



SPRINT PENTRU DOI

SCHEMA JOCULUI

Fiecare pereche din concurs parcurge un traseu de circa o sută de metri, sărind cu aceeași coardă.

MATERIALE

O coardă pentru sărituri.

PREGĂTIRE

Se formează diferite echipe care sunt dispuse la rând la linia de start. Linia de sosire este fixată la o distanță de circa o sută de metri. Prima echipă se prinde de mână, iar cu cele libere apucă cele două capete ale coardei.

CUM SE JOACĂ

La semnalul de start, cei doi jucători încep să sară cu aceeași coardă, căutând să avanseze spre finish. Obiectivul este acela de a termina traseul în cel mai scurt timp posibil, continuând să sară, sincronizându-și mișcările.

ÎNVINGĂTOR

Echipa care realizează cel mai scurt timp pentru a ajunge la finish.

VARIANTE - INDICAȚII

Echipele au posibilitatea să se antreneze înainte de prima cursă, mai ales că, în acest joc, nu viteza este cea care contează, cât simțul ritmului. Distanța de o sută de metri poate fi scurtată în funcție de condițiile atleților și ale terenului pus la dispoziție.