



## PODUL UMAN

### SCHEMA JOCULUI

Așezându-se pe jos, unul lângă celălalt, cu brațele în sus, jucătorii construiesc un pod din brațe, pe care va fi transportat, pe rând, fiecare jucător din echipă.

### PREGĂTIRE

Se formează două echipe destul de numeroase: fiecare echipă formează un rând dublu de jucători întinși pe jos, unul în fața celuilalt, astfel încât capul unui jucător să fie opus capului următorului jucător. Cele două rânduri trebuie să fie menținute asimetrice, prin introducerea unui jucător: cu alte cuvinte, fiecare jucător trebuie să aibă lângă el, în fața lui și-n spate trei colegi întinși în direcție opusă față de a sa. Măinile tuturor jucătorilor trebuie să fie orientate în sus; liderul de rând nu se așează pe jos, deoarece este primul care va începe ștafeta.

### CUM SE JOACĂ

La semnalul de start, liderul fiecărei echipe se lasă pe spate, sprijinindu-se pe brațele coechipierilor și se lasă purtat într-un parcurs în zig-zag între un rând și celălalt, până la sfârșitul „podului”. Ajuns la capăt, se așează pe pământ în poziția corectă, pentru a prelungi podul: în acel moment și al doilea jucător din rând se întinde pe brațele coechipierilor și începe traseul. Ștafeta continuă până când toți membrii echipei au traversat podul uman.

### ÎNVINGĂTOR

Echipa care termină prima ștafeta.

### VARIANTE - INDICAȚII

Dacă numărul copiilor vă permite, se pot crea chiar și trei sau patru echipe.