Mozgásos játékok leírása

**Nemzetesdi**

Szükséges eszközök: egy labda

A játék leírása: szabadban és teremben egyaránt játszható játék. Szabadban egy gödröt ásnak

a játékban használt labda számára, míg teremben csak simán a földre is helyezhetjük egy

krétával előre megrajzolt körbe. A játékosok közül választunk, vagy sorsolunk egy bírót. A bíró

kivételével a játékosok választanak maguknak egy nemzet nevet (spanyol, magyar, olasz stb.)

A bíró ezután felírja egy papírra a választott nemzetneveket. A bíró a labdától egy pár lépésnyi

távolságban helyezkedik el. A játékosok közvetlenül a labda körül helyezkednek el, törzsből

előre hajolva egyik kezüket a labdához közel tartva. A bíró hívására, beszédére kezdődik a

játék: „Jöjjön az a híres, nevezetes olasz!” Ekkor mindenki szétszalad, amilyen gyorsan csak

tud, kivéve azt a gyereket, aki az olasz nemzetet választotta magának. Ez a gyerek felkapja a

31

labdát, és megpróbál valakit a többi elszaladó gyerekek közül eltalálni. Ha valakit sikerül eltalálnia,

akkor a találatot kapott gyerek hibapontot kap. Amennyiben nem talál el senkit, akkor a

dobójátékos kapja a hibapontot. Ezután folyamatosan új köröket játszatunk. A bíró a gyerekek

neve mellett folyamatosan vezeti a kapott hibapontokat. Az a diák is rossz pontot kap, aki úgy

kapja fel a labdát, hogy nem az ő nemzetét szólították. Az oktató által szabadon meghatározott hibapont elérése után a játékos kiesik a játékból. Természetesen az a tanuló a játék nyertese, aki utoljára marad játékban. A győztes játékos válik bíróvá a következő körben.

**Székfoglaló**

Szükséges eszközök: székek a gyerekek létszámának megfelelően. A játék leírása: páratlan számú játékossal játszhatjuk fiúk, lányok vegyesen. A teremben két sorban helyezzünk el székeket. Eggyel kevesebb széket, mint ahány gyerek a játékot játssza. A gyerekek közül kiválasztunk egy bemondót. A játék kezdetén a bemondó játékoson kívül a gyerekek körbejárják a széksort. A bemondó meghatározott jelére a gyerekek megpróbálnak egy szabad széket találni maguknak. Amelyik tanuló nem talált magának szabad széket, az kiesik a játékból. Ezután egy széket kiveszünk a sorból. A játék győztese az a diák lesz, aki a legvégére bent marad a játékban. A győztes játékos lesz a következő fordulóban a bemondó. Változat: A székekből kört formálunk, természetesen itt is a gyerekek létszámához viszonyítva eggyel kevesebb szék van a játékban. Ebben a változatban a gyerekek zenére indulnak el körben a székek előtt. Amikor a zene megáll, akkor kell megpróbálniuk üres széket találni maguknak. Ebben a változatban is, aki nem talál széket, az kiesik, és egy széket is kiveszünk a játékból. A játék győztese az a tanuló, aki utoljára maradt versenyben, a játékban.

**Hogy a kakas?**

A játék leírása: a gyerekek körben állnak. Kiválasztunk egy tanulót, aki a körön kívül körbesétál, majd eközben megérinti valamelyik körben álló társát. A következő párbeszéd hangzik el: **− Hogy a kakas? − Három garas. − Hát a tyúk? − Az is úgy. − Hát a jérce? − Fizess érte.**

Az utolsó mondat kimondása után mindketten elkezdenek futni ellenkező irányba a kör körül. Aki előbb ér vissza az üresen maradt helyre, az beállhat a körbe, a másik gyerek lesz a kört körül sétáló.

**Tyúk és a farkas**

A játék leírása: a gyerekek közül kiválasztunk egy tyúkanyót és egy farkast. A többiek a csirkék. A gyerekek sorban állnak, és megfogják az előtte álló gyerek derekát. Legelöl a tyúkanyó áll. Vele szemben áll a farkas. A tyúkanyó kérdezi a farkast: **− Mit csinálsz, te farkas? − Ások. − Mit ásol? − Kutat. − Minek a kút? − Víznek. − Minek a víz? − Főzni. − Mit főzöl? − Levest. − Milyen hússal? − A te csirkéiddel. − Anya vagyok, nem hagyom! − Farkas vagyok, megfogom!** A farkas szalad a csirkék felé, hogy megfogja valamelyiket. A tyúkanyó oldalsó középtartásban kinyújtott karokkal megpróbálja megvédeni a csirkéket. A csirkék megpróbálják a tyúkanyó mozgását követni, hogy el tudjanak bújni mögötte. Amikor a farkas elkap egy csirkét, az kiáll a játékból. Amikor a farkas minden csirkét elkapott, akkor kezdhetünk új játékot új farkassal és új tyúkanyóval.

**Adj, király, katonát!**

A játék leírása: elsősorban fiúk játsszák egymás között. A két kiválasztott játékos választ csapatot. A csapatok sort alakítva kézfogással felállnak egymással szemben 10-15 méter távolságban. A kezdő sor királya átkiált az ellenfélhez: **− Király: Adj, király, katonát! − Válasz: Nem adok! − Király: Akkor szakítok! − Válasz: Szakíts, ha bírsz, ha tudsz!** A párbeszéd vége után a király megnevez valakit a csapatából, aki nekifutásból nekiszalad az ellenfél sorának, és megpróbálja szétszakítani a kézfogást. Ha sikerül, akkor azt a két játékost magával viszi, ahol sikerült a sort szétszakítania. Amennyiben nem sikerül szakítania, akkor ő maga válik fogollyá. Sikeres szakítás esetén újra az előbbi király küld egy új játékost szakítani. Amennyiben a szakítás nem sikerült, akkor a másik csapat királya küldhet valakit szakítani. A játékot játszhatjuk úgy is, hogy a foglyok nem vesznek részt tovább a játékban, és úgy is, hogy beállnak az ellenfél sorába. Kiemelten fontos felhívni a gyerekek figyelmét a játékban előforduló fokozottan balesetveszélyes helyzetekre! Természetesen az a csapat lesz a vesztes, ahol már csak egy ember maradt.

**Gyertek haza libuskáim!**

A játék leírása: szabadban és tornateremben is játszhatjuk ezt a régi népi játékot. A terem egyik végében jelöljünk egy keskenyebb sávot. Ez lesz a gazdasszony háza. Ezzel szemben a teremben egy nagyobb területen lesz a legelő. A terem közepén, az egyik oldalon egy 2 m átmérőjű kört jelölünk ki. Ez lesz a farkas odú. A játék kezdetén **választunk egy gazdasszonyt, egy pásztort és két farkast. A többi játékos mind liba lesz.** A játék kezdetén a gazdasszony és a libák megbeszélik a házban, hogy mi lesz az a hívójel, amely hallatán a libák hazatérnek. Természetesen ezt a farkasok nem hallhatják. A farkasok ekkor már a farkasodúban tanyáznak. A gazdasszony és a pásztor összekulcsolt felemelt kezük alatt áthajtják és megszámolják a libákat, mielőtt azokat kiterelnék a kijelölt legelő területére. Ezután a pásztor kitereli a libákat a legelőre, és visszatér a házba. A libák szabadon szaladgálnak a mezőn. Egy kis idő múlva a gazdasszony hívogatni kezdi a libákat: **− Gyertek, haza, libuskáim! − Nem megyünk! − Miért nem jöttök? − Félünk! − Mitől féltek? − Farkastól! − Hol a farkas? − Bokorban. − Mit csinál a farkas? − Mosdik. − Miben mosdik? − Arany medencében. − Mibe törülközik? − Hímes kendőbe. − Gyertek haza, libuskáim, lucernára! − Nem megyünk! − Gyertek haza, libuskáim, kukoricára! − Nem megyünk! − Gyertek haza, libuskáim, lóherére! A megbeszélt jelszó a lóhere volt.** A libák a mezőről megpróbálnak hazafutni a házba, de erre a farkasok is előbújnak az odújukból, és megpróbálnak minél több libát megfogni, mielőtt azok beérnének a házba. Azokat a libákat, akiket a farkasok megfogtak, el kell rejteni egy megfelelő helyen. A hazatért libákat a gazdasszony és a pásztor újra megszámolja. A hiányzó libák után a pásztor jelképesen annyi ütést kap a hátára, amennyi liba hiányzik. Ezután új hívószót beszélnek meg, és a libák újra kimennek a legelőre. A játék addig tart, amíg az utolsó libát is megfogták a farkasok. Ekkor a gazdasszony indul a keresésükre. Találkozik mindkét farkassal a libákat keresve, de a farkasok mindkét tagja a libákkal ellentétes irányba küldi a gazdasszonyt. Ezután az elrejtett libák tapsolni kezdenek. **Ekkor a gazdasszony megkérdi: − Mi zörög a padláson? − Öregapám diót tör – válaszol a farkas. − Add csak ide a kulcsot, megnézem! A farkas jelképesen átnyújtja a kulcsot, és a gazdasszony kinyitja az ajtót. Ekkor minden liba előfut a rejtekhelyről, és jelképesen megcsipdesik a farkasokat, majd hazatérnek a házba. Szabályok: − Az a liba, aki kifut a pályáról menekülés közben, az automatikusan elfogott libának számít. − A farkasok csak a kijelölt játékterületen foghatják meg a libákat. − A megfogott libáknak mindaddig a rejtekhelyen kell maradniuk, amíg a gazdasszony ki nem szabadítja őket. − Az utoljára elfogott két libát dicsérjük meg a játék végén!**

**Kooperációs játékok**

Az építő egymásrautaltság egyik legegyszerűbb és legtisztább formái a páros egyensúlyjátékok. A párok egyike mindig kibillen az egyensúlyából, a másik pedig őt segíti, mert támogatás nélkül elesne.

* Tenyér-támasz: A játékosok összeillesztik tenyerüket és apró lépésekkel addig mennek hátrafelé, amíg mindketten már csak tenyerükre támaszkodva tartják a másikat. Aztán felváltva hol az egyik, hol a másik kezüket engedik el.
* Lábujj-támasz: Ülő helyzetben egymással szembefordulva, lábujjukat összeillesztve, kezeiket összekulcsolva a játékosok egymásnak támaszkodnak úgy, hogy a karjuk teljesen ki legyen nyújtva. Azután óvatosan ringani kezdenek.
* Páros felhúzós: A játékosok a földön ülnek egymással szemben, térdek behajlítva, lábujjak összeérnek, talpak a földön. Előrehajolnak, megragadják egymás kezét és felhúzzák a másikat. Aztán egymást ugyanígy támogatva leülnek.
* Lufidobálás: A játékosok négyes csoportokban kört alkotnak és megfogják egymás kezét. Egy lufit próbálnak a levegőben tartani anélkül, hogy egymás kezét elengednék. Ha már jól megy a játék, több lufival is játszható.
* Labdaegyensúlyozás: Két játékos visz egy labdát vagy lufit úgy, hogy a testükkel tartják. Egymás kezét fogják, a labdát nem szabad érinteniük. Ha már sikerül egy labdával, megpróbálhatják kettővel is.
* Takarós labda: Két pléd és egy labda szükséges hozzá. Két csapat van, körbeállják saját takarójukat, megfogják a szélét, közepére egy labdát helyeznek és az egyik csapat a takaró fellendítésével átdobja a másik csapat takarójára a labdát. Később több labdával is lehet próbálkozni.

A Hoppon maradt vőlegény című játék leírása a következő:

"Két csapatban kell játszani, úgy, hogy a fiúk egy fővel többen legyenek, mint a lányok. A lányok összebeszélnek egymás között, hogy ki legyen a "hoppon maradt vőlegény". Őt a játék folyamán senki sem fogadja el. Ezután felállnak egymással szemben két sorban. A fiúk sorából az egyik szélen álló kezdi: odamegy az egyik lányhoz, majd meghajol előtte. Ha a lány elfogadja, belekarol és odébb mennek, ők már csak figyelik a játékot. Ha nem fogadja el, kikosarazza (pl. tapsol egyet), a fiú visszaáll a helyére. Indul a következő legény és sorban valamennyi próbálkozik. Mindenki addig választ a még megmaradt lányok közül, amíg minden lányt el nem visz valaki: akinek a végén nem jut lány, ő lesz a hoppon maradt vőlegény! Ekkor a lányok nevetve rámutatnak és hangosan mondják neki: Hoppon maradt vőlegény!"

Ennek a játéknak játszható a fordítottja is: a Hoppon maradt menyasszony. Ebben az esetben a játék elején a fiúk beszélnek össze, és ők választanak

**Versenyfutás – árus játék**

A versenyfutásban már komoly szerepet játszik a szabályok betartása, így elsősorban a nagyobbaknak, inkább iskolásoknak való, de talán a nagy óvodások is tudják már játszani. A versenyfutás szempontja, hogy ki ér előbb egy adott helyre. Itt a versenyfutás úgy történik, hogy a gyerekek körbeállnak, és kiválasztanak egyet, aki a kör körül jár. Megáll valaki mögött, vele beszélget: az „árus játék” azt jelenti, hogy ez a párbeszéd az árus és a vevő közti párbeszédre, alkudozásra emlékeztet, de itt nincs valódi alkudozás, a szöveg kötött. A végén egyik jobbra, másik balra fut körbe: aki előbb visszaér az üres helyre, az beáll, a másik lesz a következő körüljáró. A gyorsaság jelentősége a fogócskák felé közelít, de itt nem megfogni kell a másikat, hanem nála hamarabb visszaérni az adott helyre. A kör számos játéktípus térformája: itt a versenyfutás terét határozza meg. **Hogy a kakas? – Három garas. Hát a tyúk? – Az is úgy. Hát a legény? – Egy pár lepény. Hát a leány? – Egy zsák csalán.** Gerendkeresztúr (Torda-Aranyos) Kiss Áron: Magyar gyermekjáték-gyűjtemény Budapest, 1891. 132. l.

**Kelj fel, Jancsi!**

Csapatjáték

**Kelj fel, Jancsi!**

Húzzunk meg krétával a játéktérre egy induló illetve és egy érkező vonalat, kb. 10 méternyire egymástól.  
A játékosok az indulóvonalnál állnak, egy gyerek (vezető) az érkező vonalnál, háttal a többieknek, és elkezdi a kérdezést:  
– Kelj fel, Jancsi!  
– Hány órára?(a többiek)  
– Öt bolhaugrásra.  
A vezető bármilyen számot mondhat a tízes számkörből, majd megnevezi a mozdulatformát is, és ugyancsak háttal állva annyit számol hangosan, ahány mozdulatot kért. A számolás befejeztével hirtelen hátrafordul, és akit még mozogni lát, azt visszaküldi a kiindulási pontra. Amíg a vezető háttal áll, addig a játékosok annyi és olyan mozdulattal haladnak előre, amennyit és amilyent a vezető megjelölt.  
A játékosok feladata előre haladni. Aki a leghamarabb megérinti a háttal álló vállát. Nálunk még ilyenek voltak, legalábbis ezekre emlékszem:  
óriáslépés : egy jó nagyot kellett előre lépni  
tyúklépés:egy talpnyi hosszal kellett haladni  
cintányér  
békaugrás  
cumi a szádban, maradj az ágyban  
citromfacsarás :ugrás közben forgás  
Ezekkel lehetett előre és hátra is haladni.

**Kelj fel, Jancsi!**

Ezt a játékot akár már 4 ember is tudja játszani, azonban ez is úgy jó, ha minél többen részt vesznek benne. Önkéntes alapon vagy kiszámolóval kiválasztanak maguk közül egy Jancsit, aki adott távolságra a többiektől háttal áll meg. A többiek egy vonal mögött egymás mellé állnak, Jancsi hangosan azt mondja, "Kelj fel Jancsi!", valaki a vonal mögött állók közül megkérdezi, hogy "Hány órára!" ,erre Jancsi válaszol az előzetesen megvitatott mértékek alapján. Például: 2 hordó előre (a játékos kettőt fordul a tengelye körül, miközben Jancsi felé közelít), 3 pipi előre (a játékos cipője orra elé helyezgetve lábát, lelépi a három kis lépést), 1 tigris hátra (a játékos egy nagyot ugrik hátra), maradj az ágyban (a játékos kimarad), legégett a házad (a játékosnak vissza kell állnia a vonal mögé, és előről kezdeni). A játék lényege, hogy a háttal álló Jancsi nem tudhatja, éppen kinek ad utasítást arra, hogy lépjen, hiszen a soron következő játékos helyett mindig más kérdezi meg, hogy "Hány órára?", illetve Jancsi azt sem tudja, hogy ki mekkorákat tud lépni, vagy aktuálisan milyen közel áll hozzá. A játékban az győz, aki először eléri Jancsi vállát ,így ő lesz az új Jancsi.

**Kakasviadal**

A játék leírása: közel azonos nagyságú és erejű párokat állítunk egymással szembe. A tanulók mellső karkulcsolással állnak egy lábon. A tanár jelére egy lábon szökdelve megkísérlik kibillenteni társukat az egyensúlyi helyzetéből. Egymást vállal lökdösve próbálják a társat arra kényszeríteni, hogy letegye a lábát. Fontosabb szabályok: – kizárólag vállal lehet lökni, − durvaságért vagy szabálysértésért a vétkes játékost hibaponttal büntetjük.

**Kakasviadal guggolásban**

A játék leírása: a játék annyiban tér el az előzőtől, hogy itt a játékosok guggolásban helyezkednek el. A tanár jelére páros lábon szökdelve próbálják a másikat kibillenteni az egyensúlyából vagy felborítani.

**Guggoló lökdösődő**

A játék leírása: a játékosok guggolásban helyezkednek el egymással szemben, kezüket mellkasuk előtt tartják, tenyerük társuk felé néz. A tanár jelére páros lábon szökdelve próbálják a másikat kibillenteni az egyensúlyából úgy, hogy a másik tenyerébe ütve kell őt kis lökésekkel felborítani. Tilos a test-test elleni kontaktus, kizárólag a kezet lehet használni.

**Tyúkok kakaskodása**

A játék leírása: a játék annyiban tér el az előzőtől, hogy itt a játékosok közelebb helyezkednek el egymáshoz, és egy labdán ülnek. A játékosok, „tyúkok” két lábuk közé szorítják a labdát, „ülnek a tojáson”. Cél, hogy meg kell szerezni a másik tojását vagy le kell lökni a másikat a labdáról.

**Utánzó mozgások**

**Cicanyújtózkodás**

A gyermek négykézláb állásban helyezze a testsúlyát hol előre a nyújtott karjára, hol pedig hátra a lábára. Hátra nyújtózáskor – a cica az első lábait nyújtóztatja - a fejét egészen hajtsa le, a karjai maradjanak nyújtva, és a fenekével üljön le a sarkára. Előre nyújtózáskor – a cica a hátsó lábait nyújtóztatja - a fenekét emelje fel a lábáról és amennyire csak tud, dőljön előre, miközben a fejét felemeli.

**Cica hát – kutya hát**  
Szintén négykézláb állva a gerincet, vagyis a törzset kell mozgatni. A gyermek akár domborítja a hátát, mint a cica, akár homorítja, mint a kutya, közben a feje ne mozogjon, végig nézzen előre.

Mindkét állatmozgás segít a törzs és a fejtartás megerősítésében, a törzs helyzetétől független fejkontroll kialakításában.

**Manóséta**  
A térden járás, a térden való lépegetés előre és hátra felé, olyan, mint amikor mesében a manók a bokrok alatt a nagy fűben jönnek-mennek. Ez a gyakorlat a gyermekeket arra készteti, hogy a keresztezett mozgásmintájú járást gyakorolják. Mivel térden nehéz a lépegetés, ezért az ellentétes karjuk lendítésével önkéntelenül segítik a lábemelést. Ügyelni kell arra, hogy térden járás közben a lábfejüket ne emeljék fel, hanem húzzák a talajon, mert ezzel is segítik a biztos egyensúly megtartását.

**Kutyajárás**  
Mindenki jól ismeri a négykézláb járást. A babák sokáig gyakorolják az önálló járás előtt, sőt sokszor még azután is. Azt már kevesebben tudják, hogyan segíthet ez a keresztezett mozgásforma a mozgáskoordináció fejlesztésében. Figyelni kell arra, hogy a gyerkőc kutyajárás közben előre és hátrafelé is az ellentétes kézével és lábával lépjen egyszerre, és a fejét tartsa felemelve, nézzen előre. Lehet öreg kutya, aki lassan, óvatosan lépeget és figyeli, hogyan teszi a lábát, és lehet vidám kutya, aki gyorsan szalad a gazdihoz.

**Krokodiljárás**  
Valójában ez a kúszás, ami sajnos egyre több babánál kimarad a mozgásfejlődési sorból. De érdemes később, még az óvodás kor előtt visszatérni rá, mert jól fejleszti a gyermek mozgását, és könnyen bepótolható a hiányzó mozgásminta. A szülőknek csak annyit kell tenniük, hogy kúszva játszanak a gyermekükkel. Lehet katonásat játszani, óvatosan kúszva lopakodni. De lehet labdázni is, krokodil focizni, úgy, hogy csak fejjel lehet a labdát gurítani és csak kúszva lehet mozogni.

**Majomjárás**  
Hasonlít egy kicsit a kutyajárásra, de nem a térd van lenn, hanem a talp. Ezt az állatmozgást is érdemes összekötni labdázással, de most egy kézzel kell a labdát gurítani, miközben három lábon áll a majmocska.

**Méhecske repülés**  
Széttárt, nyújtott karokkal körbe szaladgálva, néha egyszer-kétszer megpördülve kell a mézet begyűjteni a virágokról. A gyors elindulások és a hirtelen megállások fejlesztik a mozgásindítás és mozgásmegállítás idegrendszeri szabályozását, a körbeforgások pedig az egyensúlyt.

**Tyúkjárás, csibelépés**  
Úgy kell egyenes vonalban lépegetni, hogy a sarok és a nagylábujj minden lépésnél összeérjen. A tyúkanyó lehet a szülő, a kiscsibe pedig a gyerkőc. Eleinte, amíg a kiscsibe bizonytalan, a tyúkanyó haladjon mellette, hogy a kiscsibéje a karjába kapaszkodhasson. Ezt a járást is lehet hátrafelé is gyakorolni, de csak akkor, amikor előre már ügyesen megy.

**Gólyajárás**  
Annyiban tér el az előzőtől, hogy a térdet magasra kell emelni és a lábat nem a másik elé, hanem keresztben mellé, tyúklépésnyi távolságban kell letenni. Olyan, mint egy rövid fél lábon állás, de amikor a gyermek elvesztené az egyensúlyát, akkor nem csak egyszerűen leteszi a lábát, hanem lép egyet előre. Ezt is érdemes kapaszkodva elkezdeni, hogy a láb mozgatására tudjon figyelni, ne az egyensúlyozás vegye el a teljes figyelmét és a kedvét.

**Óriásjárás**  
Ebben a közismert gyakorlatban lábujjhegyen, magasra felnyújtott karokkal kell lépegetni. Ami egy kis nehézséget jelent, hogy közben a térdek pont úgy hajlítódjanak, mint a normál járás közben.

**Mackójárás**  
Ismét a lábfej helyzetén van a hangsúly, külsőtalp élen lépegetés, szintén a térdek hajlításával.

**Sarkonjárás**  
Ebben a járásban szintén a talp egy bizonyos része érintheti csak a talajt, miközben az a cél, hogy a legtermészetesebb járásforma történjen. Vagyis legyen egyenes a hát, a karok lazán lendüljenek ellentétes ütemben, valamint a térd hajlítódjon minden lépésnél.

**Hernyó**  
Ez az állatutánzó mozgás fekve történik, nem igazi járás. Hason fekve utánozza a hernyó fejemelését, miközben a lábak összezártak és a karok a törzs mellet maradnak kinyújtva. Úgy, mint a hernyó az ágon, a gyermek a fejét megemelve megnézi, hogy hol lát még falevelet, amivel jóllakhatna. Ha megnézte, leteszi a fejét, megpihen egy kicsit, aztán újból körbenéz.

**Nyusziugrás és békaügetés**  
Guggoló támaszból indul mindkét állatmozgás. Először a karok lendülnek előre, majd a gyerkőc két lábbal egyszerre ugrik utána, miközben a két tenyerére támaszkodik. Ugrás közben nem egyenesedik fel, hanem guggolásban marad. A nyuszi összezárja a térdét, a béka pedig szétterpeszti a két karja mellé.

**Törpejárás**  
Csak a biztos guggolás megtanulása után lehet elkezdeni a gyakorlását, amikor a gyerkőc már a talpa elülső részén állva is egyenes háttal tud guggolni. A guggolásban lépegetés fejleszti az egyensúlyt, az erőnlétet, erősíti a törzs és fejtartó reflexek működését.

**Pókjárás, rákjárás**  
Szintén a nagyobbacska gyerkőcökkel lehet ügyesen gyakoroltatni. A majomjárással ellentétben a has nem lefelé, hanem felfelé néz, a fenék megemelkedik. A kezek és a lábak keresztezetten lépegetnek előre a pókjárásban, és hátrafelé a rákjárásban. A gyermek a hasán szállíthat egy játékállatot vagy egy labdát, vigyázva, nehogy leessen.

**Sánta róka**  
A kiinduló helyzete a majomjárás, de mivel sántít a róka, ezért a gyerkőc az egyik lábát emelje fel hátra, és csak három lábacskáján - a két kezén és az egyik lábán – járjon úgy, hogy a kezei egyszerre lépnek és ezután a lábával utánuk lép.

**A fejem, a vállam, a térdem, a bokám**  
A mondóka közben arra a testrészre mutatunk, amelyikről beszélünk. Lehet egyre gyorsabban mondani és mutogatni.

**„A fejem, a vállam, a térdem, a bokám.   
A fejem, a vállam, a térdem, a bokám.  
A szemem, a fülem, az orrom, a szám.”**

**A cipőt fogd**körjáték

A játékosok körbe rendeződnek guggolva, fejjel a kör közepe felé. A jobb kezükben egy cipőt vagy papucsot tartanak. A lábbelit körbe adják balra indítva a következő énekkel:  
**„A cipőt fogd, hamar ide tedd elém, ugye  
szól ki tudja, hol van az enyém?”**

A dal ritmusára kell a cipőt továbbadni az óramutató járásával ellenkező irányban.  
Az utolsó 3 cipőrakás a következőképpen alakul:   
„hol van” :balra a cipőt, de nem engedem el  
„az e-„: jobbra a cipőt, de nem engedem el  
„-nyém”: balra a cipőt a társ elé teszem.

Közben a ritmus egyre gyorsul. Aki előtt feltorlódik a cipőhalmaz, az kiesik a játékból.