusza się po sali i pokazuje proste, bezpieczne ruchy.
- Grupa idzie za nim i je powtarza.
- Po chwili następuje zmiana lidera.



7

Wskazówka trenera

często zmieniaj lidera, aby utrzymać uwagę całej grupy.



8

Łatwiejszy wariant

trener jest liderem i używa tylko prostych kroków.



9

Trudniejszy wariant

ciche zmiany lidera, sekwencje dwóch lub trzech ruchów.



10

Bezpieczeństwo

- zachowaj odstępy,
- bez nagłych zatrzymań,
- prosta trasa,
- brak ryzykownych elementów.



Krąg szybkiej reakcji

Krótka aktywność na refleks, koncentrację i pobudzenie grupy.

1

**Cel**

szybka reakcja,
koncentracja, rozgrzewka.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący
i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–14.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki do ustawienia
kręgu; opcjonalnie
piłka lub gwizdek.

5

**Przygotowanie**

ustaw dzieci w kręgu
z odpowiednimi
odstępami.



6

**Jak grać**

- Trener podaje szybkie sygnały, np.:
 - klaśnięcie = przysiad
 - dwa klaśnięcia = wysoki wyprost
 - sygnał słowny = krok do środka i powrót
 - „stop” = zamrożenie
- Dzieci reagują jak najszybciej.



7

Wskazówka trenera

Trzymaj żywe tempo,
ale używaj tylko kilku jasnych
sygnałów.



8

Łatwiejszy wariant

Tylko dwa sygnały
i spokojniejsze tempo.



9

Trudniejszy wariant

Odwrócone zasady lub
dodatkowe sygnały
ruchowe.



10

Bezpieczeństwo

- dużo miejsca w kręgu
- niskie i kontrolowane ruchy
- bez wpadania na innych.



MODUŁ 03

Gry koordynacyjne

Zadania rozwijające łączenie ruchów,
rytm, orientację i dokładność działania.



RYTM



KONTROLA



KOORDYNACJA





Sekwencja ruchowa

Gra koordynacyjna rozwijająca pamięć ruchową i dokładność wykonania.

1

**Cel**

koordynacja, pamięć ruchowa, koncentracja.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–12.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze lub karty z symbolami ruchu.

5

**Przygotowanie**

przygotuj krótką sekwencję 3–5 prostych ruchów.

1. POKAZ TRENERA

1



2



3



4



5

**2. POWTÓRZENIE PRZEZ DZIECI**

1



2



3



4



5



6

**Jak grać**

- Trener pokazuje sekwencję, np. klaśnięcie, krok do obręczy, obrót o ćwierć, stanie na jednej nodze, przejście przez linię.
- Dzieci powtarzają ruchy w tej samej kolejności.



7

Wskazówka trenera

zaczynaj od krótkiej sekwencji i dopiero potem ją wydłużaj.



8

Łatwiejszy wariant

2–3 ruchy i jednocześnie pokaz trenera.



9

Trudniejszy wariant

odtworzenie z pamięci, dłuższa sekwencja lub tworzenie sekwencji przez pary.



10

Bezpieczeństwo

- tylko proste ruchy
- odpowiednie odstępy
- kontrolowane tempo
- brak ryzykownych elementów



Ręce, nogi, kierunek!

Gra koordynacyjna łącząca reakcję na komendy z szybkim porządkowaniem ruchu.

1



Cel

koordynacja, orientacja, szybkie reagowanie na polecenia.

2



Wiek lub poziom

6+ / początkujący i średni.

3



Liczba zawodników

4–16.

4



Potrzebny sprzęt

znaczniki podłogowe, obręcze lub linie kierunkowe.

5



Przygotowanie

wyznacz pole i ustal 3–4 proste komendy, np. ręce w górę, prawa noga na znacznik, krok w lewo, obrót w prawo.

6



Jak grać

- Trener podaje krótkie komendy.
- Dzieci wykonują je w odpowiedniej kolejności.
- Po kilku rundach zwiększ tempo lub łącz dwie komendy naraz.



7

Wskazówka trenera

najpierw pracuj na 2 komendach, potem rozszerz zestaw.



9

Trudniejszy wariant

sekwencje 3–4 komend lub reakcja bez pokazu trenera.

1. POKAZ TRENERA



2. DZIECI WYKONUJĄ KOMENDY



8

Łatwiejszy wariant

wolniejsze tempo i tylko pojedyncze komendy.



10

Bezpieczeństwo

- dużo miejsca między dziećmi
- proste ruchy
- bez gwałtownych zderzeń
- bez ryzykownych elementów



Koordynacyjny kod kolorów

Aktywność, w której kolory wywołują różne ruchy i zadania koordynacyjne.

1

**Cel**

koordynacja, pamięć zasad, reakcja na bodźce wzrokowe.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–18.

4

**Potrzebny sprzęt**

kolorowe znaczniki lub kartki, pałółki, opcjonalnie obręcze.

5

**Przygotowanie**

przypisz każdemu kolorowi prosty ruch: np. czerwony = przysiad, zielony = dwa kroki do przodu, niebieski = obrót, żółty = kłaśnięcie nad głowę.

1. POKAŻ TRENERA – REAGUJ DZIECI**LEGENDA KOLORÓW**

- CZERWONY = PRZYSIAD
- ZIELONY = DWA KROKI DO PRZODU
- NIEBIESKI = OBRÓT
- ŻÓŁTY = KŁAŚNIĘCIE NAD GŁOWĄ

6

**Jak grać**

- Trener pokazuje lub wywołuje kolor.
- Dzieci wykonują przypisany ruch.
- Po opanowaniu zasad można łączyć dwa kolory w krótkie sekwencje.



7

Wskazówka trenera

zawieś małą legendę kolorów, aby grupa szybciej zapamiętała zasady.



8

Łatwiejszy wariant

użyj tylko 2–3 kolorów.



9

Trudniejszy wariant

dodaj więcej kolorów lub odwróć znaczenie wybranych sygnałów.



10

Bezpieczeństwo

- kontrolowane tempo
- czytelne sygnały
- bez ścigania
- bez skoków wysokiego ryzyka



Rytm i ruch

Gra koordynacyjna rozwijająca poczucie rytmu, tempo i zgodność ruchu.

1

**Cel**

rytm, koordynacja, koncentracja i płynność ruchu.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / wszystkie poziomy podstawowe.

3

**Liczba zawodników**

4–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

klaskanie, bębenek lub prosty sygnał rytmiczny; opcjonalnie znaczniki.

5

**Przygotowanie**

ustal 2–4 rytmy i przypisz do nich proste sposoby poruszania się.

6

**Jak grać**

- Trener wybija rytm klaskaniem lub instrumentem.
- Dzieci poruszają się zgodnie z rytmem: marsz, krok bokiem, stop, dwa podskoki niskie.
- Zmiana rytmu oznacza zmianę sposobu ruchu.



7

Wskazówka trenera

zaczynaj od rytmów wyraźnie różniących się tempem.



9

Trudniejszy wariant

krótkie układy rytmiczne i szybkie przełączanie zasad.



8

Łatwiejszy wariant

tylko dwa rytmy i marsz lub zatrzymanie.



10

Bezpieczeństwo

- niskie ruchy
- kontrolowane tempo
- odstępy między dziećmi
- bez gwałtownych skoków

1. POKAŻ TRENERA**2. POWTÓRZENIE PRZEZ DZIECI**



Złap, obróć się i wróć

Ćwiczenie koordynacyjne łączące chwyt, obrót i powrót do miejsca startu.

1

**Cel**

koordynacja całego ciała,
orientacja, kontrola ruchu.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–12.

4

**Potrzebny sprzęt**

woreczki, lekkie piłeczki
lub małe znaczniki.

5

**Przygotowanie**

ułóż przed każdym dzieckiem
przedmiot do podniesienia
i wyznacz punkt startu.



6

**Jak grać**

- Dziecko biegnie lub idzie do przedmiotu.
- Podnosi go, wykonuje kontrolowany obrót o ćwierć lub pół obrotu.
- Wraca na miejsce i odkłada przedmiot lub przekazuje dalej.



7

Wskazówka trenera

najpierw ucz spokojnego
chwytu i stabilnego obrotu.



8

Łatwiejszy wariant

marsz zamiast biegu
i tylko obrót o ćwierć.



9

Trudniejszy wariant

zmiana ręki, obrót zgodnie
z kolorem lub krótka sekwencja
przed powrotem.



10

Bezpieczeństwo

- bez szybkich piruetów
- stabilne podnoszenie
- dużo miejsca
- lekkie przybory



Gimnastyczne kopiowanie sekwencji

Zabawa rozwijająca obserwację, pamięć ruchową i dokładne naśladowanie.

1

**Cel**

obserwacja, pamięć ruchowa, koordynacja i skupienie.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–14.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze lub karty z symbolami ruchu.

5

**Przygotowanie**

przygotuj 3–5 prostych ruchów lub pozycji i sposób ich prezentacji.

6

**Jak grać**

- Trener lub lider pokazuje krótką sekwencję ruchów.
- Dzieci odtwarzają ją w tej samej kolejności.
- Po udanej próbie sekwencję można wydłużyć lub zmienić lidera.

1. POKAZ TRENERA**2. DZIECI ODTWARZAJĄ SEKWENCJĘ**

7

Wskazówka trenera

używaj wyraźnych, czytelnych pozycji i tego samego rytmu pokazu.



8

Łatwiejszy wariant

2–3 ruchy i jednoczesny pokaz oraz powtarzanie.



9

Trudniejszy wariant

odtworzenie z pamięci po krótkiej pauzie lub prowadzenie w parach.



10

Bezpieczeństwo

- tylko bezpieczne ruchy
- bez przewrotów i akrobacji
- odpowiednie odstępstwa
- spokojne tempo



Tor koordynacyjny na czas

Krótki tor z prostymi zadaniami, który rozwija tempo, dokładność i organizację ruchu.

1

**Cel**

koordynacja, płynność przejść, koncentracja i motywacja.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–12.

4

**Potrzebny sprzęt**

drabinka koordynacyjna, obręcze, znaczniki, niskie przeszkody lub linie.

5

**Przygotowanie**

ułożyć 4–5 krótkich stacji i pokazać ich kolejność.

6

**Jak grać**

- Dziecko pokonuje tor zgodnie z ustaloną sekwencją.
- Liczy się kontrola ruchu i poprawne wykonanie, nie tylko szybkość.
- Po ukończeniu zawodnik wraca na koniec kolejki.



7

Wskazówka trenera

najpierw ucz toru bez mierzenia czasu, a dopiero potem dodaj pomiar.



8

Łatwiejszy wariant

krótszy tor i mniej elementów.



9

Trudniejszy wariant

więcej stacji, dodatkowe zadanie na końcu lub start w parach naprzemiennie.



10

Bezpieczeństwo

- jednokierunkowy ruch
- stabilne przybory
- dużo miejsca między stacjami
- bez wysokich skoków



MODUŁ 04

Gry i wyzwania równoważne

Aktywności rozwijające stabilność,
kontrolę ciała i spokojną pewność ruchu.



RÓWNOWAGA



STABILNOŚĆ



KONTROLA





Gimnastyczne posągi

Gra równoważna oparta na zatrzymaniu ruchu i utrzymaniu stabilnej pozycji.

1

**Cel**

równowaga, kontrola ciała, koncentracja i reakcja na sygnał.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–18.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze lub linie na podłodze; opcjonalnie muzyka.

5

**Przygotowanie**

wyznacz przestrzeń i pokaż 3–4 przykładowe stabilne pozycje.

6

Jak grać

- Dzieci poruszają się po sali ustalonym sposobem.
- Na sygnał zatrzymują się jak posągi w bezpiecznej pozycji równoważnej.
- Po kilku rundach można zmieniać rodzaj pozycji lub czas utrzymania.



7

Wskazówka trenera

chwal spokojne wejście do pozycji, nie tylko długość utrzymania.



8

Łatwiejszy wariant

dwie nogi na podłodze i krótszy czas zatrzymania.



9

Trudniejszy wariant

jedna noga, ręce w różnych ustawieniach lub zamrożenie na wyspie.



10

Bezpieczeństwo

- stabilne pozycje
- bez popychania
- odpowiednie odstępy
- bez ryzykownych figur



Most nad rzeką

Zabawa równoważna polegająca na bezpiecznym przechodzeniu po wyznaczonej trasie.

1



Cel

równowaga, koncentracja,
planowanie kroku
i kontrola tempa.

2



Wiek lub poziom

5+ / początkujący i średni.

3



Liczba zawodników

2–12.

4



Potrzebny sprzęt

taśmy, linie, niskie ławeczki
lub miękkie belki, obręcze
jako punkty.

5



Przygotowanie

ułóż prostą trasę – most
nad umowną rzeką –
z punktami wejścia
i zejścia.

1. POKAZ TRENERA

1



→

2



→

3



→

4



→

5



2. POWTÓRZENIE PRZEZ DZIECI

1



→

2



→

3



→

4



→

5



6



Jak grać

- Dziecko przechodzi po wyznaczonej trasie powoli i stabilnie.
- Na wybranych punktach może zatrzymać się na 2–3 sekundy.
- Po ukończeniu trasy kolej przejmuje następny zawodnik.



7

Wskazówka trenera

przypominaj o patrzeniu
przed siebie i spokojnym
stawianiu stóp.



8

Łatwiejszy wariant

szersza trasa i mniej
przystanków.



9

Trudniejszy wariant

węższa trasa, mały przedmiot
do przeniesienia lub zatrzymania
na sygnał.



10

Bezpieczeństwo

- niskie przyrządy
- asekuracja słowna
- bez pośpiechu
- jedna osoba na odcinku



Król równowagi

Wyzwanie równoważne rozwijające stabilność, cierpliwość i pewność ruchu.

1

**Cel**

równowaga statyczna,
kontrola postawy,
skupienie i motywacja.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–14.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, poduszki
sensoryczne, niskie
platformy lub obręcze.

5

**Przygotowanie**

przygotuj kilka stanowisk
do utrzymania pozycji
równoważnych i ustal
czas próby.

6

**Jak grać**

- Dzieci kolejno wykonują wybraną pozycję równoważną.
- Celem jest utrzymanie stabilnej postawy przez ustalony czas.
- Po każdej rundzie można zmieniać zadanie lub stanowisko.



7

Wskazówka trenera

nagradzaj jakość utrzymania
pozycji i spokojny oddech.



8

Łatwiejszy wariant

krótszy czas i dwie nogi
na stabilnym podłożu.



9

Trudniejszy wariant

jedna noga, ręce w różnych
pozycjach lub miękkie podłoże.



10

Bezpieczeństwo

- asekuracja przestrzeni
- miękkie podłoże
- bez popychania
- bez rywalizacji na siłę





Zamrożona pozycja

Zabawa równoważna polegająca na zatrzymaniu się w bezpiecznej pozycji po sygnale.

1

**Cel**

równowaga, kontrola ciała,
reakcja na sygnał.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–18.

4

**Potrzebny sprzęt**

zaczepki, obręcze lub
linie na podłodze;
opcjonalnie muzyka.

5

**Przygotowanie**

wyznacz przestrzeń i pokaż
3–4 bezpieczne pozycje
zatrzymania.

6

Jak grać

- Dzieci poruszają się po sali wybranym sposobem.
- Na sygnał zatrzymują się i „zamrażają” w stabilnej pozycji przez 2–3 sekundy.
- Po kilku rundach można zmieniać sposób poruszania lub rodzaj pozycji.



7

Wskazówka trenera

chwal spokojne wejście do pozycji,
nie tylko długość utrzymania.



8

Łatwiejszy wariant

dwie nogi na podłodze i krótszy
czas zatrzymania.



9

Trudniejszy wariant

jedna noga, ręce w różnych
ustawieniach lub zatrzymanie
na wyspie.



10

Bezpieczeństwo

- stabilne pozycje
- bez popychania
- odpowiednie odstępy
- bez ryzykownych figur



Ścieżka równowagi

Prosta trasa równoważna rozwijająca stabilność, planowanie kroku i pewność ruchu.

1

**Cel**

równowaga, planowanie kroku, koncentracja.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

2–12.

4

**Potrzebny sprzęt**

taśmy, linie, niskie belki, poduszki sensoryczne, obręcze.

5

**Przygotowanie**

ułóż krótką ścieżkę z 4–6 punktów o różnej szerokości i wysokości.



7

Wskazówka trenera

przypominaj o patrzeniu przed siebie i spokojnym stawianiu stóp.



8

Łatwiejszy wariant

szersza ścieżka i mniej punktów zatrzymania.



9

Trudniejszy wariant

węższa trasa, więcej przystanków lub mały przedmiot do przeniesienia.



10

Bezpieczeństwo

- niskie przyrządy
- asekuracja słowna
- jedna osoba na odcinku
- bez pośpiechu



Partner równowagi

Ćwiczenie w parach rozwijające stabilność, współpracę i spokojną kontrolę ruchu.

1

**Cel**

równowaga, współpraca,
kontrola postawy.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki lub obręcze;
opcjonalnie miękkie
poduszki.

5

**Przygotowanie**

połącz dzieci w pary
i wyznacz dla każdej pary
własne miejsce pracy.



6

**Jak grać**

- Partnerzy ustawiają się naprzeciw siebie lub obok siebie.
- Na sygnał przyjmują prostą pozycję równoważną i próbują utrzymać ją jednocześnie przez ustalony czas.
- Można zmieniać ustawienie rąk albo stronę ciała.



7

Wskazówka trenera

zachęcaj do spokojnego tempa
i obserwowania partnera.



9

Trudniejszy wariant

jedna noga, delikatne lustrzane
ustawienie rąk lub miękkie podłoże.



8

Łatwiejszy wariant

obie stopy na podłodze
i krótszy czas utrzymania.



8

Łatwiejszy wariant

obie stopy na podłodze
i krótszy czas utrzymania.



10

Bezpieczeństwo

- bez ciągnięcia partnera
- odpowiednie odstęp
- stabilne pozycje
- bez rywalizacji na siłę



Wyzwanie 30 sekund

Proste wyzwanie równoważne uczące cierpliwości, wytrwałości i stabilnego utrzymania pozycji.

1

**Cel**

równowaga statyczna,
skupienie, motywacja.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

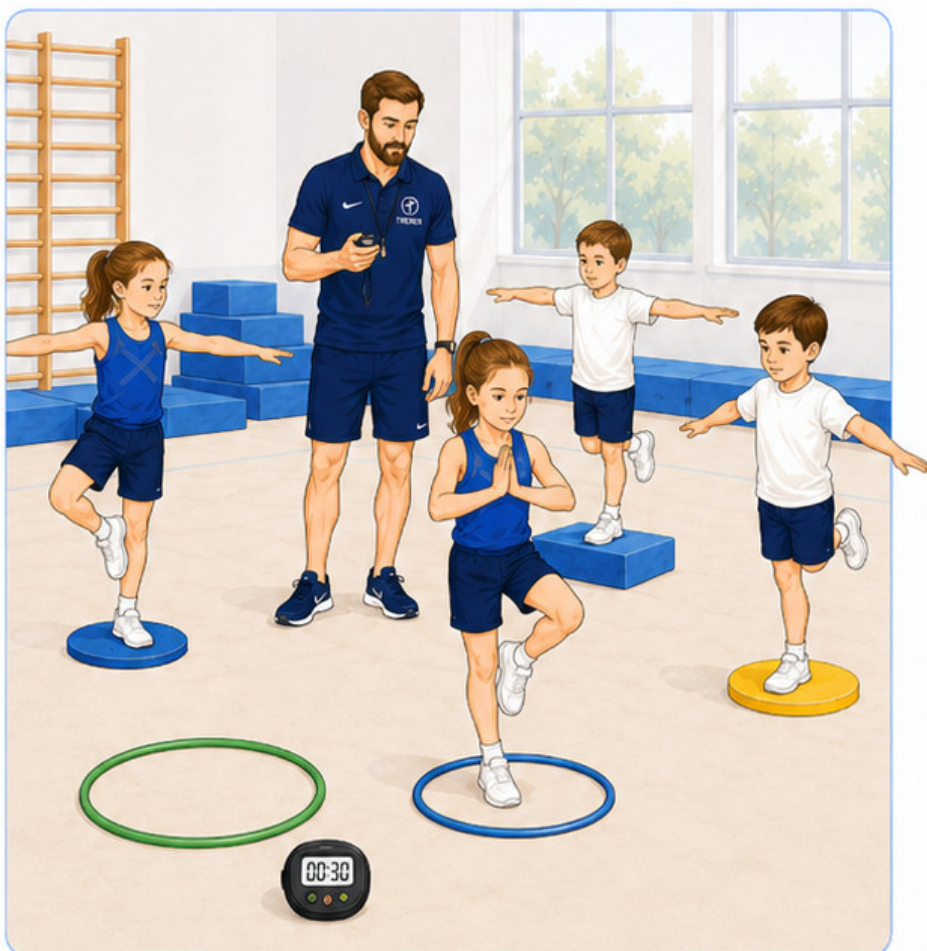
**Liczba zawodników**

2–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze,
stopery lub klepsydry.



5

**Przygotowanie**

przygotuj kilka stanowisk
równoważnych i ustal czas
próby 30 sekund.

6

Jak grać

- Dzieci kolejno wykonują wybraną pozycję równoważną.
- Zadaniem jest utrzymanie stabilnej postawy przez 30 sekund lub tyle, ile pozwala poziom grupy.
- Po każdej rundzie można zmieniać stanowisko lub pozycję.



7

Wskazówka trenera

nagradzaj jakość utrzymania
pozycji i spokojny oddech.



8

Łatwiejszy wariant

krótszy czas i dwie nogi
na stabilnym podłożu.



9

Trudniejszy wariant

jedna noga, ręce w różnych
pozycjach lub miękkie podłoże.



10

Bezpieczeństwo

- asekuracja przestrzeni
- miękkie podłoże
- bez popychania
- bez rywalizacji na siłę



MODUŁ 05

Wyzwania zespołowe

Aktywności rozwijające współpracę,
komunikację i wspólne działanie całej grupy.



WSPÓŁPRACA



KOMUNIKACJA



ZAANGAŻOWANIE





Sztafeta gimnastyczna

Zespołowa zabawa ruchowa rozwijająca współpracę, tempo i organizację działania.

1

**Cel**

współpraca, tempo,
organizacja ruchu.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

6–24.

4

**Potrzebny sprzęt**

pachołki, obręcze,
znaczniki, lekkie przybory.

5

**Przygotowanie**

podziel grupę na zespoły
i wyznacz prostą trasę
z 2–4 zadaniami.

6

Jak grać

- Zawodnicy kolejno pokonują swój odcinek lub wykonują zadanie, wracają na koniec rzędu i przekazują kolej następnej osobie.
- Wygrywa zespół, który kończy zadanie spokojnie i poprawnie.



7

Wskazówka trenera

przypominaj, że liczy się jakość
wykonania i współpraca,
nie tylko szybkość.



8

Łatwiejszy wariant

krótsza trasa i mniej elementów.



9

Trudniejszy wariant

dodatkowa stacja lub zadanie
przy nawrocie.



10

Bezpieczeństwo

- jednokierunkowy ruch
- odpowiednie odstępy
- lekkie przybory
- bez zderzeń



Zbuduj sekwencję

Zabawa zespołowa polegająca na wspólnym tworzeniu krótkiej sekwencji ruchowej.

1

**Cel**

współpraca, pamięć ruchowa, kreatywność.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, karty z prostymi ruchami lub obrazkami.

5

**Przygotowanie**

podziel grupę na małe zespoły i przygotuj 3–5 prostych ruchów do wyboru.

6

Jak grać

- Każdy zespół wybiera lub losuje ruchy i układa z nich własną krótką sekwencję.
- Następnie grupa pokazuje ją wspólnie, a pozostali próbują odtworzyć kolejność.



7

Wskazówka trenera

zaczynaj od małej liczby ruchów i wspólnego tempa.



8

Łatwiejszy wariant

2–3 ruchy i jednoczesny pokaz trenera.



9

Trudniejszy wariant

dłuższa sekwencja lub odtwarzanie po krótkiej pauzie.



10

Bezpieczeństwo

- tylko proste ruchy
- odpowiednie odstępstwa
- bez przewrotów i akrobacji
- spokojne tempo



Drużynowa misja ruchowa

Zadanie zespołowe, w którym grupa wspólnie wykonuje kolejne ruchy i etapy misji.

1

**Cel**

współpraca, planowanie,
zaangażowanie.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

6–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze,
pachołki, karty
z zadaniami.

5

**Przygotowanie**

przygotuj 3–4 krótkie
etapy misji i przydziel
zespoły.



6

Jak grać

- Każdy zespół wykonuje po kolei zadania, np. przejście przez wyznaczoną trasę.
- wspólne zatrzymanie, przeniesienie lekkiego przedmiotu lub ustawienie się według wskazówki.
- Po ukończeniu wszystkich etapów drużyna kończy misję.



7

Wskazówka trenera

podkreślaj planowanie i spokojne
komunikowanie się w zespole.



8

Łatwiejszy wariant

mniej etapów i prostsze zadania.



9

Trudniejszy wariant

więcej punktów, zmiana kolejności
lub ograniczenie czasu.



10

Bezpieczeństwo

- jasne zasady
- lekkie przybory
- kontrolowane tempo
- bez ryzykownych wyzwań



Cichy zespół

Wyzwanie zespołowe rozwijające współpracę bez używania głosu.

1

**Cel**

współpraca, koncentracja,
komunikacja niewerbalna.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, obręcze,
karty z prostymi zadaniami.

5

**Przygotowanie**

podziel grupę na zespoły
i omów zasadę pracy
bez mówienia.

6

Jak grać

- Każdy zespół ma wykonać krótkie zadanie ruchowe lub ustawić prostą sekwencję bez używania głosu, korzystając tylko z gestów, spojrzeń i ruchu.
- Po wykonaniu zadania następuje krótka zmiana zespołu lub misji.



7

Wskazówka trenera

najpierw pokaż przykłady
prostych gestów i umówionych
sygnałów.



8

Łatwiejszy wariant

bardzo krótkie zadanie
i mały zespół.



9

Trudniejszy wariant

dłuższa sekwencja lub
ograniczony czas
na przygotowanie.



10

Bezpieczeństwo

- bez pośpiechu
- czytelna przestrzeń
- bez ciągnięcia i przepychania
- proste ruchy





Wspólny rekord

Aktywność zespołowa skupiona na osiągnięciu wspólnego wyniku przez całą grupę.

1

**Cel**

motywacja, współpraca,
wytrwałość.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

6–24.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, liczniki prób,
lekkie przybory lub stacje
zadaniowe.

5

**Przygotowanie**

wybierz jedno wspólne zadanie,
np. liczbę poprawnych przejęć,
utrzymań pozycji lub sekwencji
wykonanych przez grupę.

6

Jak grać

- Grupa pracuje razem, aby osiągnąć ustalony cel lub pobić własny wcześniejszy wynik.
- Każdy zawodnik dokłada swój etap, a trener pomaga liczyć i podsumowywać postęp.



7

Wskazówka trenera

akcentuj wspólny sukces całej grupy,
nie rywalizację między dziećmi.



8

Łatwiejszy wariant

mniejszy cel i więcej przerw
organizacyjnych.



9

Trudniejszy wariant

wyższy wynik docelowy lub kilka
zadań składających się na rekord.



10

Bezpieczeństwo

- kontrolowane tempo
- jasno wyznaczone zadania
- odpowiednie odstępy
- brak presji na ryzykowne wykonanie



Gimnastyczny tor drużynowy

Zespołowe zadanie ruchowe łączące współpracę, organizację i spokojne pokonywanie kolejnych stacji.

1

**Cel**

współpraca, planowanie,
organizacja ruchu.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

6–24.

4

**Potrzebny sprzęt**

pachółki, obręcze,
niskie przeszkody,
znaczniki, lekkie przybory.



5

**Przygotowanie**

przygotuj 3–5 krótkich
stacji i podziel grupę
na zespoły.

6

Jak grać

- Zespoły kolejno pokonują cały tor, wykonując zadania na każdej stacji.
- Każdy zawodnik ma swój etap, ale wynik zależy od spokojnej współpracy całej drużyny.
- Po ukończeniu toru zespół wraca na start i ustępuje miejsca kolejnej grupie.



7

Wskazówka trenera

przypominaj o dokładności
i komunikacji, nie tylko
o szybkości.



8

Łatwiejszy wariant

krótszy tor i mniej stacji.



9

Trudniejszy wariant

dodatkowa stacja lub
zadanie zespołowe na końcu toru.



10

Bezpieczeństwo

- jednokierunkowy ruch
- odpowiednie odstępy
- lekkie przybory
- bez zderzeń



MODUŁ 06

Motywacja, koncentracja i pewność siebie

Aktywności wspierające skupienie, wytrwałość,
pozytywne nastawienie i wiarę we własne możliwości.



MOTYWACJA



KONCENTRACJA



PEWNOŚĆ SIEBIE





Wyzwanie własnego rekordu

Aktywność ucząca dziecko porównywania wyniku z samym sobą, a nie z innymi.

1

**Cel**

motywacja,
samoobserwacja,
wytrwałość.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

1–16.

4

**Potrzebny sprzęt**

karty wyników, znaczniki,
proste stanowisko
zadaniowe.

5

**Przygotowanie**

wybierz jedno krótkie zadanie
i przygotuj prosty sposób
zapisu wyniku.

6

Jak grać

- Każde dziecko wykonuje krótkie zadanie i zapisuje swój pierwszy wynik.
- Po krótkiej przerwie lub wskazówce trenera próbuje jeszcze raz poprawić własny rezultat.
- Najważniejsze jest porównanie z własną poprzednią próbą, a nie z wynikiem innych.



7

Wskazówka trenera

chwal nawet mały postęp
oraz spokojną, dokładną próbę.



8

Łatwiejszy wariant

jedna dodatkowa próba
i bardzo prosty zapis wyniku.



9

Trudniejszy wariant

druga runda z celem technicznym,
np. dokładniejsze wykonanie.



10

Bezpieczeństwo

- kontrolowany wysiłek
- proste zadanie
- przerwy między próbami
- brak presji na wynik





Misja trzech sukcesów

Zadanie motywacyjne polegające na zauważeniu i zaznaczeniu trzech małych sukcesów w trakcie treningu.

1

**Cel**

pewność siebie,
motywacja,
uwaga na postęp.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

1–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

karta misji,
naklejki lub znaczniki,
proste zadania.

5

**Przygotowanie**

przygotuj kartę z 3 polami
sukcesu i ustal proste
kryteria.



6

Jak grać

- Dziecko otrzymuje misję zebrania trzech małych sukcesów podczas treningu.
- Sukcesem może być np. spokojny start, dobra postawa, skupienie lub pomoc koledze.
- Po każdym zauważonym sukcesie dziecko zaznacza pole, a na końcu krótko omawia swoją misję.



7

Wskazówka trenera

wybieraj sukcesy zależne
od wysiłku, a nie od talentu.



8

Łatwiejszy wariant

dwa sukcesy zamiast trzech.



9

Trudniejszy wariant

po jednym sukcesie z obszaru
techniki, koncentracji i postawy.



10

Bezpieczeństwo

- realne kryteria
- proste zadania
- spokojne tempo
- bez publicznego zawstydzania



Minuta pełnej koncentracji

Krótką aktywność pomagającą wyciszyć grupę i skupić uwagę na jednym zadaniu.

1

**Cel**

koncentracja, oddech,
kontrola uwagi.

2

**Wiek lub poziom**

5+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

1–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

znaczniki, timer lub
klepsydra; opcjonalnie
mały przedmiot
do obserwacji.



5

**Przygotowanie**

wyznacz spokojne miejsca
i wybierz jedno proste
zadanie skupieniowe.

6

Jak grać

- Dzieci ustawiają się w swoich miejscach i na 60 sekund skupiają się na jednym zadaniu.
- Może to być spokojny oddech, nieruchoma pozycja lub bardzo dokładny prosty ruch.
- Po minucie trener kończy aktywność sygnałem i krótko pyta, co pomogło utrzymać skupienie.



7

Wskazówka trenera

najpierw pokaż przykład
spokojnego oddechu i ciszy.



8

Łatwiejszy wariant

20–30 sekund lub dwa
krótsze odcinki.



9

Trudniejszy wariant

pełna minuta z prostą pozycją
równoważną lub przedmiotem
na dłoni.



10

Bezpieczeństwo

- spokojna przestrzeń
- stabilne pozycje
- bez popychania
- bez ryzykownych figur



Pozytywna drużyna

Ćwiczenie wzmacniające dobrą atmosferę, wspierające słowa i pewność siebie w grupie.

1

**Cel**

współpraca, pewność siebie, komunikacja.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

4–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

karty z pozytywnymi hasłami lub piłeczka do przekazywania; opcjonalnie tablica.

5

**Przygotowanie**

przygotuj 3–5 prostych zdań wspierających i ustaw dzieci w kręgu lub małych grupach.



6

Jak grać

- Jedno dziecko wykonuje krótkie zadanie lub dzieli się małym sukcesem.
- Pozostali odpowiadają wspierającym komunikatem albo przekazują piłeczkę i mówią coś pozytywnego.
- Celem grupy jest wspólne zbudowanie atmosfery wsparcia i zebranie kilku pozytywnych komunikatów.



7

Wskazówka trenera

modeluj konkretne pochwały odnoszące się do wysiłku i zachowania.



8

Łatwiejszy wariant

gotowe zdania do wyboru.



9

Trudniejszy wariant

dzieci samodzielnie tworzą własne wspierające komunikaty.



10

Bezpieczeństwo

- życzliwy ton
- krótkie zadania
- każdy ma głos
- bez oceniania



Gimnastyczne bingo motywacyjne

Motywacyjna gra z polami zadań i małych sukcesów do odhaczania podczas treningu.

1

**Cel**

motywacja, zaangażowanie,
różnorodność aktywności.

2

**Wiek lub poziom**

6+ / początkujący i średni.

3

**Liczba zawodników**

1–20.

4

**Potrzebny sprzęt**

karta bingo, długopis
lub naklejki, proste
zadania ruchowe.

5

**Przygotowanie**

przygotuj kartę 3×3
z krótkimi zadaniami
lub zachowaniami do
odhaczania.



6

Jak grać

- Każde dziecko lub mały zespół otrzymuje kartę bingo z polami do wykonania.
- Po zdaniu pamiątki ał kartę.
- Zadania powinny łączyć ruch, skupienie i pozytywne zachowania.
- Po zrealizowaniu zadania zaznacza pole i próbuje ułożyć linię albo uzupełnić całą kartę.



7

Wskazówka trenera

łącz zadania ruchowe z polami
dotyczącymi wysiłku, koncentracji
i współpracy.



8

Łatwiejszy wariant

mniej karta lub tylko jedna
linia do zdobycia.



9

Trudniejszy wariant

cała karta w określonym czasie.



10

Bezpieczeństwo

- tylko bezpieczne zadania
- kontrolowane tempo
- jasne zasady
- bez presji



MODUŁ 07

Gotowe kombinacje treningowe

Szybkie zestawy gier i aktywności pomagające dobrać gotowy układ do sytuacji treningowej.



SZYBKI WYBÓR



CELE TRENINGU



GOTOWE ZESTAWY





Gotowe zestawy gier według sytuacji

Szybkie propozycje łączenia aktywności w zależności od celu, czasu i potrzeb grupy.

1

**Szybka rozgrzewka
(10 min)**

11**16****17**

Gimnastyczne
światła

Podążaj
za liderem

Krąg
szybkiej reakcji

2

**Gdy grupa
potrzebuje
koordynacji**

19**20****22**

Sekwencja
ruchowa

Ręce, nogi,
kierunek!

Rytm
i ruch

3

**Gdy chcesz
pracować nad
równowagą**

27**30****31**

Gimnastyczne
posągi

Zamrożona
pozycja

Ścieżka
równowagi

4

**Gdy chcesz
rozwijać
współpracę**

35**36****37**

Sztafeta
gimnastyczna

Zbuduj
sekwencję

Drużynowa
misja ruchowa



Łącz 2–3
aktywności
i dopasuj
czas do
poziomu
grupy.

5

**Gdy grupa potrzebuje
koncentracji
i spokoju**

33**44****45**

Wyzwanie
30 sekund

Minuta pełnej
koncentracji

Pozytywna
drużyna

6

**Na końcówkę
z motywacją**

42**43****46**

Wyzwanie
własnego
rekordu

Misja
trzech
sukcesów

Gimnastyczne
bingo
motywacyjne



Szybka karta trenera: wybierz grę w 30 sekund

Błyskawiczna ściągą pomagająca dobrać aktywność do celu, czasu i charakteru grupy.

1 1. Jaki jest cel?

	Rozgrzewka	11, 16, 17
	Koordinacja	19, 20, 22
	Równowaga	27, 30, 31
	Współpraca	35, 36, 37
	Koncentracja	33, 44
	Motywacja	42, 43, 46

2 2. Ile masz czasu?

**5 minut**

wybierz 1 krótką aktywność

**10 minut**

połącz 2 gry

**15+ minut**stwórz mini sekwencję
2-3 aktywności

3 3. Jaka jest grupa?

	Mała grupa	12, 32, 42
	Średnia grupa	20, 30, 36
	Duża grupa	15, 35, 40
	Niski poziom energii	33, 44, 45

4 4. Szybkie wybory sytuacyjne



Mało sprzętu

12, 16, 44



Mało miejsca

30, 32, 45



Potrzeba wyciszenia

33, 44



Potrzeba pobudzenia

11, 17, 35



**Najpierw wybierz cel, potem czas,
a na końcu dopasuj trudność do grupy.**