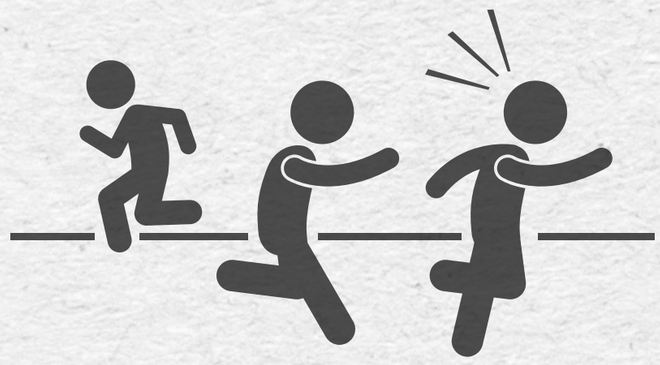

BANAANIKULL

- Vali sobiv mänguala- sõltuvalt õpilaste arvust peaks olema piisavalt ruumi jooksmiseks. Mängualaks võib olla ka juba mahamärgitud palliplats, kuid ala võib tähistada ka koonustega.
- Kõik mängijad liiguvad korraga mängualal ringi. Üks mängijatest on ahv, teised banaanid.
- Kui ahv saab banaani kätte, jääb banaani kehastav mängija paigale, tõstab sirged käed üles ja hakkab plaksutama.
- Kinni püütud banaani saab lahti päästa, sooritades banaaniga vastakuti seistes eelnevalt kokkulepitud tegevuse – nt 3 kükki, toenglamangus plaksud paarilisega jne.
- Vabastamise hetkel ei saa ahv neid mängijaid püüda ega tohi ka nende kõrval oodata.

VARIATSIOONID

- Lisada kulle.
- Lisaks käed ülal seismisele lisada juurde põlvetõsted või kükid.
- Muuda sooritatavate harjutuste intensiivsust/ kombinatsioonide keerukust.

PANE TäHELE!

Keskenduda sellele, et kõik mängijad on reeglitest ühte moodi aru saanud.

Kaasrahastanud Euroopa Liit
Eesti tuleviku heaks
TARTU ÜLIKOOL sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
TALLINNA ÜLIKOOL Loodus- ja terviseteaduste instituut
University of Ljubljana