


ŁAPANIE PODUSZEK

 rozluźnienie, ćwiczenie szybkości reakcji  10 min  szybkie  10–50 (parzysta liczba uczestników)  2 poduszki  niewielki  w kole na stojąco

 Prowadzący wchodzi do środka koła i dzieli uczestników na dwie grupy, odliczając kolejno 1 i 2. Następnie wybiera dowolną osobę z grupy 1 i podaje jej poduszkę. Drugą poduszkę dostaje osoba z grupy 2 stojąca w kole naprzeciwko. Poduszki są zatem w rękach dwu osób stojących naprzeciwko siebie. Na znak »start« ze strony prowadzącego należy szybko podawać poduszki w kierunku ruchu wskazówek zegara do osób ze swojej grupy. Tak więc poduszka należąca do grupy 1 musi pozostać w rękach członków tej grupy. Należy ją podawać kolejno od jednej do

drugiej osoby, a przy tym nie wolno pominąć żadnej z osób. Ta sama zasada dotyczy grupy 2. Wygrywa ta grupa, która jako pierwsza »złapała« poduszkę należącą do drużyny przeciwnej lub kiedy jej poduszka »wyprzedziła« poduszkę drugiej grupy.

 Zaleca się korzystać z dwukolorowych poduszek!