



A REJTÉLYES TÉRKÉP ÉS AZ ELFELEDETT SZIGET

Interaktív mozgásos mese a gördülékeny iskolai átmenetért

BEVEZETÉS: A padlás titka

(A szoba közepén állva, nagy levegővétel, mintha port fújnánk le egy régi ládáról)

Kopp-kopp, kattan, ódon láda pattan. Pókhálós a padlás, sötét van a sarokban. Nézd csak, mi van ott?! Egy sárga papírtekercs! Ha kinyitod a térképet, nagy kalandba kezdesz! Az Elfeledett Sziget vár rád. De az odaút rögzös, izgalmas és hosszú!

Készen állsz?

Induljon a láb, induljon a kéz!

Aki velünk tart, az mind merész!



1. ÁLLOMÁS: A Sűrű Erdő

(Fejlesztés: Katonai kúszás, két agyfélteke összehangolása)

Nézd, a fák ágai milyen alacsonyra nőttek! Összeérnek a levelek, tüskés bokrok állják utunkat. Nem tudunk állva átmenni, egészen picire kell zsugorodnunk! Hasalj le a földre, mint a katonák!

A Ritmusjáték (Mondd hangosan és kússz a ritmusra!):

*Hason csúszok, mint a gyík, Nem látszik a fejem búbja semmiképp.
Bal kéz, jobb láb, így haladok, A sűrűből mindjárt kijutok!*

Feladat: Kússz előre a hasadon úgy, hogy a jobb kezeddal és a bal lábaddal, majd a bal kezeddal és a jobb lábaddal lököd magad! (5 nagy kúszás).

2



2. ÁLLOMÁS: A Forró Láva-patak

(Fejlesztés: Páros lábon ugrálás, rugalmasság, egyensúly)

Hűha! Az erdő után egy vörösen izzó láva-patakhoz értünk! Szerencsére nagy, kerek szürke kövek vannak benne. Csak ezekre szabad lépni! Ha mellé ugrasz, forró lesz a talpad! Készítsd a lábaidat, zárd össze őket szorosan!

A Ritmusjáték (Tapsolj egyet, ugorj egyet!):

*Kőre lépj! (Taps) Nagyot lépj! (Taps) A láva felett átérj! (Taps-taps)
Hopp egy kő, hopp kettő, Ügyes vagy te, tekergő!*

Feladat: Páros lábbal, zárt térddel ugorj előre 5 nagyot, mintha kőről kőre ugrálnál. Érkezésnél rugózzon a térded!

3. ÁLLOMÁS: A Csalafinta Szélvihar

(Fejlesztés: Tengely körüli forgás, vesztibuláris rendszer, egyensúly megtartás)

Hirtelen elsötétül az ég... Jön a forgószél! Felkap minket, és megpörget! Kapaszkodj meg a saját válladban, és pörögj!

A Ritmusjáték (Pörgés közben mondd):

Szél fúj, szél fúj, forgószél, Repít engem, mint a pehely. Pörgök jobbra, pörgök balra, Állj meg gyorsan a szóra! SZOBOR!

Feladat: Pörögj 3-at jobbra, majd amikor elhangzik, hogy "SZOBOR", állj meg azonnal egy lábon, a karjaidat emeld oldalra, és maradj így, amíg elszámolok háromig: 1... 2... 3! Most ugyanez balra!

3

4. ÁLLOMÁS: Az Óriáshernyók Völgye

(Fejlesztés: Hernyójárás, vállöv és törzsizomzat erősítése)

Nézd, a fűben hatalmas, zöld óriáshernyók laknak. Lassan mozognak, de nagyon erősek. Mutassuk meg nekik, hogy mi is tudunk úgy araszolni, mint ők!

Araszol a hernyó, hosszú a háta, Kéz indul előre, láb meg utána. Nyúlik a teste, mint a gumi-szalag, Lassan halad, de biztosan halad.

Feladat: Álló helyzetből hajolj előre, tedd le a kezed a földre. Sétálj előre a kezeiddel, amíg fekvőtámaszba érsz (a lábad nem mozdul!). Most állj meg, és a lábaiddal sétálj oda a kezedhez (a térded maradjon egyenes!). Ismételd meg 3-szor!



5. ÁLLOMÁS: A Függhíd az Óriás-szakadék felett

(Fejlesztés: Oldalazó járás, keresztező mozgások, téri tájékozódás)

Egy hatalmas szakadékhoz értünk. Csak egy vékony, kötelekből font függőhíd vezet át rajta. A híd nagyon keskeny, ezért nem mehetünk egyenesen, csak oldalvást, miközben erősen tartjuk az egyensúlyunkat.

A Ritmusjáték (Lépés-zárás ütemre):

Lép a bal, zár a jobb, a szakadék mély, Lép a bal, zár a jobb, te soha ne félj! Nyújtsd ki a karod, mint a madár szárnya, Nem esünk le mi a sötét mocsárba!

Feladat: Nyújtsd ki a karjaidat oldalra! Lépj egy nagyot balra a bal lábaddal, majd zárd mellé a jobbat. Menj így 6 lépést balra, majd fordulás nélkül menj 6 lépést vissza jobbra (jobb lép, bal zár)!



6. PIHENŐ: Sátorozás a csillagok alatt

(Fejlesztés: Nyújtás, törzshajlítás, légzés szabályozás)

Elfáradtunk a hídon, ránk sötétedett. Verjünk sátrat, és pihenjünk meg egy kicsit, mielőtt tovább indulunk az alvó tigris barlangja felé.

A Ritmusjáték (Lassú, halk mondóka mély levegőkkel):

Ülj le a földre, nyisd ki a lábad, (Ülés terpeszben) Ebből építünk egy puha sátrat. (Két kézzel magasra nyújtózás) Fújjuk fel a matracot: Sssssss... (Mély belégzés, majd kilégzésnél sssss hang) Hajolj a lábadhoz, aludj egyet ott! (Lassú hajolás előre a földre)

Feladat: Ül le nagy terpeszbe. Nyújtózz fel magasra a kezeddel, majd hajolj előre, és próbáld megfogni a lábujjaidat anélkül, hogy behajlítanád a térded. Maradj így, és vegyél 3 nagy, mély levegőt!



7. ÁLLOMÁS: Az Alvó Tigris Barlangja

(Fejlesztés: Lábujjhegyen járás, testtartás, talpizmok)

Psssszt! A barlangban egy hatalmas tigris alszik. Ha felébred, morogni fog! Csak lábujjhegyen, lopakodva tudunk elmenni mellette. Tedd a kezed a hátad mögé, és emelkedj fel magasra, mint egy óriás!

A Ritmusjáték (Suttogva kell mondanil!):

*(suttogva) Csendben lépj, lábujjhegyen, Hogy a tigris meg ne egyen.
Hátul a kéz, egyenes a hát, Így osonunk a barlangon át.*

Feladat: Kulcsold össze a kezed a hátad mögött. Emelkedj fel lábujjhegyre, húzd ki magad, és menj 10 lépést előre anélkül, hogy a sarkad leérne a földre!



8. ÁLLOMÁS: A Rákok Homokos Partja

(Fejlesztés: Rákjárás, váll- és hátizmok erősítése)

Kijutottunk a barlangból, egy gyönyörű, homokos tengerpartra értünk. De a homok nagyon csúszik, és tele van apró rákokkal. Nézd, ők hogyan járnak! Csináljuk utánuk!

A Ritmusjáték:

*Rák-komám, rák-komám, ollós a keze, Hátrafelé baktat, ez a jó kedve.
Fent van a pocak, lent van a láb, Így megy a rák-sereg a homokon át!*

Feladat: Ül le a földre, tedd magad mögé a kezéd. Emeld fel a popsidat a levegőbe úgy, hogy csak a talpad és a tenyered legyen a földön. Járj így hátrafelé 5 lépést, majd előre felé 5 lépést! Ne engedd lepottyanni a popsidat!

6

9. ÁLLOMÁS: A Repülő Sárkányok Fészke

(Fejlesztés: Kereszt-lendítések, jobb-bal koordináció, ritmusérzék)

Nézd fent az égen! Barátságos sárkányok repkednek, és a szárnyaikkal csapkodnak. Ahhoz, hogy megmutassák az Iskola Kapujához vezető utolsó utat, utánoznunk kell a repülési ritmusukat!

A Ritmusjáték (Könyök-térd érintés ritmusra):

*Sárkány szárnya repül, lendül, Jobb könyököm bal térdemhez rezdül.
Bal könyököm jobb térdemet éri, Aki ügyes, a ritmust érti! Egy és kettő, fenn az égen, Továbbmegyünk mindjárt szépen!*

Feladat: Állj egyenesen. Emeld meg a bal térded, és érintsd meg a jobb könyököddel. Tedd le. Most emeld meg a jobb térded, és érintsd meg a bal könyököddel. Ismételd meg ezt egymás után 8-szor, ütemesen!



10. ÁLLOMÁS: Az Iskola Kapuja

(Fejlesztés: Testtudat, téri pozíciók, utánzási készség)

Itt van! Megérkeztünk az Iskola Kapujához! Csillog, villog, de zárva van. A kapun lévő nagy, kerek tükörbe kell néznünk, és pontosan azt a formát kell felvennünk a testünkkel, amit a varázstükör mutat, hogy a zár kipattanjon!

A Ritmusjáték (Tapsolj a fejed felett, majd a lábaddal):

Nyílj ki kapu, szezám tárul, A titok most fényre derül! Testem feszül, meg sem moccan, Az aranykulcs a zárban elpattan!

Feladat (A Tükörjáték): Csináld pontosan azt, amit mondok, és maradj úgy, mint egy szobor 5 másodpercig!

1. Állj egy lábon, a két kezedet tedd a fejed fölé, mintha egy ház tetője lenne! (Tartsd meg: 1, 2, 3, 4, 5!)
2. Állj terpeszbe, a bal kezéd legyen a csípődön, a jobb kezeddal pedig fogd meg a bal füledet! (Tartsd meg: 1, 2, 3, 4, 5!)



KATT! – A kapu kinyílt!

Kattan a zár, zendül a szó, iskolába menni hívogató! Végig értél az úton, erős a lábad és ügyes a kezéd, A tudás birodalmát most már bátran beveheted! Gratulálok, nagy utazó, igazi iskolás hős lettél!

(Most pedig hatalmas, örömteli felugrás a levegőbe, páros lábbal, nagy taps kíséretében!)