

Pion. Kamila Godula

# 50 pląsów i zabaw

2018

# - Zabawy -

## Taczki

Harcerze dobierają się parami. W każdej „parze” jeden jest „tacką”, czyli staje w podporze podając nogi swojemu partnerowi, który chwytając go mocno za uda, staje między nimi. „Taczki” mają nogi usztywnione, głowy podniesione, a oczy skierowane na linię mety. Na sygnał sędziego wszystkie pary wyruszają z linii startu, starając się jak najszybciej znaleźć na linii mety. Wyścig wygrywa para, która pierwsza ją przekroczy.

Odmiana: pary stają w dwóch rzędach. Na sygnał wyruszają pierwsze taczki. Gdy osiągną linię mety – wyruszają następne, itd. Wyścig wygrywa rząd, którego wszystkie pary znajdą się szybciej na mecie.

## Kulawe lisy

Wyścig odbywa się na czystym, trawiastym boisku na którym w odległości 10-15 kroków od linii startu znajduje się meta. Harcerze ustawiają się w dwóch rzędach. Pierwsi w podporze zajmują miejsca na linii startu. Jedną nogę „skaleczoną” podniesioną do góry. Na sygnał podskokami na rękach i jednej „zdrowej” nodze podążają w kierunku mety. W tym czasie następni ustawiają się na starcie. Gdy pierwsi znajdą się za linią mety i staną za ustawioną tam chorągiewką, wówczas wybiegają następne „kulawe lisy”. Wygrywa rząd, w którym wszyscy harcerze pierwsi

przebiegli linię mety, przy czym w trakcie biegu nie zmienili nogi.

## Spętani

Linię startu i mety wyznaczamy w odległości 10-20 kroków od siebie. Harcerze ustawiają się na linii startu w szeregu, przy czym każdy z nich staje w małym rozkroku i wiąże sobie nogi powyżej kostek, nie przysuwając ich do siebie. Wszyscy spętani starają się drobnymi kroczkami lub też na zmianę podskokami jak najszybciej dostać się z linii startu na metę. Wyścig wygrywa ten, kto przybędzie na metę pierwszy.

## Szukanie krzesła

W zabawie bierze udział dwóch zawodników. Dwa krzesła ustawiamy na równej linii w jednym końcu sali, w odległości dziesięciu kroków od siebie. Uczestnicy zabawy siadają na nich i zawiązują się im oczy. Na sygnał wstają i wykonują kroki, zwroty, które zapowiada prowadzący grę, np. mówi: trzy kroki naprzód, zwrot w prawo, dwa kroki w przód, zwrot w lewo, itd. Przed powrotem na krzesło zawodnicy muszą się zastanowić i przypomnieć sobie, gdzie ono stoi. Aby znaleźć je i usiąść, trzeba wykonać te same zwroty, ale w przeciwnym kierunku. Dlatego muszą zapamiętać ilość kroków i zwroty. Wygrywa ten, który pierwszy usiądzie na swoim krześle.

## Znawcy sportowych dyscyplin

Pomoce: piłka gumowa.

Przebieg zabawy: zuchy „sportowcy” siadają na obwodzie dużego koła, w którego środku staje drużynowy lub przyboczny z piłką w ręku. Drużynowy przedstawia gestami jakąś dyscyplinę sportową, np. walkę na szpady, bok, jazdę

na koniu, pływaniu czy rzutem kulej lub oszczepem. W pewnym momencie przyboczny rzuca piłkę do któregoś z siedzących. Zuch, który otrzymał piłkę musi podać nazwę przedstawianej dyscypliny. Jeśli nie zgadnie to wszystkie zuchy wybierają dla niego rodzaj sportowego „wykupu”, np. przysiady, podskoki, żabki, itp. Gdy odgadnie wówczas zajmuje miejsce drużynowego i sam staje się „przewodnikiem” w sporcie. Każdy zuch w kręgu powinien być chociaż raz odpowiadającym.

Ostateczne zwycięstwo odniesie ta szóstka, której odpowiadający najtrafniej będą odgadywali nazwy ilustrowanych ruchami dyscyplin sportowych.

Uwaga: prowadzącym „przewodnikiem” może też być przez cały czas sam drużynowy lub przyboczny, który wcześniej przygotowuje sobie odpowiedni repertuar nie powtarzających się gestów i ruchów sportowych.

## Życiorys

Każdy z uczestników pisze na kartce początek swego życiorysu (2-3 zdania) i składa tak by można zobaczyć tylko ostatnie zdanie. Następnie kartka wędruje do osoby siedzącej po prawej stronie (wszystkie równocześnie). Na kartce, którą dostało się od sąsiada, piszemy znowu 2-3 zdania o sobie zaginamy ją i podajemy dalej. Kiedy kartki obeszły już całe koło, każdy może opatrzyć swoją kartkę krótkim zakończeniem. Po kolei czytamy wszystkie życiorysy.

W ten sam sposób można również tworzyć inne historyjki: romanse, bajki.

## Hasto

Wszystkie osoby stają na prostej linii. Ostatnia w rzędzie wymyśla słowo. Swoimi palcami „pisze” pierwszą literę tego słowa na plecach osoby naprzeciwko niej. Druga osoba wtedy podobnie „podaje literę dalej”. Aż do momentu, kiedy litera przejdzie przez cały rząd.

Każda litera przechodzi tą samą drogą. Osoba na początku rzędu mówi, co to jest za słowo.

Zaskakujące jest, jak różne słowa mogą z tego wyjść!

Opcja: można również zrobić wyścigi w kilku rzędach!

## Dotknij i wróć

Uczestnicy siadają na krzesłach plecami do środka koła. Prowadzący podaje hasło: dotknij klamki i wróć. Wszyscy biegną we wskazanym kierunku i wracają na krzesła. W tym czasie prowadzący zajmuje jedno z wolnych krzesła. Osoba, która po powrocie nie ma krzesła prowadzi zabawę dalej. Polecenia mogą być śmieszne, ale wykonalne, np.: dotknąć nosem do szyby, złapać za nos Kaśkę, położyć się na podłodze itp.

## Konwój

Dwie ekipy

Jedna ekipa to konwój. Składa się ona z transportowców i eskorty. Transportowce mają jedno życie na ramieniu. Okręty eskorty po dwa życia ( po jednym na jednym ramieniu). Transportowce to dwie osoby, które mają związane ręce. Okręty eskorty to: niszczyciele (jedna osoba), co najmniej dwa krążowniki (dwie osoby), i co najmniej jeden pancernik (trzy osoby).

Druga ekipa to grupa atakują, która ma rozbić i zniszczyć konwój. Składa się ona z niszczycieli (jedna osoba), co najmniej trzech krążowników (dwie osoby), i co najmniej jeden pancernik (trzy osoby). Wszyscy oni posiadają po dwa życia (po jednym na ramieniu). Oprócz tego są jeszcze U-booty (maksymalnie 10% stanu ekipy) (jedna osoba), które mają po trzy życia (dwa na lewym ramieniu, a jedno na prawym).

Celem konwoju jest dotarcie z punktu "A" do punktu "B" (ok. 2-3 km.) jak największej liczby transportowców (według uznania od 25-60%).

Zlikwidowani idą w wyznaczone miejsce. W przypadku krążowników, pancerników i transportowców cała jednostka musi stracić życia. Czyli jeżeli tylko jedna osoba ma życie to i tak walczy cała jednostka.

Teren: najlepiej las bez krzaków, a droga prosta.

Gra na min. 60 osób. Konwój powinien być większy o około 30% od grupy atakującej.

W konwoju połowa jednostek to transportowce.

Rekwizyty: - życia w dwóch kolorach w bardzo dużych ilościach,

- linki do związania dłoni.

## Latarnia

### Najlepiej grać w pomieszczeniu.

Wybieramy 1 osobę która jest latarnią i jeszcze jedną która jest rybakiem, reszta siada na podłodze jako głazy (Głazy i Latarnia NIE MOGĄ się przemieszczać. Natomiast Rybakowi zawiązujemy oczy, kręcimy nim pare razy by stracił orientację.

Zadaniem rybaka jest dotrzeć do latarni, nie wpadając na głazy. Latarnia cały czas "pika", a głazy robią "szzzzzzy" gdy rybak zbliża się do nich.

## Murarz

Z pośród grupy wybiera się jedną osobę. (bądź więcej zależy to od liczby grających i powierzchni na której grają ) Jest to murarz. Staje on na środku sali.

Pozostali gracze muszą przebiegnąć na gwizdek na drugą stronę.

Murarz łapie ich (dotyka) biegając po linii prostej przebiegającej przez środek sali. Osoby złapane siadają pod ścianą tworząc mur. Im więcej osób zostanie złapanych tym większy mur i tym trudniej przebiegnąć.

Nie można skakać nad murem.

Jeżeli gra więcej osób mur układa się po trzy dwie osoby.

## Linowe zapasy

Rekwizyty: - 3 metrowa lina

- 2 patyki

Rysujemy okrąg o średnicy 5 metrów. Na przeciwległych krawędziach okręgu wbijamy patyki. Liną związujemy prawe ręce (lub lewe) zawodników. Nie wolno walczyć wręcz. Można tylko ciągnąć za linę, robić zwody itp.

Wygrać można:

- gdy złapiemy w rękę patyk
- gdy przeciwnik postawi stopę poza okręgiem

## 1,2,3 Babajaga patrzy

liczba uczestników: *nieograniczona*

minimalny wiek uczestników: *5 lat*

Zadaniem dzieci jest dotarcie do Baby Jagi w jak najkrótszym czasie, przyjmując nieruchomo różne pozy. Dzieci ustawiają się w dużej odległości od Baby Jagi (osoba wybrana). Baba Jaga odwraca się od dzieci i wymawia magiczne słowa raz dwa trzy, Baba Jaga patrzy. W tym czasie dzieci próbują dobiec do niej. Gdy Baba Jaga odwraca się z powrotem przodem do dzieci, muszą one stać w bezruchu (Baba Jaga sprawdza, czy żadne dziecko się nie poruszyło, jeżeli maluch się poruszył, wówczas wraca do punktu wyjścia). Następnie Baba Jaga ponownie się odwraca tyłem do dzieci i maluchy znów próbują zbliżyć się do niej. Wygrywa to dziecko, które najszybciej dotrze do Baby Jagi. Zabawa jest bardzo śmieszna, dzieci przyjmują różne pozycje i nieruchomieją w nich na chwilę.

## Amse adamse

TEKST:

Amse adamse floore omade omade

omadeo deo riki tiki deo deo riki tiki

one two three (fan tu fri)

lub

Fląse madąse folore omade omade

omadeo deo riki tiki deo deo riki tiki

raz dwa trzy

OPIS ZABAWY:

Siedzimy lub stoimy w kole: dłonie trzymamy w następującej pozycji: prawą dłoń na lewej dłoni sąsiada z prawej strony, lewą pod prawą dłonią sąsiada z lewej strony (aby swoją prawą dłonią uderzać w prawą dłoń sąsiada). W trakcie śpiewania uderzamy się wzajemnie w dłonie wg wskazówek zegara. Osoba, która zostanie uderzona w dłoń na słowie three lub trzy, odpada z gry (należy zabrać dłoń, aby nie zostać uderzonym).

## Dyrygent

Jedna osoba wychodzi z pomieszczenia, zaś pozostali uczestnicy zabawy wybierają spośród siebie Dyrygenta. Zadaniem Dyrygenta jest pokazywanie różnych ruchów, które będą powtarzane przez resztę. Po powrocie osoba, która wyszła musi odnaleźć wśród uczestników Dyrygenta

## Zgadula zwierzęca

Jest to zabawa planszowa.

Pomoce: zagadki i pasujące do nich obrazki przedstawiające zwierzęta lub rośliny.

Wszystkie karty z zagadkami tasuje się i kładzie na stosik tekstem do spodu. Potasowane osobno rozdaje się uczestnikom gry. Każdy po kolei sięga do stosika, bierze z wierzchu jedną zagadkę i czyta ją głośno. Jeśli wśród swoich kart ma pasujący do niej obrazek (rozwiązanie), zagadkę wraz z obrazkiem kładzie obok siebie na stole i liczy sobie punkty. Jeżeli nie ma u siebie odpowiedniego obrazka, wsuwa zagadkę pod spód stosika, a zagadkę z wierzchu zabiera i rozwiązuje następna osoba.

Wygrywa ten, kto pierwszy odłoży wszystkie swoje obrazki z zagadkami na bok i zdobędzie najwięcej punktów.

## Wyścigi węzatkowe



Dzielimy harcerzy na minimum dwie ekipy, o równej liczbie zawodników i ustawiamy w szeregu naprzeciwko siebie. Każdej ekipie dajemy linkę. Na komendę startu zawodnicy powinni starannie wykonać węzeł i podać następnemu harcerzowi ze swojej ekipy, który musi węzeł rozwiązać i następnie podać następnemu, który musi znów węzeł zawiązać ... itd., aż do końca szeregu i z powrotem.

Zwycięża ekipa, która zręczniejsz wykona wszystkie czynności i zdoła szybciej zwrócić linkę pierwszemu z szeregu

## *Pudetko z guzikami*

Rekwizyty: guziki w różnym kształcie i kolorze

Drużynowy przed zbiórką rozsypuje w harcówce mnóstwo guzików najróżniejszych kształtów i kolorów, których rodzaje i ilości wcześniej spisała w notesie. Na zbiórce harcerze siedzą w kręgu, a drużynowy wydaje polecenia, np. mówi: "zielony guzik z dwiema dziurkami" lub "czarny guzik od marynarki". Każde polecenie jest wydane tylko raz. Pierwszy harcerz, która przyniesie właściwy guzik (lub guziki) ma prawo wydać polecenie innym czyli wskazać następny guzik do znalezienia. Uwaga! Można na tablicy zapisywać punkty dla zastępów za każdy pierwszy guzik z danego rodzaju lub za największą ilość zebranych prawidłowo guzików.

## *Piórko*

Gra przeznaczona raczej dla zuchów i młodszych harcerzy. Liczba uczestników nie jest zależna (jeśli grupa jest duża, można ją podzielić na kilka zespołów)

potrzebne:

-piórko

-coś do oddzielenia pól (boisk) dla grających

Polega na tym, że dwie grupy konkurujące ze sobą muszą mieć wyznaczone pola. Najważniejsza jest linia, która te pola oddziela (sznur, albo kawałek listewki czy długiego patyka). Prowadzący staje na wysokości linii oddzielającej i na gwizdek, albo inny sygnał puszcza piórko.

Zadaniem zuchów jest przedmuchać piórko na stronę przeciwnika. Przegrywa ta grupa, na której połowie piórko upadnie na ziemię.

Najlepiej ta zabawa wychodzi jak grupy grają np.: do 3 lub 5 punktów i gdy jest kilka grup, które konkurują ze sobą. Najlepsza wygrywa!

## Król i jego dzieci

Pole zabawy tworzy prostokąt o wymiarach 10 x 20 kroków. Przy jednym z krótszych boków prostokąta kreślimy mały kwadrat, który jest „tronem królewskim”. Zuch obrany na „króla” staje w kwadracie i obejmuje panowanie nad resztą zuchów, wysyłając je do pracy. Dzieci udają się poza granice prostokąta, tam umawiają się, że np. były nad rzeką i łowiły ryby. Następnie biegną do króla i ustawiają się wokół jego tronu. Król pyta: „Gdzieżeście były moje dzieci?”. Dzieci odpowiadają: „Nad rzeką ojciec królu”. „A coście robiły?” Tym razem dzieci nie odpowiadają, tylko ruchami naśladują łowienie ryb, a król zgaduje. Jeśli zgadnie, dzieci uciekają, a król stara się złapać jedno z nich, zanim zdąży ono przebiec granicę pola zabawy. Przy dalszej zabawie schwytane dziecko staje się pomocnikiem króla i pomaga mu jedynie w chwytaniu. Nowym królem staje się dziecko najpóźniej schwytane. Król zgaduje trzy razy. Jeśli nie zgadnie, wybiera się nowego króla.

## Zwinni nawijacze

Dwóch harcerzy bierze za końce sznurek długości 6-8 m i staje naprzeciw siebie (na długość sznurka). Na sygnał obaj zaczynają

nawijać sznurek na szpule, posuwając się do przodu.

Wygrywa ten, kto pierwszy nawinie sznurek na szpulkę do miejsca oznaczonego (w środku sznurka) tasiemką.

## Szczur

Uczestnicy zabawy stoją na obwodzie koła w odstępach jednego kroku, a jedna osoba wewnątrz. Stojący w kole obracając się dookoła swej osi puszczają w ruch „szczur” tak, aby wirował on przy ziemi, wydłuża przy tym linkę lub skraca, by szczur przebiegał tuż pod nogami stojących na obwodzie koła. Podskakują oni w momencie, gdy szczur zbliża się do ich nóg i chce ich „ugryźć”. Najlepszym skoczkiem zostaje ten, który ani razu nie dotknie nogami szczura.

## Zgubione buty

Zabawę prowadzimy w szóstkach.

Wszystkie zuchy zdejmują swoje buty i kładą w jedno miejsce w jednym końcu pokoju. Stają w rzędzie i pojedynczo biegną do sterty butów, szukają własnych, zakładają je i wracają do swojej szóstki. Ta szóstka, która skończy pierwsza, wygrywa.

## Krokodylu, mogę przejść przez rzekę?

(Można bawić się na zewnątrz lub w pomieszczeniu.)

Na ziemi zaznaczamy linię i krokodyl (prowadzący) staje przed zuchami twarzą do nich. Zuchy podchodzą do brzegu rzeki (linii) powtarzając: „Krokodylu, mogę przejść przez twoją rzekę?”.

Krokodyl odpowiada: „Nie!”. To się powtarza aż do momentu kiedy krokodyl powie: „Tak, jeśli dasz mi żółtego kwiatka” (lub agrafkę, kamyka, cokolwiek innego co jest łatwo dostępne). Pierwszy zuch, który znajdzie to o czym było mówione i przyniesie to na brzeg rzeki, ma pozwolenie na jej przejście. Zabawa toczy się do momentu, aż wszystkie zuchy przejdą na drugi brzeg.

### *Pułapka na lamparta*

Dwóch harcerzy jest „pomostem” lub „pułapką”. Stają na środku pomieszczenia i podnoszą ręce. Inni formują duży krąg i poruszają się wkoło, przechodząc przez pułapkę. Gracze w kręgu śpiewają piosenkę i klaszczą w rytm. W Sudanie dziewczyny śpiewają: „Lew i lampart, lew i lampart, dwaj nocni myśliwi, lew i lampart, lew i lampart, polują na zdobycz”. Na ostatnią sylabę pułapka zamyka się. Osoba złapana odpada z zabawy. Pozostali kontynuują krążenie i śpiewanie, aż druga osoba zostanie złapana. Dwoje pojmanych tworzy inną pułapkę. Zabawa toczy się dalej, dopóki dwójka graczy pozostanie nie złapana – oni są zwycięzcami.

# - Płasy -

## „Deszcze niespokojne”

TEKST:

Deszcze niespokojne potargały sad,

Deszcze niespokojne- pokazujemy dłońmi deszcz paluszków,

potargały sad- targamy czuprynę sąsiada,

A my na tej wojnie ładnych parę lat,

A my na tej wojnie- wykonujemy gest strzelania z karabinu maszynowego,

ładnych parę lat- krzyżujemy po dwa palce dłoni tworząc z nich kratki,

Do domu wrócimy, w piecu napalimy,

Do domu wrócimy- dobijamy się do domu uderzając w drzwi,

w piecu napalimy- wykonujemy gest dorzucania do pieca,

Nakarmimy psa- masz, żryj.

Nakarmimy psa- podajemy na dłoni posiłek naszemu ulubionemu czworonogowi dopychając mu to zdrowym kopniakiem (zamiennie czochramy po głowie sąsiednią osobę)

Przed nocą wrócimy- tylko zwyciężymy,

tylko zwyciężymy- dłonią pokazujemy V jak „victory”,

Bo to ważna gra.

Bo to- wykonujemy gest rozdawania kart do gry np.: pokera.

## Abraham

Stary Abraham miał siedmiu synów,

siedmiu synów miał stary Abraham.

A oni siedli i nic nie jedli,

tylko śpiewali sobie tak:

Prawa ręka!

Stary Abraham miał siedmiu synów,

siedmiu synów miał stary Abraham.

A oni siedli i nic nie jedli,

tylko śpiewali sobie tak:

Prawa ręka! Lewa ręka!

Po każdym odśpiewaniu zwrotki powtarzamy dotychczas wymienione nazwy części ciała, dodając do nich kolejną: prawa ręka, lewa ręka, prawa noga, lewa noga, głowa, brzuch. Dzieci podczas śpiewu poruszają, wymienioną jako ostatnią, częścią ciała lub poruszają wszystkimi wymienionymi częściami ciała.

## **Płyną statki z bananami**

Płyną statki z bananami w siną dal,

łabudi daj daj, łabudi daj.

A każdy ładowacz śpiewa tak,

łabudi daj daj, łabudi daj.

Podaj, podaj mi,

podaj mi bananów kosz.

Podaj, podaj mi,

podaj mi bananów kosz.

Wszyscy siedzą w siadzie klęcznym i rytmicznie uderzają na zmianę - w swoje kolana, w kolana partnera po prawej stronie, a następnie znów swoje i partnera po lewej stronie, znów swoje i po prawej itd.

## Kulki z cebulki

Czternastego roczku wybuchła wojenka...

Czternastego roczku – pokazujemy palcami liczbę czternaście,

Wybuchła wojenka – wykonujemy gest bicia- uderzając pięścią w otwartą dłoń,

Ref: Kulki z cebulki, a groch to był proch.

Kulki – dłoń na dole,

Z cebulą – dłoń na górze,

A groszek – dłoń na dole,

To był proch – przrzucaamy jedną dłoń przez drugą ułożoną równolegle do linii brzucha,

Ludzie się cieszyli karabiny myli...

Ludzie się cieszyli – dłońmi poprawiamy uśmiechy na twarzy,

Karabiny myli – szorujemy dłonią drugą rękę od góry do dołu,

Ref: Kulki z cebulki, a groch to był proch.

Jednego zabiło, drugiego zraniło...

Jednego zabito – łąpiemy się za głowę,

Drugiego raniono – łąpiemy się za policzek,

**Ref:** Kulki z cebulki, a groch to był proch.

Trzeci co pozostał, w łeb cebulą dostał...

Trzeciego co pozostał – pokazujemy trzy palce,

W łeb... – uderzamy kogoś w głowę – delikatnie,

**Ref:** Kulki z cebulki, a groch to był proch.

Wyszli z za pagórki, wystawili rurki...

Wyszli z za pagórka – robimy brzuszki dłońmi – od góry do dołu,

Wystawili rurki – wyciągamy z dołu rurki – złączone dłonie.

**Ref:** Kulki z cebulki, a groch to był proch.

## Dzielny zuch

TEKST:

Buch, buch, buch! Buch, buch, buch!

Każdy z nas jest dzielny zuch.

Wśród drzew skacze jak wiewiórka,

Wśród traw jak wąż daje nurka.

Buch, buch, buch! Buch, buch, buch!

Każdy z nas jest dzielny zuch.

Buch, buch, buch! Buch, buch, buch!

Każdy z nas jest dzielny zuch.

Każdy celnie z łuku strzela,

Gdy ujrzy nieprzyjaciela.

Buch, buch, buch! Buch, buch, buch!

Każdy z nas jest dzielny zuch.

Ustawienie: na obwodzie koła, zuchy zwrócone w prawą stronę

Buch, buch, buch!- zuchy posuwają się tanecznym krokiem

Buch, buch, buch!- jednocześnie uderzając piąstką o piąstkę

Każdy z nas jest dzielny zuch - zuch wykonuje obrót wokół własnej osi, ręce na biodrach

Wśród drzew skacze – trzy przytupy

jak wiewiórka- zuchy podskakują i rękami naśladują wspinanie się na drzewo

Wśród traw jak wąż daje nurka- zuchy podskakują i pochylone „dają nurka”

Każdy celnie z łuku strzela- normalny krok, zuchy naśladują napinanie łuku,

Gdy ujrzy nieprzyjaciela- zuchy tworzą z rąk lornetki i wypatrują nieprzyjaciela



## Koteczek

TEKST i OPIS ZABAWY:

Siedzimy sobie w kółku, a w środku chodzi sobie koteczek. Podchodzi on do wybranej osoby i miauczeniem oraz przymilaniem się próbuje rozbawić swą ofiarę. Ofiara zaś ma z kamienną miną pogłaskać koteczka wraz ze słowami:

"Czego chcesz mój mały, biały, miły koteczku"

Wszelkie objawy rozbawienia u ofiary oznaczają, że zamienia się ona w koteczka,

## 10 murzynków

TEKST:

Dziesięciu murzynków w spodenkach na szelkach,

Dziesięciu murzynków- pokazujemy dziesięć paluszków,

w spodenkach na szelkach -pokazujemy spodenki ciągnąc od dołu do góry, szelki pokazując naciągając niewidzialne taśmy szelek,

Taką piosenkę nam zaśpiewało:

Taką piosenkę- pokazujemy rękoma coś wielkiego rozstawiając je jak najszerzej,

nam zaśpiewało- gramy na niewidzialnej gitarze.

O, Elena ty, buzi, buzi daj,

O, Elena- wyciągamy do niej ręce

ty, buzi, buzi daj- paluszkami przeciągamy po wargach,

O, Elena, balua, balue.

O, Elena- wyciągamy do niej ręce

balua, balue -raz jedno, raz drugie biodro podpieramy dłońmi.

OPIS ZABAWY:

Osoba prowadząca śpiewa i pokazuje gesty które powtarza reszta uczestników zabawy.

## Chusteczka

INFORMACJA:

Osoba prowadząca śpiewa i pokazuje gesty po 1 wersie a reszta uczestników zabawy za nią powtarza.

Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.

Mam chusteczkę haftowaną,

co ma cztery rogi,

kogo kocham, kogo lubię,

rzucę mu pod nogi.

Tego kocham, tego lubię,

tego pocałuję,

a chusteczkę haftowaną

Tobie (lub imię) podaruję.

### Wersja jesienna:

Mam listeczki kolorowe

żółte i czerwone,

kogo kocham, kogo lubię,

rzucę w jego stronę.

Tego kocham, tego lubię,

tego pocałuję,

a listeczki kolorowe

Tobie (lub imię) podaruję.

Dzieci poruszają się po kole śpiewając. Wybrana osoba tańczy w środku koła. Wskazuje kolejne dzieci, wybiera na swoje miejsce jedno dziecko, wymieniając jego imię i podając mu chusteczkę.

## Ugi- bugi

Do przodu prawą rękę daj,

do tyłu prawą rękę daj,

do przodu prawą rękę daj i potrząśnij nią,

bo przy bugi bugi bugi

trzeba ładnie kręcić się,

no i klaskać trzeba też - raz, dwa, trzy!

Ugi-bugi, ahój!

Ugi-bugi, ahój!

I od nowa zaczynamy taniec ten;

Do przodu lewą rękę daj, ...prawą nogę...swoją głowę... swoje ciało itd.

wyciągają rękę przed siebie

wyciągają rękę do tyłu

wyciągają rękę do przodu i potrząsają nią

wykonują taneczne ruchy w miejscu

obracamy się w miejscu wokół własnej osi

klaszczyemy w dłonie

obracamy się w prawo i idziemy do przodu

Ahój! - podskakując zmieniamy kierunek marszu

I od nowa..... - stajemy twarzą do kolegi

lub

ugi bugi - robimy koło chwytając się za ręce i zbliżamy się wszyscy do środka koła

ugi bugi - wracamy ze środka na swoje miejsce

Bawiły się zuchy

I. 1 Bawiły się zuchy, bawiły paluszkami

2 Jak jeden nie może, to drugi mu pomoże

II. 2... Jak drugi nie może to trzeci mu pomoże

3,4,5,6, itd. ...czwarty, piąty, szósty siódmy, ósmy, dziewiąty, dziesiąty, łokieć, drugi łokieć, kolano, głowa, itd. mu pomoże!

## Mam dwa bilety

Mam dwa bilety –(pokazujemy dwa palce)

Idę do kina –( maszerujemy)

W drodze do kina – (maszerujemy)

Coś mnie wygina – (wyginamy się)

To nowy taniec – (ruszamy się na boki)

Małego pingwina – (obracamy się starając się mieć złączone nogi a ręce jakby przyklejone do nóg z wystawionymi dłońmi)

mówi to jedna osoba, potem wszyscy za nią powtarzają, po każdej jednej linijce. mówi się to kilka razy za każdym razem inną wersję (szybko, wolno, głośno, cicho itd...)

## Bawiły się zuchy paluszkami

Opis:

Pukamy palcem w podłogę

Kiedy już stwierdzamy, że jeden palec nie może, to pokazujemy drugi, potem trzeci itd.. palec i pukamy dalej dwoma, trzema itd.. palcami. Jak nam się palce skończą, pukamy łokciami, kolanami...

## Biegnie sobie mały osioł

gra polega na tym, że ustwiamy się w kółku. jedna osoba jest w środku i jest ona tytułowym "osiołkiem".

Osiółek biega dookoła.... w tym czasie wszyscy śpiewają:

"Biegnie sobie mały osioł,

Biegnie sobie mały osioł,

Biegnie sobie mały osioł,

Bardzo wczesnie rano"

(kiedy zakończy się śpiew osoba biegnąca staje przodem do pierwszej napotkanej osoby i śpiewają razem:)

"W przód, w przód, w przód kochanie.

W bok, W bok, w bok kochanie,

W tył, w tył, w tył kochanie

bardzo wczesnie rano"

przy śpiewaniu osoby te machają ramionami i bioderkami do rytmu piosenki ustawiając się względem siebie:

"W przód, w przód, w przód kochanie" --przodem ustawiają się

"W bok, W bok, w bok kochanie"--ustawiają się bokiem

"W tył, w tył, w tył kochanie"--ustawiają się tyłem

"bardzo wczesnie rano"-osoba do której podszedł osiołek teraz staje się osiołkiem i biegną razem (jedna za drugą) śpiewając piosenkę od nowa (biegnie sobie mały osioł....),no i podchodzą do 3 osoby robią w trójkę cały rytuał ("w przód, w przód, w przód...") po zakończeniu ta 3 osoba jest osiołkiem biegnie na początku z innymi osiołkami (jeden za drugim)... i tak aż się skończą osoby w kółku i stana się osiołkami...

## Pingwin

„O, jak przyjemnie i jak wesoło

w pingwina bawić się, się, się.

Raz nóżka prawa, raz nóżka lewa,

do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy.”

marsz w koło, ręce na ramionach poprzedzającej osoby

trzy skoki obunóż w przód

wysuwamy nogi w bok

skok obunóż w przód, w tył oraz trzy podskoki

## Na stole szklanka

TEKST:

Na stole szklanka-ka,

na szklance pianka-ka,

a ja wciąż szuka-kam (lub panna Madonna-na

swego kochanka-ka. szuka kochanka-ka)

Tuż pod balkon-nem,

u pięknej Donny-ny

na mandolinie-nie

gra rycerz konny-ny.

A piękna Donna-na,

wielce wzruszona-na

spadła z balkona-na,

w jego ramiona-na

a rycerz konny-ny,

nie złapał Donny-ny,

bo waga Donny-ny

była 3 tony-ny!

OPIS:

Na stole szklanka-ka, - rysujemy w powietrzu szklankę (lub stół)

na szklance pianka-ka, - rysujemy w powietrzu kipiącą z niej pianę (lub wykonujemy gest ścierania ze szklanki nadmiaru piany)

A ja wciąż szuka-kam, - rozglądamy się dookoła

swego kochanka-ka. - rysujemy serce w powietrzu (lub krzyżujemy ręce na piersi i wykonujemy gest jakbyśmy kogoś tulili)

Tuż pod balkone-nem, - patrzymy do góry osłaniając oczy przed słońcem

u pięknej Donny-ny, - pokazujemy sylwetkę pięknej kobiety

Na mandolinie-nie, - naśladujemy grę na mandolinie (tak jak na gitarze)

grał rycerz konny-ny. - naśladujemy jazdę na koniu podnosząc nogi wysoko i podskakując

A piękna Donna-na, - pokazujemy sylwetkę pięknej kobiety

wielce wzruszona-na, - przykładamy rękę do serca (lub wachlujemy się obiema rękami)

spadła z balkona-na, - odwracamy się do partnera w kole - jedna osoba udaje spадanie (lub pochylamy się do przodu jakbyśmy spadali)

w jego ramiona-na. - odwracamy się do partnera w kole - druga ją łapie (lub krzyżujemy ręce na piersi i wykonujemy gest jakbyśmy kogoś tulili)

A rycerz konny-ny, - naśladujemy jazdę na koniu podnosząc nogi wysoko i podskakując

nie złapał Donny-ny, - krzyżujemy ręce na piersi i wykonujemy gest jakbyśmy kogoś tulili

bo waga Donny-ny, - rozkładamy ręce na boki

Miała trzy tony-ny. - kucamy (lub pokazujemy 3 palce).

## Wyścigi konne

Stajemy w kole. Musimy wybrać jedną osobę prowadzącą. Osoba prowadząca zaczyna wyścig konny:

P: Jeździec wsiada na konia.

J: udają wsiadanie na swojego wierzchowca (Dobrze teraz usiąść, a raczej uklęknąć wygodnie).

P: Żegna się z żoną.

J: wysyłają całusa w prawą stronę

P: Żegna się z córką...

J: ponawiają ten gest, tym razem w drugą stronę.

P: ...z synkiem...

J: „całują” swego synka.

P: ...z bliźniaczkami...

J: całują bliźniaczki pamiętając, że są to DWIE osoby!

P: ...z teściową...

J: udają gest całowania, po czym odwracają głowę do tyłu z okrzykiem „bleee” i wycierają buzię.

P: Czy wszyscy przygotowani? Uwaga... I... ruszyli!

J: uderzając otwartymi dłońmi o kolana udają galop.

Reszta zabawy zależy od prowadzącego. To on wydaje polecenia, takie jak:

Zakręt w lewo (Jeźdźcy pochylają się w lewo)

Zakręt w prawo (Jeźdźcy pochylają się w prawo)

Przeszkoda (Jeźdźcy podskakują)

Podwójna przeszkoda (Jeźdźcy podskakują dwukrotnie)

Mostek (Jeźdźcy wydają z siebie okrzyk „Aaaaa...” lekko pukając w swoją klatkę piersiową)

Wioska Smerfów (Jeźdźcy przejeżdżają przez wioskę nucąc słynne „Na, na, na, na, na, na...”)

Inne przeszkody i atrakcje zależą właśnie od prowadzącego (Np. można powiedzieć: „Drużynowy!” na co wszyscy Jeźdźcy krzykną „CZUWAJ!”). On też decyduje jak długo trwa wyścig.

Gdy Prowadzący zechce skończyć wyścig z rosnącym entuzjazmem mówi:

Już widać metę, już coraz bliżej... Wygrana!

(W tym czasie Jeźdźcy przyspieszają)



## Chusteczka rock and roll

Mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi

Kogo Kocham, kogo lubię, rzucę mu pod nogi

Tej nie Kocham, tej nie lubię, tej nie pocałuję

A chusteczkę haftowaną Tobie podaruję

Uuu, chusteczka rock and roll

Uli uli uli uli uli Ulijanko

Klęknij, klęknij, klęknij na kolanko

Podprzyj, podeprzyj, podeprzyj swe boczki

Złap się, złap się, złap się, złap się za warkoczki

Uuu, chusteczka rock and roll

Opis:

1. Wybieramy z drużyny kilka osób, którym wręczamy chusteczkę. Biegają sobie w kole próbując wypatrzeć swojego wybranka
2. Kładziemy chusteczkę na ziemi, przed wybraną osobą
3. Klękamy przed wybraną osobą
4. Podpieramy dłońmi boki ciała
5. Łapiemy się za warkoczki, bądź po prostu za włosy
6. Całujemy wybraną osobę, po czym oddajemy mu chusteczkę i zaczynamy wszystko od początku

## Księżyc raz odwiedził staw

Księżyc raz odwiedził staw, bo miał bardzo dużo spraw, Zobaczyły go szczupaki: - Kto to tak, kto to taki? Księżyc na to odrzekł szybki: - Jestem sobie złotą rybką. Słyszac taką pogawędkę rybak złowił go na wędkę. Dusił całą noc w śmietanie i zjadł rano na śniadanie.

\* Księżyc raz odwiedził staw - pokazujemy rękoma duży okrąg przed sobą,

- \* bo miał bardzo dużo spraw - łąpiemy się za głowę i kiwamy nią na boki,
- \* Zobaczyły go szczupaki - rękoma pokazujemy przed oczyma okulary,
- \* -kto to tak, kto to taki? - kiwamy paluszkiem niby to grożąc,
- \* Księżyc na to odrzekł szybki - uderzamy się otwartą dłonią w czoło,
- \* - Jestem sobie złotą rybką - ręką naśladujemy ruch płynącej rybki,
- \* Słyszac taką pogawędkę - nadstawiamy ucho pomagając sobie ręką,
- \* rybak złowił go na wędkę - zarzucamy wędkę obiema rękoma,
- \* Dusił całą noc w śmietanie - dusimy, kogo pod ręką mamy,
- \* i zjadł rano na śniadanie - wykonujemy gest zjadania pomagając sobie rękoma.

## La pik la czok

Stajemy w kole. Śpiewamy piosenkę:

La pik, la czok,

la piko lako zana na na na na na na na na na na HEJ

Do tej piosenki ruszamy nogami do przodu, łączymy, w prawo, łączymy, do przodu, łączymy, w prawo, łączymy itd. (aż się skończy piosenka) na hej powinniśmy stać podobnie jak na baczność.

Potem robimy to samo tylko że zamiast w prawo to w lewo

Potem to samo tylko że w tył i prawo

A następnie w tył i w lewo

## Czyżyk

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się sieje mak,

Czyś widział, czyś słyszał jak się sieje mak.

(Ręką z tyłu ucha pokazujemy, że słuchamy)

Oto tak, oto tak, tak się sieje mak,

Oto tak, oto tak, tak się sieje mak.

(Wykonujemy ruch ręką tak jak byśmy siali)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak wzrasta mak,

Czyś widział, czyś słyszał jak wzrasta mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nadśluchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak wzrasta mak,

Oto tak, oto tak, tak wzrasta mak.

(Pokazujemy ręką od ziemi jak w górę rośnie mak)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się ścina mak,

Czyś widział, czyś słyszał jak się ścina mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nadśluchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak się ścina mak,

Oto tak, oto tak, tak się ścina mak.

(Wykonujemy ruch jak byśmy sierpem cieli łądygi maku)

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki,

Czyżyku, czyżyku, ptaszku maleńki.

(Machamy skrzydełkami)

Czyś widział, czyś słyszał jak się zjada mak,

Czyś widział, czyś słyszał jak się zjada mak.

(Pokazujemy rękami lunetę patrząc ja rośnie i nad słuchujemy z ręką za uchem)

Oto tak, oto tak, tak się zjada mak,

Oto tak, oto tak, tak się zjada mak.

(Pokazujemy rękami jak jemy mak)

## Trzy bilety

TEKST:

Mam trzy bilety

idę do kina

w drodze do kina

coś mnie wygina

to nowy taniec

taniec pingwina

OPIS:

Mam trzy bilety - pokazujemy 2 palce w wyciągniętej dłoni (lub rysujemy kształt 2 biletów)

idę do kina - maszerujemy w miejscu (lub po kole)

w drodze do kina

coś mnie wygina - wyginamy ciało do tyłu

to nowy taniec - tańczymy w miejscu

taniec pingwina - drepczemy drobnymi kroczkami z rękoma po bokach kiwając się na boki ,  
naśladując pingwina

Prowadzący pokazuje i śpiewa po jednym wersie, a harcerze powtarzają.

## Dżinsy

Wszyscy stoją w kręgu, boki do środka koła

Za ciasne džinsy mam, bo wyprałem je sam, aha! - kołyszymy się na boki pstrykając palcami do środka koła, na końcu przeskakujemy obracając się drugim bokiem do środka koła i powtarzamy:

Za ciasne džinsy mam, bo wyprałem je sam, aha! - po czym ustawiamy się już twarzą do środka koła

Ja prać džins! - mówi prowadzący i pokazuje schylając się pranie spodni w misce, cała reszta powtarza po nim. Następuje znowu refren, a po każdym refrenie wykonujemy jedną czynność więcej powtarzając je cały czas po prowadzącym. Kolejne czynności to:

Ja wieszać džins! - podskakujemy zawieszając rękami spodnie wysoko na sznurku

Ja zakładać džins! - podskakujemy lekko najpierw jedną, a chwilę później drugą nogą z wymachem do przodu

Ja zapinać guzik! - wciskamy kciukiem pępek

Guzik siup! - pokazujemy jak guzik odskakuje gdzieś za nas

Ja przyszywać guzik! - mała fala ręką z igłą

Ja ukłuć się w palec! - chwytamy się za palec

Ja krzycheć AŁAJ! - krzyczymy

## Laurencja

"Laurencjo moja, Laurencjo ma, jakież to dzień na spotkanie dasz? Poniedziałek! A żeby to już poniedziałek był, a ja ze swoją Laurencją był, Laurencjo ma!"

Pląs bardzo przyjemny, zwracając uwagę na to, iż na każde imię Laurencja i na nazwę dnia tygodnia robimy przysiad. Oczywiście nie poprzestajemy na jednej zwrotce, a wymieniając kolejne dni tygodnia nie zapominamy o poprzednich! (A żeby to już poniedziałek, wtorek, środa...)

## Lewa noga naprzód

Ten pląs przeznaczony jest do marszu: Lewa noga naprzód, lewa noga naprzód(maszerujemy zaczynając od lewej nogi) dla ojczyzny trzeba zrobić to, najpierw palce, potem pięty, głowa do góry(podnosimy głowę)brzuch wciągnięty(wciągamy brzuch) i i .Lewa noga . . .

## Kubuś Puchatek

Idzie Puchatek  
Stumilowym lasem  
A w domu czeka  
Miska pełna mleka  
Kubuś Puchatek  
Kubuś Puchatek  
To fajny miś!!

"Idzie Puchatek"- idziemy w miejscu

"Stumilowym lasem" - Pokazujemy drzewo

"A w domu czeka" - rysujemy palcami w powietrzu dom

"Miska pełna mleka" - składamy dłonie w miseczkę

"Kubuś Puchatek, Kubuś Puchatek" - Pokazujemy duży brzuch

"To fajny miś" - Przytulamy ręce do siebie

Piosenka zmienia tempo na szybsze.

## Spis treści

Zabawy .....	0
Taczki .....	1
Kulawe lisy .....	1
Spętani .....	2
Szukanie krzesła .....	2
Znawcy sportowych dyscyplin .....	2
Życiorys .....	3
Hasło .....	3
Dotknij i wróć .....	4
Konwój .....	4
Latarnia .....	5
Murarz .....	5
Linowe zapasy .....	5
1,2,3 Babajaga patrzy .....	6
Amse adamse .....	6
Dyrygent .....	7
Zgadula zwierzęca .....	7
Wyścigi węzełkowe .....	7
Pudełko z guzikami .....	8
Piórko .....	8
Król i jego dzieci .....	9
Zwinni nawijacze .....	9
Szczur .....	10
Zgubione buty .....	10
Krokodylu, mogę przejść przez rzekę? .....	10
Pułapka na lamparta .....	11
Pląsy .....	12
„Deszcze niespokojne” .....	12
Abraham .....	12
Płyną statki z bananami .....	13

Kulki z cebulki .....	14
Dzielny zuch.....	15
Koteczek .....	16
10 murzynków .....	16
Chusteczka.....	17
Ugi- bugi .....	18
Mam dwa bilety.....	19
Bawiły się zuchy paluszkami.....	19
Biegnie sobie mały osioł.....	19
Pingwin .....	20
Na stole szklanka .....	21
Wyścigi konne.....	22
Chusteczka rock and roll.....	24
Księżyc raz odwiedził staw.....	24
La pik la czok.....	25
Czyżyk .....	25
Trzy bilety .....	27
Dżinsy .....	27
Laurencja .....	28
Lewa noga naprzód .....	28
Kubuś Puchatek .....	28