

Gry, zabawy i pląsy w pigułce

2016



**Samarytanka
Karina
Pawelec**

ZABAWY ZE ŚPIEWEM – PŁASY

1. „Ojciec Wirgiliusz”

„Ojciec Wirgiliusz uczył dzieci swoje, a miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje. Hejże, dzieci, hejże ha! Róbcie wszystko to, co ja. Hejże, dzieci, hejże ha! Róbcie to, co ja!”

W drodze losowania bądź wyliczanki wybierany jest „Ojciec Wirgiliusz”, który zajmuje miejsce w środku koła, które tworzą dzieci trzymające się za ręce. Dzieci krążą wokół „Ojca Wirgiliusza” śpiewając piosenkę, „Ojciec Wirgiliusz” gestami ilustruje np. jazdę konną, strzelanie z łuku, latanie itp. Dzieci naśladują go, a później po kilku próbach wybierana jest następna osoba, która gra rolę „Ojca Wirgiliusza”.

2. „Stary niedźwiedź mocno śpi”

„Stary niedźwiedź mocno śpi. Stary niedźwiedź mocno śpi. My się go boimy, na palcach chodzimy. Jak się zbudzi, to nas zje. Jak się zbudzi, to nas zje! „Pierwsza godzina –niedźwiedź śpi! Druga godzina –niedźwiedź chrapie! Trzecia godzina –niedźwiedź łapie!”

Pośród dzieci wybierany jest „niedźwiedź”, który śpi wewnątrz koła utworzonego przez trzymające się za ręce dzieci. Dzieci chodzą dookoła śpiącego „niedźwiedzia” i śpiewają: „Stary niedźwiedź mocno śpi. Stary niedźwiedź mocno śpi. My się go boimy, na palcach chodzimy. Jak się zbudzi, to nas zje. Jak się zbudzi, to nas zje! Dzieci zatrzymują się i machają ręką w kierunku niedźwiedzia, mówiąc: „Pierwsza godzina – niedźwiedź śpi! Druga godzina – niedźwiedź chrapie!” Przy słowach: „Trzecia godzina –niedźwiedź łapie” - „niedźwiedź” budzi się i łapie dzieci. Złapane dziecko staje się „niedźwiedziem”. Zabawę powtarza się kilka razy.

3. „Grożony”

Poszło dziewczę po ziele, po ziele, po ziele,
Nazbierało niewiele, niewiele, hej!
Przyszedł do niej braciszek, połamał jej koszyczek!
Oj ty, ty, oj ty, ty! Za koszyczek zapłać mi

Dzieci śpiewając przedstawiają ruchem (tańcem) poszczególne zwrotki piosenki: „Poszło dziewczę po ziele, po ziele, po ziele. Nazbierało niewiele, niewiele, hej!” Przy tych słowach dzieci dobierają się parami, stają na obwodzie koła, podają sobie ręce i tańczą bocznym cwałem. „Przyszedł do niej braciszek, połamał jej koszyczek!” Stojąc twarzami do siebie, dzieci kładą ręce na biodra. Przy słowach „braciszek” przytupują, kręcą dłońmi młynka przy słowach „koszyczek”. „Oj ty, ty, oj ty, ty! Za koszyczek zapłać mi!” Grożą sobie nawzajem palcem i obracają się wokół siebie, przytupując. Całość powtarza się trzy razy.

4. „Jestem muzykantem”

Jestem muzykantem konszabelantem,

Jestem muzykantem konszabelantem

My muzykanci konszabelanci,

Ja umiem grać, My umiemy grać

A na czym?

Na bębenku! Bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bęc.

Na skrzypcach! Dylu, dylu na badyłu, dylu dylu na badyłu, dylu dylu na badyłu, dylu dylu, bęc.

Na fujarce! Fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, bęc.

Dzieci stoją w rozsypance zwrócone twarzami do prowadzącego lub dziecka, które gra rolę „dyrygenta”. Zabawa polega na naśladowaniu ruchem gry na różnych instrumentach i naśladowaniu głosem dźwięków, które wydają instrumenty. Zabawę rozpoczyna „dyrygent”, a dzieci za nimi powtarzają: - „Jestem muzykantem konszabelantem” – dyrygent - „My muzykanci konszabelanci” – dzieci - „Ja umiem grać” – dyrygent - „My umiemy grać” – dzieci - „A na czym?” – dyrygent - „Na bębenku” – dzieci. Po tych słowach wszyscy śpiewają: „Bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bęc” i naśladowują ruchem grę na bębenku. Następnie śpiewają i przedstawiają grę na skrzypcach: „Dylu, dylu na badyłu, dylu dylu na badyłu, dylu dylu na badyłu, dylu dylu, bęc.” Następną w kolejce jest fujarka: „Fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, bęc.” Ostatni z instrumentów, o którym dzieci śpiewają i przedstawiają jest harmonia.

Rozciągamy i składamy, rozciągamy i składamy Rozciągamy i składamy, rozciągamy, bęc! Przy słowach „bęc”, dzieci klaszczą w ręce. Można dokładać inne instrumenty zgodnie z pomysłami dzieci.

5. „Mała Ulijanka”

Mała Ulijanko, klękniij na kolanko, podeprzyj się pod boczki, złap się za warkoczyki, umyj się, ubierz się i wybieraj kogo chcesz.

Dzieci łapią się za ręce i chodzą dookoła śpiewając piosenkę, jedno z dzieci wcześniej wybrane, podczas śpiewania stoi w środku kółka i do słów piosenki wykonuje różne ruchy (klęka, podpira twarz rękami, łapie się za warkocze, udaje że się myje i ubiera). Po zaśpiewaniu piosenki, osoba będąca w środku wybiera następną, która będzie pokazywała. Jeśli zostanie wybrany chłopiec, można śpiewać: „Panie Ulijanie, klękniij na kolanie.... itd.

6. „Dwóm tańczyć się zachciało”

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało
Lecz im się nie udało, pari pari para
Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą
Ja nie chcę tańczyć z tobą, pari pari para
Poszukaj więc innego, innego, innego
Do tańca zgrabniejszego, pari pari para

Dzieci śpiewają tańcząc: „Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało” - łapiemy się pod rękę lub stajemy naprzeciw siebie i krzyżujemy ręce, a następnie kręcimy się dookoła. „Lecz im się nie udało, pari pari para” - przerywamy taniec. „Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą” - „Ja nie chcę tańczyć z tobą, pari pari para” - pokazujemy gest odrzucenia. „Poszukaj więc innego, innego, innego” - rozchodzimy się po sali i szukamy nowego partnera. „Do tańca zgrabniejszego, pari pari para” - dobieramy sobie nowe osoby do pary i zabawa zaczyna się od początku.

7. „Zielony walczyk”

Chodzę ja sobie po kole, wybieram pannę, którą wolę, którą wybiorę do tańca, to z tą zatańczę walczyka. Zielony walczyk raz, dwa, trzy, kto go nie umie niech patrzy, a kto go umie niech tańczy, zielony walczyk raz, dwa, trzy.

Jedno dziecko w środku koła, pozostałe spacerują po obwodzie i śpiewają: „Chodzę ja sobie po kole, wybieram pannę, którą wolę, którą wybiorę do tańca, to z tą zatańczę walczyka.” Wybiera parę i tańczą, dzieci na obwodzie koła w drugą stronę. „Zielony walczyk raz, dwa, trzy, kto go nie umie niech patrzy, a kto go umie niech tańczy, zielony walczyk raz, dwa, trzy.” Zabawę rozpoczynamy od początku z inną osobą w środku koła.

8. „Bum czika bum”

**BUM CZIKA BUM! BUM CZIKA RAKA, CZIKA RAKA, CZIKA BUM!
BUUUM! AAAAAAAA! NASTĘPNY RAZ! JAK DZIECI!**

Klaszczemy w ręce, potem uderzamy o kolanka, potem znowu w ręce i znowu o kolanka i w ten sposób wyklaskujemy rytm. Jedna osoba prowadzi i krzyczy do rytmu, któryby klaskaliśmy: BUM CZIKA BUM! - reszta osób powtarza to samo za nią i tak wszystkie linijki. BUM CZIKA RAKA, CZIKA RAKA, CZIKA BUM! BUUUM! AAAAAAAA! NASTĘPNY RAZ! JAK DZIECI! I teraz prowadzący śpiewa od początku, ale udając głos dziecka, a reszta też powtarza jak dzieci. Potem można śpiewać jak ksiądz w kościele, szeptem, głośno, jak panienki itp. Gdy prowadzący chce już skończyć zabawę końcówkę śpiewa: NASTĘPNY RAZ! JUTRO! :)

9. „Haftowana chusteczka”

Mam chusteczkę haftowaną, wszystkie cztery rogi, kogo Kocham i szanuję rzucę mu pod nogi. Tej nie Kocham, tej nie lubię, tej nie pocałuję, a chusteczkę haftowaną Tobie podaruję.

W środku koła spaceruje wybrane dziecko wymachując chusteczką, pozostałe dzieci krążą po obwodzie koła i śpiewają. Rzuca chusteczkę pod nogi wybranemu dziecku, które następnie wędruje do środka koła.

10. „Bawiły się zuchy”

Bawiły się zuchy, bawiły paluszkami
Jak jeden nie może, to drugi mu pomoże
Jak drugi nie może to trzeci mu pomoże
itd. ...czwarty, piąty, szósty siódmy, ósmy, dziewiąty, dziesiąty,
łokieć, drugi łokieć, kolano, głowa, itd. mu pomoże!

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...

11. „Chusteczka rock and roll”

1 Mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi
1 Kogo Kocham, kogo lubię, rzucę mu pod nogi
1 Tej nie Kocham, tej nie lubię, tej nie pocałuję
1 A chusteczkę haftowaną Tobie podaruję
1 Uuu, chusteczka rock and roll
2 Uli uli uli uli uli Ulijanko
3 Klęknij, klęknij, klęknij na kolanko
4 Podeprzyj, podeprzyj, podeprzyj swe boczki
5 Złap się, złap się, złap się, złap się za warkoczki
6 Uuu, chusteczka rock and roll

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

12. „JAKI POWINIEN BYĆ ZUCH?”

na melodię „Chusteczka rock & roll”

1. Mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi
Kto jest bardzo dobrym zuchem rzucę mu pod nogi
Ten uparty, ten pyskаты, ten brzydko maluje
Więc chusteczkę haftowaną tobie podaruję
2. Ore ore ore x2 janki
Klęknij x5 na kolanki
Daj mi x6 chusteczkę
Teraz ty idź do środka i poszukaj zucha
Hej! On tu na pewno jest... (itd.)

W kółku jest jedna osoba, która ma chustkę. W czasie I zwrotki piosenki osoba chodzi dookoła i szuka prawdziwego zucha. W II zwrotce rzuca chusteczkę pod nogi znajdującego zucha. Oboje klękają na chusteczkę i wykonują to, co jest w II zwrotce. Następnie zuchy zamieniają się miejscami, tzn. osoba, która była w środku staje w kółku. Pozostałe klaszczą, itd.

13. „Czterej pancerni”

- 1 Wiatry niespokojne
- 2 Potargały sad
- 3 A my na tej wojnie
- 4 Ładnych parę lat
- 5 Do domu wrócimy
- 6 W piecu napalimy
- 7 Nakarmimy psa – masz, jedz!
- 8 Przed nocą wrócimy,
- 9 Tylko zwyciężymy
- 10 Bo to ważna gra

1. *Machamy rękami nad głową imitując gałęzie poruszane wiatrem*
2. *Targamy osobę stojąco obok*
3. *Rozkładamy ręce*
4. *Wyliczamy na palcach lata*
5. *Idziemy w miejscu*
6. *Wykonujemy gest imitujący wsypywanie węgla do pieca*
7. *Podajemy jedzenie psu*
8. *Podkładamy ręce pod głowę, udając sen lub w inny sposób pokazujemy noc*
9. *Pokazujemy zwycięstwo*
10. *Rozdajemy karty, imitując grę*

14. „Dwóm tańczyć się zachciało”

1 Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało
1 Lecz im się nie udało, parirarirara
2 Klócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą
3 Ja nie chcę tańczyć z tobą, parirarirara
4 Poszukam se innego, innego, innego
5 Do tańca zgrabniejszego, parirarirara

1. Łączymy się w pary krzyżując dłonie jak do taca „Siała baba mak”. Biegamy po sali, skaczemy, tańczymy w parach
2. Szarpiemy delikatnie ręce, które nadal trzymamy skrzyżowane z dłońmi partnera
3. Puszczamy uścisk, wyrażając złość i niezadowolenie
4. Biegamy po sali, szukając nowego partnera
5. Chwytnyśmy dłonie nowego partnera i zaczynamy od początku

15. „Epoetata”

1 Epoe tata jeee
1 Epoe tata jeee
2 Epoe tata
3 Epoe tuki, tuki
4 Epoe tuki, tuki, jeee

1. Uderzamy dłońmi dwa razy o uda; dwa razy skrzyżowanymi rękoma o ramiona; przystawiamy dłonie do ust mówiąc „jeee”
2. Uderzamy dwa razy o uda, dwa o ramiona
3. Uderzamy dwa razy o uda, dwa razy palcami w okolice skroni
4. To samo co w punkcie trzecim, tylko dodajemy element dłoni przy ustach i okrzyku „jeee”

Pląs można śpiewać wolniej, szybciej, głośniej, ciszej, grubym głosem, cienkim, jak myszka, słoń itd.

16. „Głowa, ramiona”

Głowa, ramiona
Kolana, palce / 3
Głowa ramiona
Kolana, palce
Oczy, uszy, usta, nos

Pokazujemy kolejne części ciała o których śpiewamy. Powtarzamy pląs za każdym razem przyspieszając

17. „Gimnastyk”

Ref. Gimnastyka to podstawa
Sport dla zucha – ważna sprawa
W górę ręce, w przód i w bok
Skłon do przodu, przysiad – skok!

I. Jak bokserzy boksujemy
Lewym prostym bić umiemy
Potem seria, sierp i hak
Któż się bronić umie tak

II. Żabka pływać każdy lubi
Crawlem też się często chlubi
Gdy się zmęczy – to na wznak
Któż jak zuchy pływa tak?

III. Biegi, skoki to igraszka
Każdy dystans dla nas – fraszka
I w Atenach medal masz
Jeśli tajemnicę znasz.

Pląs rozpoczynamy od refrenu. Idziemy po linii koła wysoko podnosząc nogi. Następnie stajemy twarzą do środka i wg słów piosenki podnosimy do góry ręce, wyciągamy się do przodu i w bok oraz wykonujemy przysiad i skok na dwie nogi.

Zw. I Stając twarzą do środka koła, ruchami rąk wykonujemy ciosy proste. Następnie dwa razy lewą ręką, dalej kilka ruchów jak gdyby w zwarcu jeden cios sierpowy, jeden podbródkowy. Na zakończenie wyrzucamy ręce do góry.

Zw. II Nadal stojąc twarzą do środka wykonujemy ruchy żabką, crawlem i na wznak. Na zakończenie wyrzucamy ręce jak w zwrotce pierwszej.

Zw. III Biegniemy po linii koła. Na słowa „i w Atenach medal masz” zatrzymujemy się i przykładamy rękę do piersi, następnie przykładujemy palcem.

18. „Jajo kurze”

1. Małe duże jajo kurze,
jajo kurze, jajo kurze
2. Duże, małe, ogniotrwałe
Ogniotrwałe, bęc.

1. Pokazujemy za pomocą dłoni wielkość, a następnie kreślimy w powietrzu kształt jaja, za pomocą łokci imitując skrzydła kury.

2. Znow pokazujemy wielkość, a następnie poprzez skierowanie rąk w z wyciągniętymi kciukami w stronę ramion pokazujemy słowo ogniotrwałe. Na słowo bęc klaszczemy. Pląs za każdym razem śpiewamy szybciej.

19. „Idzie zuch”

- 1 Przygotował zuch dwie ręce
- 2 Tylko dwie, bo nie miał więcej
- 3 Ręka lewa, ręka prawa
- 4 Dla nas zuchów to zabawa
- ref.: 5 Idzie zuch, wichur dmucha
- 6 I do tyłu ciągnie zucha
- 7 Ale zuch się nie przejmuje
- 8 I do przodu maszeruje.
- 9 Przygotował zuch dwie nogi
- 10 do dalekiej ciężkiej drogi
- 11 Noga lewa, noga prawa
- 4 Dla nas zuchów to zabawa

1. *Pokazujemy dwie ręce*
2. *Zaprzeczamy, jakoby zuch miał więcej niż dwie ręce*
3. *Pokazujemy rękę lewą, potem prawą*
4. *Klaszczemy lub w inny sposób imitujemy zabawę*
5. *Idziemy po kole, za pomocą rąk uniesionych w górze pokazujemy, że wiatr dmucha*
6. *Ciągniemy do tyłu osobę, która jest przed nami*
7. *Zaprzeczamy, pokazując, że zuch się nie przejmuje*
8. *Maszerujemy do przodu*
9. *Pokazujemy dwie nogi*
10. *Idziemy w miejscu*
11. *Pokazujemy nogę lewą i prawą*

20. „Indianin”

- 1 Indianinem jestem ja
- 2 Każdy mnie w plemienu zna
- 3 Na ramieniu noszę łuk
- 4 Siły w sobie mam za dwóch Ale
- 5 Wigwam moim jest mieszkaniem
- 6 Co dzień rano jem śniadanie
- 7 Choć czerwoną skórę mam
- 8 Zawsze sobie radę dam

1. *Pokazujemy pióropusz za pomocą dwóch palców ustawionych w znak pokoju, które powoli przenosimy na tył głowy. Następnie śpiewając jestem ja, pokazujemy na siebie,*
2. *Wykonując szeroki ruch ręką pokazujemy duuuuże plemię,*
3. *Wskazujemy ramię, następnie imitujemy strzał z łuku,*
4. *Unosimy ręce pokazując swoje wielkie, napięte mięśnie raz w jedną raz w drugą stronę,*
5. *Za pomocą dłoni rysujemy w powietrzu wigwam,*
6. *Klepiemy się po brzuchu lub ewentualnie udajemy iż właśnie coś konsumujemy,*
7. *Pokazujemy skórę na twarzy,*
8. *wyciągamy kciuki do przodu.*

21. „Głowa, ramiona II”

1. Głowa, ramiona.
2. Baby 1,2,3
1. Głowa ramiona
2. Baby 1,2,3
1. Głowa, ramiona, głowa, ramiona, głowa, ramiona
2. Baby 1,2,3
1. Kolana, pięty
1. Miednica, uszy
3. Shejk, ramiona
4. Aranderan

1. Pokazujemy części ciała, o których mówimy
2. Na słowo baby klaszczemy, mówiąc cyfrę pstrykamy palcami
3. Poruszamy ramionami
4. Kręcimy całym ciałem

Gdy skończymy płasć pojedyncze zwrotki, pokazujemy wszystko po kolei, a więc najpierw głowę, ramiona, potem kolana, pięty, miednicę, itd. Dopiero gdy pokazemy wszystkie części ciała śpiewamy „Baby 1,2,3. Za trzecim razem wymieniamy wszystko potrójnie.

22. „Kiedy żabki tańczą...”

- 1 Kum, kum powiedziała zielona żabka
- 1 Kum, kum powiedziała żabka
- 1 Kum, kum powiedziała zielona żabka
- 1 Żabka powiedziała kum, kum, kum.
- ref.: 2 A my wszyscy wiemy, że
- 2 Kiedy żabki tańczą
- 3 Sialalalala
- 4 Plum, plum powiedziała czerwona rybka...
- 5 Muu, muu. Powiedziała łaciata krówka
- 6 Yyy, Yyy powiedziała polarna foczka
- 7 Chrum, chrum powiedziała różowa świnka
- 8 Sss, Sss powiedziała pstrokata żmija, itd.

1. Podczas słów kum, kum, za pomocą dłoni pokazujemy kumkanie
2. Stoimy w sumie nic nie robiąc
3. Skaczemy w bok machając dłońmi i pokazujemy jak to tańczą żabki
4. Podczas słów plum, plum pokazujemy fale po których pływała czerwona rybka
5. Imitujemy dojenie krowy
6. Pokazujemy foczkę, wyciągając ręce do przodu i stykając je nadgarstkami
7. Tu liczy się przede wszystkim mimika twarzy świnki, która chrumka
8. Imitujemy dłońmi ruch węża po ziemi

W tym pląsie, jak i w większości, liczba zwierząt do wykorzystania jest co najmniej nieograniczona – więc w zależności od sprawności zdobywanej można tu dopasować zwierzęta wiejskie, leśne, afrykańskie itp.

23. „Klaszczmy w dłonie”

1Klaszczmy w dłonie / 4
2Tak, tak, tak, tak,
3Ja potrzebuję Ciebie
2Tak, tak, tak, tak
4Będziemy tańczyć w niebie
5Prawa nóżka, lewą nóżka
6Prosto z serca buźka!
5Prawa nóżka, lewa nóżka
6Prosto z serca buźka!

1. Po odśpiewaniu linijki, klaszczemy

2. Wyciągamy ręce do góry

3. Krzyżujemy dłonie na ramionach, następnie wyciągamy je przed siebie

4. Tańczymy

5. Dotykamy prawej, następnie lewej nogi

6. Kładziemy ręce na sercu, następnie na ustach i posyłamy komuś buźkę.

24. „Kółka dwa”

Zróbmy kółka dwa
Będzie zabawa
Będzie bawić się wesoło
Do białego dnia
Choć że ze mną, całusa Ci dam parara
Choć że ze mną, całusa Ci dam
I raz, i dwa, i trzy!

Robimy dwa kółka, np. panie na zewnątrz, panowie w środku. Podczas zwrotki podskakujemy rytmicznie w owych kółkach, natomiast gdy następuje refren, zatrzymujemy się i na słowo trzy, osoby stojące w wewnętrznym kole odwracają się kierując twarz w stronę osoby przed sobą. Osobę tę całują w policzek i zamieniają się z nią miejscami. I od nowa.

25. „Labada”

Tańczymy labada, labada, labada
Tańczymy labada małego walczyka
Tańczą go harcerze, harcerze, harcerze
Tańczą go harcerze i małe zuchy też

Prowadzący na początku każdego kolejnego powtórzenia płąsu mówi, za co się chwytny, np. za uszy. Węc łapiemy ucho sąsiada z prawej i sąsiada z lewej i w takiej pozycji tańczymy labada idąc po kole i przeplatając po kolei nogi. Po zaśpiewaniu pierwszej zwrotki, odwracamy się i zaczynamy iść po kole w drugą stronę, śpiewając drugą zwrotkę. A łapać się możemy za najróżniejsze części ciała, np. nosy, brzuchy, kolana, małe paluszki u nóg, itd.

26. „Laurencja”

I. Laurencjo moja, Laurencjo ma
Jakiż to dzień nam spotkanie da?

Poniedziałek

A żeby to poniedziałek był

I ja ze swoją Laurencją był

Laurencjo ma

II. Laurencjo moja, Laurencjo ma

Jakiż to dzień nam spotkanie da?

Wtorek

A żeby to już poniedziałek, wtorek był

I ja ze swoją Laurencją był

Laurencjo ma, itd.

Łapiemy się za ręce i chodzimy po kole śpiewając powyższe słowa. Za każdym razem kiedy wymawiamy słowo Laurencja, lub nazwę dnia tygodnia, robimy przysiad. Płąs ma siedem zwrotek, i przy każdej zwrotce dochodzi kolejny dzień tygodnia, więc życzę Wam powodzenia w dotrzwaniu do niedzieli.

27. “Let’s me see you...”

1. Let’s me see you funky chicken! What did you say?

1. I said: Let’s me see you funky chicken! What did you say?

1. I said...

2. U aaa, u aaa, u aaa, u 3. One more time

2. U aaa, u aaa, u aaa, u 3. O, yes

1. Let’s me see you Frankenstein! What did you say? ... itd.

...Michael Jeckson

...Balerina ...Adam Małysz

...Supermen itd.

1. *Prowadzący krzyczy, reszta odpowiada*

2. *Krzycząc u, aaa, udajemy funky chicken, imitując skrzydła za pomocą ramion i kręcąc się, skacząc itd.*

3. *Krzyczymy wszyscy*

4. *Tańczymy stylem Jacksona*

5. *Rączki do góry i na palcach kręcimy się w kółko*

6. *Postawa narciarza gotowego do skoku i lecimy*

7. *Podobnie jak wyżej, tylko lot jest koślawy, chwiejny, nieco beznadziejny*
8. *Odbijamy piłkę rzucając ją od czasu do czasu do kosza*
9. *Lecimy niczym superman*
10. *Ciało odchylamy do tyłu próbując uniknąć lecących kul niczym Neo w Matrix.*
11. *Imitujecie to, co tylko przyjdzie Wam do głowy.*

28. „Mały zuszku”

1. Mały zuszku klaśnij rączkami, mały zuszku klaśnij rączkami
 1. Mały zuszku klaśnij rączkami, mały zuszku klaśnij rączkami.
 2. Mały zuszku uderz w kolanka,
mały zuszku uderz w kolanka
 2. Mały zuszku uderz w kolanka, mały zuszku uderz w kolanka
 3. Mały zuszku tupnij nóżkami, mały zuszku tupnij nóżkami
 3. Mały zuszku tupnij nóżkami, mały zuszku tupnij nóżkami
 4. Mały zuszku krzyknij kola kao,
mały zuszku krzyknij kola kao
 4. Mały zuszku krzyknij kola kao, mały zuszku krzyknij kola kao
 5. Mały zuszku zrób to jeszcze raz,
mały zuszku zrób to jeszcze raz
 5. Mały zuszku zrób to jeszcze raz,
mały zuszku zrób to jeszcze raz
 6. Mały zuszku zrób to od końca
 6. Mały zuszku zrób to od końca
 6. Mały zuszku zrób to od końca, mały zuszku zrób to od końca
1. Śpiewamy tekst po czym klaszczemy rączkami
 2. Śpiewamy, potem uderzamy dłońmi w kolana
 3. Tupiemy
 4. Krzyczymy kola kao
 5. Śpiewamy potem wykonujemy wszystkie ruchy od początku: klaszczemy, uderzamy w kolana, tupiemy, krzyczymy
 6. Wykonujemy wszystko od końca: krzyczymy, tupiemy, uderzamy w kolana, klaszczemy.

29. „Miczitanka”

Tak mała Miczitanka mi się spodobała
Takie wielkie miała pióro, ona taka mała
Taka mała, takie pióro,
Takie pióro, taka mała
Tak mała, takie pióro,
Takie pióro, taka mała.

Śpiewając słowo „mała” pokazujemy za pomocą dłoni coś małego, zaś śpiewając o dużym piórze pokazujemy coś dużego.

Przy następnym powtórzeniu płąsu może my dołączyć do tego nogi, które, jeśli trzymamy przy sobie oznaczają małą Miczitankę, jeśli oddalamy od siebie duże pióro.

Następnie opowiadamy uczestnikom historyjkę o Wielkim Wodzu Dzikim Jastrzębie, który któregoś wieczora wypił za dużo ognistej wody i wszystko mu się pomieszało, w związku z czym każdy ruch wykonywał odwrotnie. I tak śpiewając o małej Miczitanke, pokazujemy coś dużego, a o dużym piórze coś małego. Przyspieszamy.

30. „Misie dwa”

1Misiem ja, misiem ty, misiem ja,
2Misie szare, misia bure obydw
3I kochają się te misie, przytulają sobie pysie
2Misie szare, misie bure obydw
4Sialala, sialala, sialala
2Misie szare misie bure obydw
3I kochają się te misie, przytulają sobie pysie
2Misie szare, misie bure obydw

Stajemy w kole parami naprzeciwko siebie

1. Uderzamy o kolana, następnie klaszczemy w dłonie partnera i tak trzy razy, na koniec jeszcze jedno podwójne klaśnięcie

2. Przykładamy ręce do ciała i kręcimy się w kółko, na koniec klaszczemy dwa razy

3. Przytulamy się

4. Łapiemy partnera pod rękę i kręcimy się w kółko, na koniec klaszczemy dwa razy

Po odtańczeniu całego płąsu przesuujemy się w kole stając przed nowym partnerem i płąs zaczyna się od nowa.

31. „Muzykant”

I. Jestem muzykantem konszabelantem

Myśmy muzykanci konszabelanci

Ja umiem grać I my umiemy grać

A na czym? Na pianinie!

A pianino ino, ino, a pianino ino, ino

A pianino ino, ino, a pianino gra!

II. ...na skrzypcach Cimci rymci, cimci rymci / 3

Cimci rymci bęc

III. ...na gitarze Pękła struna, pękła struna / 3

Pękła struna, bęc

IV. ...na grzebieniu Wesz tarara, wesz tarara / 3

Wesz tarara, bęc

V. ...na dezodorancie Psik tarara, psik tarara / 3

Psik tarara, bęc!

VI. ...na nerwach Weź te łokcie, weź te łokcie / 3

Weź te łokcie, bęc! Itd.

1. Śpiewa prowadzący

2. Wszyscy odpowiadają

Za pomocą odpowiednich ruchów imitujemy granie na danych instrumentach. Oczywiście ich ilość jest nieograniczona i w powyższym opisie podano jedynie kilka przykładów, które z powodzeniem można uzupełniać własnymi pomysłami.

32. „Idziemy na lwy”

1 My idziemy na lwy
2 My się lwów nie boimy
3 Bo my mamy szable
4 O!!!
5 A co to?!
6 To taki wielki, wielki las
7 My nie możemy przejść nad
8 My nie możemy przejść pod
9 My nie możemy go ominąć
10 Wiec my go sobie wyrąbiemy
11 Rąbu, rąbu, rąbu, rąbu
1 My idziemy na lwy (...)
6 To taka wielka ogromna łąka
(...) 10Więc my ją sobie wytniemy
12Ciachu, ciachu, ciachu, ciachu
III. (...) 6To taka wielka, straszna woda
(...) 11więc my ją sobie przepłyniemy
13Swimu, swimu, swimu, swimu
IV.(...) 6To taki wielki, ciemny tunel
(...) 11Więc my go sobie przepelźniemy
14Pełzu, pełzu, pełzu, pełzu
V. (...) 6To taki wielki, gigantyczny, okropny lew
11A my się lwa boimy, więc uciekamy!!!
14Pełzu, pełzu, pełzu, pełzu
13Swimu, swimu, swimu, swimu
12Ciachu, ciachu, ciachu, ciachu
11Rąbu, rąbu, rąbu, rąbu Uciekliśmy...

Każdy wers, prócz dwóch ostatnich, najpierw wypowiada prowadzący, następnie uczestnicy powtarzają.

1. Maszerujemy
2. Zaprzeczamy ruchem głowy lub ręki, bo to przecież nie prawda, że się czegokolwiek boimy
3. Wyciągamy szable
4. Wskazujemy ręką coś w oddali
5. Pytamy lekko przerażonym głosem
6. Pokazujemy wielkość tego co jest przed nami
7. Kierujemy dłonie ku górze, jakbyśmy przez coś przeskakiwali
8. Kierujemy dłonie do dołu, jakbyśmy pod czymś przechodzili
9. Za pomocą dłoni przedstawiamy omijanie czegoś

10. Prowadzący postanawia co robimy, reszta się dostosowuje
11. Za pomocą wyimaginowanej siekiery wyrąbujemy wielki las
12. Za pomocą nożyczek wycinamy lake
13. Udajemy, że przepływamy rzekę
14. Pełzniemy

33. „Mysia para”

- I
1. Kto w styczniu urodzony
 2. Niech wejdzie do koła
 3. Niech znajdzie sobie parę
 4. zatańczy dookoła

ref. 5 Mysia para, mysia para, mysia para ucha cha / x2

- II
- 1 Kto w lutym urodzony, itd.

1. *Chodzimy po kole. Każdy uczestnik zastanawia się, czy właśnie śpiewamy o miesiącu w którym się urodził. Jeśli tak, to...*
2. *Wchodzi do koła*
3. *Wybiera parę*
4. *Łapię ją pod rękę*
5. *I kręcą się w kółko. W czasie refrenu reszta osób, która dotąd chodziła po kole zatrzymuje się i klaszcze. Kiedy zaśpiewamy refren dwa razy, znów łapiemy się za ręce i śpiewamy o następnym miesiącu*

34. „Mój hełm”

Mój hełm, on ma trzy rogi
Trzy rogi ma mój hełm
Bo gdyby nie trzy rogi
To nie byłby mój hełm

Sposób pokazywania słów:

Mój – wskazujemy na siebie

Hełm – dotykamy dłońmi głowy

Trzy – wyciągamy do przodu odpowiednią liczbę palców

Rogi – przykładamy palce do głowy, imitując rogi

Bo gdyby nie – kiwamy głową lub ręką

Za każdym razem, kiedy powtarzamy płas przestajemy wymawiać jedno słowo, pokazując tylko jego znaczenie.

35. „Pada deszczyk”

Pada deszczyk,
pada deszczyk
Kapu kap, kapu kap
A niech sobie pada,
a niech sobie pada

Kapu kap, kapu kap

Stajemy w kole, łapiemy w pasie sąsiada z lewej i prawej strony i zaczynamy tańczyć. Najpierw stawiamy dwa kroki w prawą stronę, potem jeden w lewą. Znowu dwa w prawą i jeden w lewą, itd. Przyspieszamy

36. „Olimpijczyk”

Olimpijczyk ze mnie będzie
Będą o mnie pisać wszędzie
Gdy zdobędę medal złoty
W świecie głośno będzie o tym
Do treningu się przyłożę
Kiedyś Grecję ujrzę może.

I.

Już zaczynam rzucać dyskiem
Więc rekordom biada
Oszczep leci nad boiskiem
A kula hen pada

II.

Gdy podnoszę sztangę w górę
Entuzjazm wybucha
Wszyscy brawo krzyczą chórem
Zuch jest z tego zucha

III.

Po mistrzowsku szablą władam
Jak mistrz olimpiady
Gdy do ćwiczeń się przyłożę
Każdemu dam rady.

Zuchy idą po linii koła i w tempie melodii klaszczą rytmicznie dłońmi nad głowami. Na słowa „gdy zdobędę medal złoty” stają twarzami do środka koła i przykładają dłoń do lewej piersi. Na słowa „w świecie głośno będzie o tym” zuchy okręcają się dookoła własnej osi, pokazując prawą ręką na „cały świat”. W czasie ostatnich dwóch wersów, biorący udział w pląsie imitują ściąganie ubrania i stają gotowi do treningu.

Zw. I

W czasie wersu pierwszego wykonujemy obrót, następnie wyrzut, jak przy rzucie dyskiem. W czasie drugiego wersu przykładamy dłoń do oczu i patrzymy jak daleko poszybował dysk. W kolejnych wersach wykonujemy rzut oszczepem i kulą.

Zw. II

Pochylamy się do ziemi, podnosimy sztangę na pierś, następnie „wyciskamy” ją w górę. Wszystko to w czasie dwóch wersów. Następne dwa - stojąc w miejscu bijemy brawo.

Zw. III

W trakcie pierwszego wersu wykonujemy szereg cięć szablą. Wers drugi – uklon szabla przed siebie. W czasie trwania dwóch ostatnich wykonujemy cztery wypady z pchnięciem do przodu.

37. „Niedźwiadek”

- 1 Prawa łapka, lewa łapka,
- 2 Ja jestem niedźwiadek
- 3 Prawa nóżka, lewa nóżka,
- 4 A to jest mój zadek
- 5 Lubię miodek, kocham miodek
- 6 Wyjadam go pszczołką
- 7 Prawą łapką, lewą łapką
- 8 Albo ciągnę rurką

1. *Pokazujemy najpierw prawą, a potem lewą rękę*
2. *Wskazujemy na siebie*
3. *Pokazujemy najpierw prawą, potem lewą nóżkę*
4. *No i pokazujemy na nasz zadek*
5. *Głaszczemy się po brzuszku*
6. *Czynimy rękami gest wskazujący na to, że komuś coś wyjadamy*
7. *Pokazujemy najpierw prawą, potem lewą łapkę*
8. *Udajemy, że pijemy coś rurką*

38. „Papuzka”

- 1 Jestem małą papuzką
- 2 I jem też malutko
- 3 A moja pani, moja pani,
- 4 Jest skąpa
- 5 Codziennie śledzia daje mi
- 6 A ja nie będę go jeść
- 7 Bo wolałabym, wolałabym
- 8 Pić colę i lody jeść

1. *Pokazujemy skrzydełka za pomocą łokci przyłożonych do ciała*
2. *Głaszczemy się po brzuchu*
3. *Rysujemy w powietrzu kształt ciała pani*
4. *Pokazujemy jak bardzo jest skąpa*
5. *Za pomocą ręki pokazujemy wijącego się śledzia*
6. *Zaprzeczamy ruchem głowy*
7. *potakujemy ruchem głowy*
8. *Pijemy colę i jemy lody*

Pląs można śpiewać w kilku wersjach. W wersji:

- chińskiej (wszystko jest malutkie)*
- francuskiej (jak prawdziwe damy)*
- niemieckiej (sztywno)*

-amerykańskiej (wszystko jest wielkie), itd.

39. „Pingwinek”

1. Ach jak przyjemnie i jak wesoło
W pingwina bawić
2. się, się, się
3. Raz nóżka prawa raz nóżka lewa
4. Do przodu,
5. do tyłu
6. I raz dwa trzy

1. zuchy maszerują gęsiego
 2. wszyscy wykonują 3 podskoki
 3. cały ogonek staje a zuchy pokazują wskazana nogę
 4. zuchy wykonują skok do przodu
 5. zuchy wykonują skok do tyłu
 6. i ponownie 3 skoki do przodu
- i zabawa zaczyna się od nowa można przyśpieszyć

40. „Płyną statki”

Płyną statki z bananami w siną dal
Ładi bu daj daj, ładi bu daj
A każdy ładowacz śpiewa tak
Ładi bu daj daj, ładi bu daj
Podaj, podaj, podaj mi proszę
Bananów kosz

W rytm melodii wykonujemy następujące ruchy: kierujemy biodra w prawo, potem w lewo, w przód i w tył. Potem w prawo, w lewo, itd. Stoimy przy tym w kole, łapiąc się z tyłu rękami. Z każdym kolejnym powtórzeniem pląsu systematycznie przyspieszamy. Inną wersją tego pląsu jest uderzanie o kolana najpierw sąsiada z prawej strony, potem własne, potem sąsiada z lewej strony, potem znowu własne, z prawej itd. (ten pląs można również wykonywać siedząc).

41. „Ryba”

- I. 1 Mama dała mi pieniądze
- 2 żebym kupił ryby
- 3 A ja zamiast ryby, ryby
- 4 Niosę wieloryby
- II. 1 Co robi ryba?
- 2 Ogonem kiwa
- 3 Bo, bo
- 4 Bo to przecież ryba, ryba!

1. Dwa razy uderzamy dłońmi o kolana, dwa razy klaszczemy w dłonie
2. Krzyżujemy dłonie

3. Zwijamy dłonie w pięść i uderzamy jedna o drugą od góry
4. Uderzamy zwiniełą, prawą dłonią w łokieć lewej ręki i odwrotnie
Płask śpiewa się coraz szybciej, wolniej, głośniej, ciszej itd.

42. “Shark”

- 1Baby shark didi, didididi / 2
- 2Sister shark didi, didididi / 2
- 3Mather shark didi, didididi / 2
- 4Father shark didi, didididi / 2
- 5Grandpa shark didi, didididi / 2
- 6Sharks swim didi, didididi / 2
- 7Sharks atak!!!

1. Za pomocą jednej dłoni pokazujemy paszcze małego rekinka
2. Za pomocą dwóch dłoni pokazujemy paszcze nieco większego rekinka
3. Za pomocą rąk zgiętych w łokciach pokazujemy mamę rekinową
4. Za pomocą całych rąk pokazujemy paszczę potężnego ojca rekina
5. Lewą dłoń kładziemy na prawym boku, prawą dłoń na lewym ramieniu i dotykając łokieć do łokcia pokazujemy paszczę dziadka rekina
6. Płyniemy 7. Próbujemy przestraszyć straszliwym atakiem osoby stojące obok

43. „Słoń z malinowym noskiem”

- I. 1 Płynęła szalupa po morzu z bąbelkami
2 I słoń z malinowym noskiem Hali i z kłapciastymi uszami / x2
- II. 3 Tam sójka za morze, tam statek z piratami
2 I słoń z malinowym noskiem Hali i z kłapciastymi uszami / x2
- III. 4 Zaczęła się bitwa, na morzu z bąbelkami
2 I słoń z malinowym noskiem Hali i z kłapciastymi uszami / x2
- IV. 5 Bo bitwie zostało, to morze z bąbelkami
2 I słoń z malinowym noskiem Hali i z kłapciastymi uszami / x2

1. Pokazujemy fale, po których płynęła szalupa oraz bąbelki, przenosząc dłonie z gry na dół i ruszając nimi w charakterystyczny sposób często imitujący np. opady deszczu.
2. Pokazujemy nos słonia oraz jego kłapciaste uszy
3. Machamy ręką do przodu, śpiewając o sójce i ręką do tyłu, śpiewając o piratach
- 4, 5. Uderzamy pięścią w otwartą dłoń, pokazujemy fale, a następnie bąbelki opisane w punkcie pierwszym

44. „Ufoludek”

Ja jestem ufoludek, ufoludek
Na Marsie mam ogródek, mam ogródek
Gdy chodzę na spacer, na spacer
To przedziwne mam maniere

Ref: Titi ta, titi ta Tańczę sobie na dwa pa

Titi ta, titi ta Tańczę na dwa pa

1. Wskazujemy na siebie
2. Zataczamy ręką koło, pokazując wymagowany ogródek wokół nas
3. Wędrujemy w miejscu
4. Robimy bezradną minę, wykonując odpowiedni ruch rękoma
5. Wyciągamy dłonie przed siebie, przesuwamy je raz w lewo, raz w prawo
6. Okręcamy się wokół siebie

45. „W kręgu przyjaźni”

1.Kciuki do przodu! Kciuki do przodu!

ref.: 2. i Cziku czaka, cziku czaka, cziku czaka, aha

3.Już czas zawiązać krąg, niech w dal popłynie pieść,

3.bo w kręgu przyjaźni, wesoło zawsze jest

1.Kciuki do przodu! Kciuki do przodu!

4.Łokcie do tyłu! Łokcie do tyłu!

ref.: 2. I Cziku...

5.Kolana ugiąć! 6. nóżki jak kacuszki!

7.Pupa do góry! 8.Głowa do góry!

9.Pierś po orderzy! 10.Języki na wierzch!

1. Osoba prowadząca krzyczy „Kciuki do przodu”, wyciągając jednocześnie owe kciuki do przodu, Następnie wszyscy powtarzają.
2. Kierujemy biodra w prawą stronę, następnie w lewą, znów w prawą, w lewą, w prawą, w lewą, do przodu i do tyłu,
3. Odwracamy się i zaczynamy iść po kręgu w pozycji, w jakiej w danym momencie jesteśmy. Czyli za pierwszym razem z kciukami wysuniętymi do przodu.
4. Prowadzący dodaje drugi element. Kiedy już mamy kciuki z przodu, krzyczy „Łokcie do tyłu” i wszyscy powtarzają przesuwając łokcie do tyłu. Następuje z kolei punkt 2 i 3.
5. – 10. Rzecz wygląda podobnie jak powyżej. Prowadzący za każdym razem dodaje nowy element, dzięki czemu harcerze (z prowadzącym rzecz jasna!) wyglądają coraz zabawniej i coraz zabawniej również poruszają się po kole...

46. „W leśniczówce”

1 W leśniczówce za lasem

2 Spoglądając przez okno

3 Szmer usłyszał leśniczy

4 to zajaczek puka w drzwi

5 O, pomóż, pomóż, pomóż mi

6 Bo mnie inny zastrzeli

7 Pif, paf!

8 Choć zajaczku tu do mnie

9 Ja Ciebie obronie

1. Pokazujemy gdzieś w oddali leśniczówkę **2.** Przykładamy dłoń do czoła, rozglądając się wokoło **3.** Przykładamy dłoń do ucha, nasłuchując **4.** Imitujemy pukanie **5.** Wykonujemy gest proszący o pomoc **6.** Krzyżujemy ręce na piersi, pokazując strach **7.** Strzelamy **8.** Przywołujemy zajęczka za pomocą dłoni **9.** Klaszczemy
Przy każdym kolejnym powtórzeniu płasu, pomijamy jeden wers, pokazując ruch, ale nie śpiewając tekstu. Płasamy tak do momentu, kiedy cały płas zostanie jedynie pokazany.

47. „Wróbelek Walerek”

1 Wróbelek Walerek miał mały werbelek
2 Werbelek Walerka miał mały felerek
3 Felerek werbelka naprawił wróbelek
4 Wróbelek na werbelku gra, aha!

1. Wróbelek –pokazujemy skrzydła za pomocą łokci
Walerek –Kierujemy dłonie w swoją stronę, wskazując własną osobę
Mały –pokazujemy coś niewielkiego
Werbelek –imitujemy grę na werbelku (bębenku)
2. Werbelek, Walerek, mały –opisany powyżej
Felerek- przesuwamy ręką w przód i w tył
3. Naprawił –imitujemy naprawianie czegoś
4. Wszystkie wyrazy opisane powyżej
Płas staramy się śpiewać coraz szybciej, wymawiając przy tym wyraźnie jego tekst...

48. „Zorro”

1. Zorro, Zorro, Zorro
2. Emocji będzie sporo, sporo, sporo
3. Bo w czarnej masce Zorro, Zorro, Zorro
4. Po nocach mi się śni
5. Na konia wsiada, wsiada, wsiada
6. A w ręku błyszczy szpada, szpada, szpada
7. Za czarnym płaszczem znika, znika, znika
8. Już taki jego los
9. Sierżant Garsyja, Garsyja, Garsyja
10. Do Zorra się dobija, dobija, dobija
11. A teraz leży w łóżku, łóżku, łóżku
12. I klepie się po brzuszku

1. Pokazujemy za pomocą dłoni maskę Zorro na twarzy
2. Pokazujemy np. zmęczenie wynikające ze sporej ilości emocji, ocierając pot z czoła
3. Zakładamy wyimaginowaną maskę Zorra
4. Kładziemy dłonie pod głowę, naśladując śpiącego człowieka
5. Wsiadamy na konia
6. Wyciągamy szpadę z pokrowca
7. Zarzucamy płaszcz, znikając pod nim

8. Rozkładamy bezradnie ręce, przecież taki jego los i nic na to nie poradzimy
9. Pokazujemy wielki brzuch Garsyi
10. Uderzamy pięścią w powietrze
11. Znow imitujemy leżenie w łóżku lub sen
12. Klepiemy się po brzuszku

49. „Łana ołana”

- 1 Łana
- 2 O, łana
- 3 Łana, łana dududu ła, du ła
- 4 Łan uno, łan dos, łan tres banana
- 5 Łana łana, dududu ła, du ła

1. Pochylamy ciało do przodu
 2. Pochylamy ciało do tyłu
 3. Kierujemy biodra w prawą, potem w lewą stronę, znow w prawą i lewą
 4. Idziemy trzy kroki do przodu, po czym kręcimy biodrami
 5. Cofamy się do poprzedniej pozycji
- Prowadzący śpiewa pierwszy wers, reszta powtarza. Drugi raz wykonujemy pląs w dwójkach (łapiąc się w pasie), następnie czwórkami, ósemkami.. aż cała grupa połączy się w jeden krąg

50. „Żabki”

- 1 My są żabki, wy są żabki
- 2 My nie mamy nic takiego
- 3 Jedna łapka, druga łapka
- 4 Skrzydełka żadnego
- 5 Ułakłakła, Ułakłakła
- 2 My nie mamy nic takiego
- 3 Jedna łapka, druga łapka,
- 4 Skrzydełka żadnego

1. Pokazujemy na siebie, następnie na kogoś stojącego z przodu
 2. Zaprzeczamy ruchem ręki jakoby mielibyśmy coś takiego
 3. Pokazujemy najpierw jedną, potem drugą łapkę
 4. Kręcimy się wokół własnej osi, pokazując skrzydełka
 5. Uginamy lekko kolana, kręcąc dłońmi wokół siebie
- Pląs ten świetnie nadaje się do wszelkiego rodzaju przerabiania.
Np. podczas sprawności **czarodzieja**, możemy śpiewać:

Jam czarodziej, tyś czarodziej,
my nie mamy nic takiego
Jedna różdżka, druga różdżka
Zaklęcia żadnego
Abrakadabra...

Zaś wcielając się w rolę **jaskiniowców**:

*Jam jest mamut, tyś jest mamut
My nie mamy nic takiego
Jeden ogon, drugi ogon
Nic odmrożonego*

*A może jako **ufołudki**:*

*Jam jest ufo, Tyś jest ufo
My nie mamy nic takiego
Jedno czułko, drugie czułko
I coś zielonego*

51. „Talarek”

Jak to miło i wesoło
gdy talarek krąży w koło
Talar tu, talar tam talareczek tu i tam.
Gdzie jest talar! / 3x lub
Jak to miło i wesoło
kiedy grosik krąży wkoło
grosik tu, grosik grosik krąży, tu i tam .
Gdzie jest grosik! / 3x

Stoimy w kole, prawej dłoni robimy "dziubek" z lewej dłoni "łódeczkę".

Zaczynamy śpiewać, rytmicznie przenosimy prawą dłoń - "dziubek" z własnej dłoni - "łódeczki" do "łódeczki" sąsiada z prawej strony.

W tym czasie osoby podają sobie dyskretnie przez cały czas "talarek" - "grosik" który przenoszony jest z "łódeczki" do "łódeczki" Na słowa "Gdzie jest talar!" lub "Gdzie jest grosik!" -wszyscy wyciągają ręce do środka koła z dłońmi zaciśniętymi w pięści i potrząsując nimi rytmicznie na wyprostowanych rękach. Jedna osoba stojąca w środku, bez podglądania musi szukać talarka lub grosika. Jeśli go nie znajdzie zostaje dalej w kole. INFORMACJA: Oczywiście do tej zabawy musimy mieć "rekwizyt" czyli najlepiej jakąś monetę lub kamyczek.

52. „Abraham”

1. Stary Abraham miał siedmiu synów,
Siedmiu synów miał stary Abraham.
A oni siedli, i nic nie jedli i zaśpiewali sobie tak:
Lewa ręka.
2. Stary Abraham miał siedmiu synów,
Siedmiu synów miał stary Abraham.
A oni siedli, i nic nie jedli i zaśpiewali sobie tak:
Lewa ręka, prawa ręka, lewa noga, prawa noga,
a tego jeszcze głowa.

Do każdej zwrotki, jest ich 5, dodajemy jedną „kończynę”.

53. „Stonoga”

Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga
Idzie, idzie stonoga, stonoga bęc
Pierwsza noga itp.

Ustawiamy się jak do „pociągu” i idziemy po woli, na „bęć” stonoga się zatrzymuje i pierwsza osoba podnosi prawą nogę do góry mówiąc „ pierwsza noga”, później druga osoba i tak do końca, a później lewa noga i ostatnia osoba idzie na początek.

54. „Stonoga II”

Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga
Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga bęc
głowa, pierwsza noga, druga noga..... ogon!

*Ustawiamy się w kole jak do "pociągu" i idziemy powoli rzędem śpiewając, na słowo "bęć"zatrzymujemy stonogę pierwsza osoba krzyczy "głowa", druga osoba podnosi prawą nogę krzyczy "pierwsza noga" i tak dalej trzecia, czwarta...., ostatnia osoba krzyczy "ogon!" biegnie na początek i prowadzi dalej stonogę.
INFORMACJA:Alternatywa: możemy liczyć prawe nogi,później lewe nogi, a następnie zaczynać zabawę od początku*

55. „Podajmy sobie ręce”

I. Chociaż świat dokoła, dziwny jest i wielki,
a my tacy mali, mali jak kropelki.

Ref: Podajmy sobie ręce,
w zabawie i w piosence,
w ogródku przed domem,
na łące znajomej.

Podajmy sobie ręce,
przez burzę i przez tęczę,
pod gwiazdą daleką,
nad rzeczką i rzeką.

II. Kiedy nagle z bajki zniknie dobra wróżka,
kiedy szary smutek wpadnie do fartuszka.

Ref: Podajmy sobie ręce,

III. Choć nas czasem dzielą nieprzebyte góry,
nieskończone drogi, zachmurzone chmury.

Ref: Podajmy sobie ręce

56. „Już nie będziesz motylku ...”

Już nie będziesz motylku skrzydlaty przelatywał z kwiatka na kwiatek.
Już nie będziesz sadysto kudłaty znęcał się nad motylkiem skrzydlatym.
Już nie będziesz leśniczy wąsaty znęcał się nad sadystą kudłatym.

Już nie będziesz ty wilku kudłaty znęcał się nad leśniczym wąsatym.

Pląs ten jest bardzo łatwy- od ugniatania motylka w dłoni przechodzimy do deptania nogą sadysty, deptania obiema nogami leśniczego i skakaniu po wilku.

57. „Kaczuszka”

Pośrodku pól wąska dróżka
Szła do szkoły kaczuszka
Krzywe nogi, żółty dziób
Szła do szkoły tup, tup, tup
Tup, tup, tup
A za nią szedł kaczonek
Co miał książek pełen worek
Krzywe nóżki, żółty dziób
Szła do szkoły tup, tup, tup
Tup, tup, tup
A po drodze są szuwary
Więc pójdziemy na wagary
Szła do szkoły tup, tup, tup
Tup, tup, tup.

Uczestnicy stoją w kręgu i odwracają się w prawą stronę. Maszerują po obwodzie koła śpiewają zwrotki starając się pokazywać to o czym jest w nich mowa.

58. „Kadryl”

Zapraszamy do kadryla, te melodię każdy zna
Tutaj wszystko się zaczyna, z drugiej strony koniec ma
Raz, dwa, jak pięknie grasz, to rajdowy kadryl nasz
Hej, hej nie rób jaj, graj kadryla, graj
Gdzieś pod Gdańskiem pewnej kurze wmontowali gwizdek w dziurze
Jak się kura chciała nieść, wygwizdała taką treść
Raz, dwa, jak pięknie grasz, to rajdowy kadryl nasz
Hej, hej nie rób jaj, graj kadryla, graj
Koło Pruszcza pewien grajek trudni się barwieniem jajek
Choć Wielkanoc już za pasem kończ malować, zagraj czasem
Raz, dwa, jak pięknie grasz, to rajdowy kadryl nasz
Hej, hej nie rób jaj, graj kadryla, graj
Skacze żaba, skacze po mokrym asfalcie
A czemu skacze? –bo jest pod napięciem
Raz, dwa, jak pięknie grasz, to rajdowy kadryl nasz
Hej, hej nie rób jaj, graj kadryla, graj

59. „Eburetaje”

Ebure ta ta, je Ebure ta ta, je Ebure ta ta Ebure tuki tuki je Ebure tuki tuki, je Ebure ta ta Ebure ta ta Ebure ta ta Ebure ta ta

Ebure - uderzamy dwa razy dłońmi o uda ta ta - dwa razy krzyżujemy ręce na piersiach je - przykładamy dłonie do policzków Tuki tuki - dwa razy przykładamy dłonie do skroni. Pierwszą część Eburetata.....tuki,tukije. Śpiewa pierwsza grupa (np. chłopcy) Drugą część czyli ebure ta taebure ta ta. Śpiewa druga grupa (np. dziewczęta) Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu. Później zamieniamy grupy.

60. „Zawiążmy krąg”

I znów zawiążmy krąg
I znów popłynie śpiew
Bo w kręgu przyjaciół
Wesoło zawsze jest.

1. kciuki do przodu – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
2. łokcie do tyłu – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
3. kolana ugiąć – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
4. nogi wykrzywić – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
5. klatka do przodu – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
6. głowa na klatkę – bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha
7. język do przodu - bis } cziku-czaka, cziku-czaka, cziku-aha

Melodia refrenu to „Deszczowa piosenka”. Stoimy w kole i przy śpiewaniu refrenu klaszczemy rytmicznie w ręce. Teraz jest dowolność albo po każdym odśpiewaniu refrenu dodajemy jeden element (pokazując go jednocześnie) lub po dwa, trzy. Na słowa „cziku, czaka” rytmicznie kołyszymy się na boki w pozycji jaka została po ostatnim elemencie. Jest jeden prowadzący, który wykrzykuje kolejne elementy a reszta odkrzykuje (naśladując go).

61. „Idzie harcerz przez las”

Idzie harcerz przez las szuka jagód wśród drzew
nagle spotkałnarciarza..... co przerwało mu śpiew.
Śpiewajmy oj ra tarira ojra ...szsz
oj ra tarira ojra ...szsz
oj ra tarira ojra ...szsz
oj ra tarira ojra bęc.

*Naśladujemy różne charakterystyczne dźwięki i ruchy np. postaci, zwierząt itp.
narciarz - pozycja do skoku narciarskiego leki wyskok i szsz..
niedźwiedź - obracamy energicznie głowę w lewo i w prawo wydając głęboki dźwięk huhuu...
łoś - rozstawiamy szeroko palce i przystawiamy do głowy - krzyczymy łoś, łoś, łoś
jednocześnie kiwając do przodu rękoma
doktor Alban - wyciągamy do góry rękę z dłonią zwiniętą w pięść i potrząsając nią do rytmu
krzyczymy its maj lajf
lokomotywa - ruch zgiętych rąk zgiętych w łokciach naśladujący lokomotywę i uniesienie
prawej ręki do góry z lekkim opuszczeniem naśladującym pociągnięcie uchwytu gwizdka
lokomotywy i wyjemy uuuuuu.*

62. „Galop”

*Zabawa ta skutecznie pozbawi Twoje zuchy nadmiaru energii (a nawet nie tylko i nadmiaru, ale i wszelkie rezerwy... - o ile sam wcześniej nie "wysiądziesz :)")
Zuchy wcielają się w jeźdźców konnych, którzy to w szalonym galopie przemierzają przełęcz górską (uciekają?). Galop to po prostu bieg w miejscu. Na naszej drodze spotkamy czasami różne przeszkody. I znów - przeszkody to twoja inwencja - ja podaję tylko podstawowe:*

- *KAMIEN* - podskakujemy
- *GAŁĄŻ* - schylamy się
- *KAKTUS* z *LEWEJ*- robimy unik (odchylamy się) *W PRAWO(!)*
- *KAKTUS* z *PRAWY* - robimy unik w *LEWO(!)*
- *no i oczywiście ZAKRĘTY* - obracamy swoje szacowne osoby o 90 stopni (1/2 PI) w podanym kierunku
- *STRUMYK* - skok do przodu

63. „Pociąg”

Jedzie pociąg od Krakowa, duch, duch, duch, duch, duch, duch,
Kto tobołki zapakował, zuch, zuch, zuch, zuch, zuch, zuch,
Jedzie pociąg od Krakowa, ciągle wprost, ciągle wprost,
Wolniej ! Wolniej ! Zahamować ! Tutaj most ! Tutaj most !
Jedzie pociąg od Krakowa, parada – parada !
Już Warszawa piękna, nowa ! Wysiadać ! Wysiadać !

Ustawienie w szeregu trzymając się za barki lub w pasie. Szereg się porusza śpiewając i zatrzymuje na słowa wysiadać. Po drodze pociąg porusza się według śpiewanych słów: wolniej - to zwalnia, zahamować – to ostro się zatrzymuje, itp.

64. „10 murzynków”

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.

Osoba prowadząca śpiewa i pokazuje gesty po 1 wersie a reszta uczestników zabawy za nią powtarza. Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.

65. „Dwóm tańczyć się zachciało”

Dwóm tańczyć się zachciało, zachciało, zachciało,
Lecz im się nie udało.. fari, faru, fara..! – stojący w środku, ustawieni naprzeciw siebie przeskakują z nogi na nogę, jakby się kłócili....
Wszyscy śpiewają:
Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą

Ja nie chcę tańczyć z tobą.. fari, faru, fara..!
Szukają partnerów spośród stojących na obwodzie koła, śpiewając:
Poszukam se innego, innego, innego
Do tańca zgrabniejszego.. fari, faru, fara
Wszyscy śpiewają:
Kłócili się ze sobą, ze sobą, ze sobą
Ja nie chcę tańczyć z tobą.. fari, faru, fara..!
Cała środkowa czwórka wiąże młynek i tańcząc śpiewa z innymi:
Zatańczmy więc wesoło, wesoło, wesoło
Niech się rozchmurzy czoło.. fari, faru, fara..!

*I śpiewamy od początku, tylko liczba będących w kole zwiększa się do 8, 16 itp
Ustawieni w kole, dwóch uczestników zabawy w jego środku. Podczas pierwszej
zwrotki tworzący koło klaszczą w ręce i wysuwają w przód stopy, zaznaczając rytm
melodii. Stojący w środku trzymają się za ręce i zwróciwszy twarze w kierunku
ruchu, podskokami przesuwiają się po obwodzie koła.*

66. „Do przodu rękę daj”

Do przodu prawą rękę daj, Do tyłu prawą rękę daj, Do przodu prawą rękę
daj i potrząśnij nią, Bo kto tańczy ugi-bugi, Ten wesoło bawi 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.....itd.

Postawa: Zuchy stają w kole twarzami do siebie i śpiewając wykonują ruchy:

*Do przodu - wyciągają przed siebie rękę
Do tyłu - cofają rękę do tyłu
I potrząśnij nią - wyciągają rękę do przodu i potrząsają wysuniętą ręką
Bo kto tańczy - wykonują taneczne ruchy w miejscu
Ten wesoło bawi się - kręcimy się w miejscu
No i klaskać - klaszczemy w dłonie
Ugi-bugi - obracamy się w prawo i idziemy do przodu
Ahój! - podskakując zmieniamy kierunek marszu
I od nowa..... - stajemy twarzą do kolegi*

Wersja:

Do przodu prawą rękę daj, do tyłu prawą rękę daj
do przodu prawą rękę daj i potrząśnij ją.
Bo przy bugi bugi bugi trzeba ładnie kręcić się
no i w dłonie klaskać też, raz dwa trzy.
Bugi bugi ole, bugi bugi ole
i od nowa zaczynamy taniec ten

*Pierwszy i drugi wers - wystawiamy rękę odpowiednio według słów
do przodu, do tyłu, do przodu i lekko nią potrząsamy bo przy bugi bugi bugi - uginamy
stopniowo kolana schodzimy coraz niżej do pozycji półprzysiadu trzeba ładnie kręcić się -
robimy jeden obrót wokół własnej osi (lub tylko odchylając się na boki balansując całym
ciałem) no i w dłonie klaskać też, raz dwa trzy – wykonujemy 3 klaśnięcia dłońmi, za każdym
razem klaszczemy coraz niżej bugi bugi - robimy koło chwytając się za ręce i zbliżamy się
wszyscy do środka koła a na kole unosimy prawą nogę do góry. Następnie powtarzając te
same słowa co przed chwilą wracamy ze środka na swoje miejsce i zaczynamy od początku
podając do przodu inną część ciała np. nogę*

W czasie zabawy podajemy różne części ciała do przodu np. prawą i lewą nogę, lewą rękę lub tylko głowę. (do przodu głowę daj, do tyłu głowę daj itd.)

67. „Dopóki tylko nogi”

Dopóki tylko nogi, nogi dwie
Będą nosić mnie.-*Pokazujesz nogi maszerując jednocześnie,*
Dopóki z mej gitary o, o, o -*Symulujesz grę na gitarze,*
Będzie płynął śpiew. -*Ręką przytkniętą do ust pokazujesz śpiew*
Dopóki tylko góry i jeziora, będą witać nas

Góry -ręką rysujesz zarys szczytów
Jeziora -udajesz płynącą żabę
Witać -podajemy dłoń komuś, kto stoi obok
To zawsze na wędrowkę o, o, o - *Maszerujemy*
Zawsze będzie czas. *Ustawiamy poziomo jedną dłoń do środka drugiej pokazując czas*

68. „Dalej rażno”

Dalej rażno, dalej w koło wszystkie wraz,
Bo na płasy, bo na płasy nadszedł czas,
Cztery kroki, więc do środka, cztery kroki wstecz.
Hejże ha! Hejże ha! Taniec piękna rzecz.
Dalej rażno, dalej w koło wszystkie wraz,
Bo na płasy, bo na płasy nadszedł czas,
Po dwa kroki, więc do środka, po dwa kroki wstecz
Hejże ha! Hejże ha! Taniec piękna rzecz.

Wykonujemy zadania zgodnie z tekstem

69. „Cyje”

Cyje, cyje ,cyje, cyje, cyje - bum
Cyje, cyje ,cyje, cyje - bum
Cyje, cyje ,cyje - bum
Cyje, cyje ,cyje - bum
Aa - Aa - Cyje , cyje – bum

Stoimy w kręgu, łapiemy się za ramiona
Zaczynamy od ruchu bioder w prawo (Cyje) i zaraz w lewo (Cyje) itd.
Na każde bum robimy głęboki skłon w przód (nie puszczamy ramion partnerów)
Znowu od początku cyje -cyje czyli kiwanie biodrami na boki Na - Aa -Aa - Głęboki skłon w przód i tak dalej Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu i ruszamy się szybciej.

70. „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 – *przerzucamy jedną dłoń przez drugą ułożoną równoległe 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 – *łapiemy się za głowę,*

Drugiego raniono – *łapiemy 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 – złęczone dłonie.*

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

71. „Czterech małych murzynków”

Czterech małych Murzynków poszło do lasu po mech

Jednego zjadły wilki zostało tylko

Trzech małych Murzynków kopało wielki rów

Jednego zasypał piasek zostało tylko

Dwóch małych Murzynków kąpało się w rzece Eden

Jednego zjadł krokodyl i został tylko

Jeden mały Murzynek ożenił się z panną Mery

I znów po czterech latach było Murzynków czterech

i tak dalej...

jeden, dwa trzy, cztery - przy wyliczaniu pokazujemy odpowiednią ilość palców prawej dłoni przed sobą.

Murzynki - pokazujemy " smarowanie policzków"

1 - wers naśladujemy marsz

2 - wers pokazujemy dłońmi przed sobą kłapanie szczęk wilka

3 - wers naśladujemy kopanie rowu

4 - wers kucamy nakrywając ciało i głowę rękoma

5 - wers pływamy na sucho kraulem

6 - wers wyciągamy przed siebie ręce i kłapiemy nim jak wielkim dziobem

7 - wers ruszamy biodrami lekko uginając kolana

8 - wers pokazujemy czterech Murzynków i zaczynamy od nowa

Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.

72. „Czarne jagódki”

Jesteśmy jagódki, czarne jagódki

Mieszkamy w lesie zielonym.

Oczka mamy czarne, buźki granatowe,

A sukienki są zielone i seledynowe.

Ref: A kiedy dzień nadchodzi, dzień nadchodzi.

Idziemy na jagody, na jagody,

A nasze czarne serca, czarne serca

Biją nam radośnie bum, tarara bum.
Pójdziemy na jagody, wysmarujemy bródki
Do kosza połowę, a resztę na głowę.
Trochę sobie zjemy, się wysmarujemy
I będziemy tacy jak Murzynki czarni.
Ref: Pójdziemy do lasu hej! zielonego
Nazbieramy jagód pełen dzban
Umyjemy wszystko w zimnej wodzie
I będziemy jedli mniam, mniam...

Pierwsza zwrotka – pokazujemy słowa piosenki stojąc w kole z twarzami zwróconymi do środka.

Refren – idziemy jeden za drugim po obwodzie koła, zakreślając duży łuk nad głowami – rękami, „idziemy na jagody...”- podnosimy wysoko kolana w marszu i ręce zgięte w łokciach, „a nasze czarne...”- jedną rękę ściśniętą w garść kładziemy na piersi, drugą wyciągamy wzdłuż jakbyśmy kogoś przedstawiali. „biją nam radośnie...”- bijemy pięściami w pierś jak w bębenek. Kolejne zwrotki piosenki pokazujemy tak jak „mówią” słowa.

73. „Brusta”

Brusta, brusta zemene brusta
Zemene brusta rasse lisse la
Jaga di, jaga di i bach, bach, bach!

Stoimy ciasno w kole, ręce na ramionach sąsiada z prawej i lewej strony, a nogi: prawą zakładamy od przodu za lewą sąsiada z prawej i kołyszymy się to w prawo to w lewo, „Na bach...” uderzamy o siebie rozpychając się biodrami.

74. „Brahmaputra”

Brahmaputra w Himalajach cing, cing, cing cing cing cing
Brahmaputra w Himalajach cing, cing, cing cing cing cing
Stanrawersa umatrardaj cing, cing, cing cing cing cing
Stanrawersa umatrardaj cing, cing, cing cing cing cing
Tonki Pekin, Tonkin Pekin cing, cing, cing, cing cing cing

Stajemy w kole. Lewą rękę uginamy w łokciu i trzymamy przed sobą, prawą rękę wzdłuż lewego przedramienia wykonujemy pionowe fale. Na słowo „cing” dotykamy obiema rękami oczu, „cing”- dotykamy klatki piersiowej i śpiewamy wers do końca kłaniamy się głową do ziemi. Na bis pierwszego wersu zmieniamy ręce (prawa – pion, lewa – fale). Na „stanrawersa itd.” robimy gest jakbyśmy obiema rękami pokazywali kulę ziemską „cing, cing itd.”- jak wyżej. Na słowa „Tonki Pekin itd.” robimy rękami młynek, a na „cing, cing itd.” przekładamy obie ręce to z lewej to z prawej strony, tak jak byśmy chcieli dotykać palcami ziemi. Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu. Płasać możemy także na stojąco, zamiast skłaniać głowę do ziemi kłaniamy się głęboko w pasie. Jest dużo odmian tego płąsu

75. „Bogaa”

Bogaaaa (uczestnicy wyciągają ręce do przodu krzycząc booooga po kolei na zasadzie fali meksykańskiej, słowa te oznaczają mocy przybywaj) Gdy ostatnia osoba krzyknie booooga podnosi ona patyczek z ziemi i mówi: **Pertutti** Wszyscy na trzy cztery pokazują odruch łamania patyka na kolanie i mówią: **Trach!**

76. „A ram sam sam”

A ram sam sam, a ram sam sam
a guli guli guli guli ram sam sam
A ram sam sam, a ram sam sam
a guli guli guli guli ram sam sam
arafi arafi guli guli guli guli am sam sam
arafi arafi guli guli guli guli ram sam sam

a ram sam sam - Siedzimy w pozycji klęczącej i uderzamy na zmianę do rytmu w kolana partnera po lewej stronie następnie znów swoje, partnera po prawej stronie, znów swoje i po prawej. "czyli lewo, swoje, prawo i znów lewo, swoje, prawo itd." **a guli guli** - wyciągamy przed siebie ręce i naśladujemy tzw. "wkręcanie żarówek" **arafi arafi** - robimy pokłon ku ziemi.
Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu. Można także dodawać elementy w stylu: zamiast od kolan zaczynamy, od ramion, głowy itp.

77. „Ante kamante flore”

Ante kamante floore omade omade
omadeo deo riki tiki deo deo riki tiki
one two three.
lub
Fląse madąse folore omade omade
omadeo deo riki tik deo deo riki tiki
raz dwa trzy

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). Płás najczęściej wykorzystywany w mały pomieszczeniach.

78. „Ugi bugi”

Do przodu prawą rękę daj,
Do tyłu prawą rękę daj,
Do przodu prawą rękę daj i potrząśnij nią,
Bo kto tańczy ugi-bugi,
Ten wesoło bawi 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.....itd.

Postawa początkowa: Harcerze stają w kole twarzami do siebie i śpiewając wykonują ruchy. Do przodu prawą rękę - wyciągają przed siebie rękę do tyłu prawą rękę daj - wyciągają rękę do tyłu do przodu prawą rękę daj i potrząśnij ją - wyciągają rękę do przodu i potrząsają nią Bo kto tańczy ugi-bugi - wykonują taneczne ruchy w miejscu Ten wesoło bawi się - obracamy się w miejscu wokół własnej osi no i klaskać trzeba też - klaszczemy w dłonie Ugi-bugi - obracamy się w prawo i idziemy do przodu Ahój! - podskakując zmieniamy kierunek marszu I od nowa..... - stajemy twarzą do kolegi

79. „Kumela”

Kumela kumela kumela avista
o noł noł a vista
seluminium aluminium umba umba aluminium
o noł noł noł avista.

Siedzimy w kole prowadzący śpiewa wersy reszta uczestników zabawy powtarza. Przy tym przez cały czas do rytmu uderzamy dłońmi raz w kolana a raz klaszczemy i tak przez cały czas. Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu. Na początku zabawy prowadzący przygotowuje się do "połączenia" z dalekim wschodem czyli wydaje z siebie różne dziwne okrzyki. Na koniec zabawy oczywiście trzeba przeprowadzić "rozłączenie".

80. „Idziemy na bizona”

My idziemy na bizona,
My się bizonów nie boimy,
Bo mamy dzida
- O, a co to?
- Wielki las (wielka łąka, wielka woda, wielki kamień, bizon)!
Nie możemy przejść nad,
Nie możemy przejść pod,
Nie możemy jej- go obejść
Więc go (ją) wyrąbiemy (wykosimy, przepłyniemy, przeskoczmy, uciekamy).
My idziemy na bizona - *maszerujemy w miejscu*,
My się bizonów nie boimy, - *kiwamy głową i ręką w geście przeczącym*,
Bo mamy dzida - *wyciągamy z boku dzidę*,
- o, a co to? - *wskazujemy palcem przed siebie*
wielkie.... - pokazujemy rękami łąkę, las...
Nie możemy przejść nad - *obiema rękami pokazujemy droga przechodzenia nad czymś*
Nie możemy przejść pod - *obiema rękami pokazujemy droga przechodzenia pod czymś*
Nie możemy jej - go obejść - *obiema rękami pokazujemy droga omijania czegoś*
Więc go (ją):
Wyrąbiemy - *wykonujemy gest ścinania drzewa*,
Wykosimy - *wykonujemy gest koszenia kosą*,
Przepłyniemy - *wykonujemy gest płynięcia kraulem*,
Obejdziemy - *wykonujemy gest obejścia*,
Przy ostatniej zwrotce na słowo bizon - *wszystkie gesty wykonujemy w odwrotnej kolejności pokazując swą ucieczkę (lub odwracamy się i uciekamy z krzykiem)*.

81. „Alea goł goł goł”

Alea goł, goł, goł
alea goł, goł
alea lea goł, goł
alea lea goł, goł
alea lea goł

Postawa początkowa: stajemy parami po obwodzie koła, pary odwracają się twarzami w swoją stronę (najlepiej naprzemian chłopak - dziewczyna).

*alea - 3 razy uderzamy rękami we własne kolana,
goł, goł, goł - 3 razy uderzamy w dłonie naszego partnera,
alea - 2 razy uderzamy we własne kolana,
goł, goł - obracamy się tułowiem do tyłu (stojąc nogami na ziemi) i 2 razy
uderzamy w dłonie osoby stojącej za nami, która się także do nas odwraca,
alea lea - 2 razy uderzamy we własne kolana,
goł, goł - 2 razy uderzamy w dłonie naszego partnera
alea lea - 2 razy uderzamy we własne kolana
goł - 1 raz uderzamy w dłonie osoby stojącej za nami, a następnie chwytamy
się jej ręk i przeskokiemy zamieniamy się miejscami /zmieniamy partnera/*

82. „Gimnastyka zucha”

*Głowa, ramiona, kolana, palce,
kolana, palce, kolana, palce.
Głowa, ramiona, kolana, palce,
oczy, uszy, usta, nos.*

*Głowa - pokazujemy obiema rękoma głowę,
Ramiona - pokazujemy obiema rękoma ramiona,
Kolana - pokazujemy obiema rękoma kolana,
Palce - pokazujemy obiema rękoma palce,
Oczy - pokazujemy obiema rękoma oczy,
Uszy - pokazujemy obiema rękoma uszy,
Usta - pokazujemy obiema rękoma usta,
Nos - pokazujemy obiema rękoma nos.*

Stajemy w kręgu, śpiewamy i pokazujemy kolejno rękoma części ciała, których jest mowa w płasie.

UWAGI: Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.

83. „Marsz zuchowy”

*Mundur, chusta, pas zuchowy,
Beret zdobi głowę,
A na piersi pięknie błyszczą
Znaczek kolorowy.
Ref: To zuchy, to zuchy,
Co tu dalej kryć,
To zuchy, to zuchy,
Dobrze zuchem być.
Biały orzeł to odwaga,
Słońce radość głosi,
Zuch jak sama nazwa mówi,
W ZHP być musi.*

*Mundur - pokazujemy mundur,
Chusta- pokazujemy chustę,
pas zuchowy- pokazujemy pas,
Beret zdobi głowę - pokazujemy beret,
A na piersi pięknie błyszczą - wypinamy pierś do przodu*

Znaczek kolorowy - pokazujemy znaczek zucha,
Ref: To zuchy, to zuchy - maszerujemy w miejscu
Co tu dalej kryć,
To zuchy, to zuchy,
Dobrze zuchem być.
Biały orzeł to odwaga - machamy rękami jak skrzydłami udając lot ptaka
Słońce radość głosi - patrzymy w górę robiąc daszek z ręki
Zuch jak sama nazwa mówi,
W ZHP być musi - salutujemy

84. „Stonoga III”.

Gracze stoją w "wężu" i idą w rozkroku, kiwając się na boki. Śpiewają: "Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, bęc!". Na "bęc" dzieci wykonują zeskok obunóż, po którym następuje odliczanie nóg "stonogi". Kolejno odliczając, dzieci wystawiają odliczoną nogę, mówiąc: "Pierwsza noga, druga noga, trzecia noga ...itd". Po odliczeniu wszystkich nóg ostatnie dziecko przebiega do przodu i zabawę powtarzamy.

85. „Czarodziejskie szkatułki”

Wszyscy uczestnicy kucają w rozsypce, głowę chowając w kolana. Słuchają uważnie narracji prowadzącego i starają się odtworzyć gestami przedstawianą historię. Prowadzący mówi: "Jesteście czarodziejskimi szkatułkami. Jesteście bardzo małe i szczelnie zamknięte. A teraz szkatułki powolutku się otwierają...i wychodzi z nich...ryba."

Przez chwilę dzieci krążą swobodnie po sali naśladując wybrane zwierzę, przedmiot. Gdy narrator wznawia opowieść, ilustrują ją ruchem. "A teraz wszystkie pudełka z powrotem się zamykają ". W następnych rundach z pudełek mogą wychodzić:

- niemowlaki, które są bardzo głodne,
 - dumnie kroczące długopisy,
 - jaszczurki,
 - mruczące koty oraz dowolna ilość postaci przywołanych przez prowadzącego.
- Na końcu ze szkatulek wychodzą znowu ludzie.

86. „Balonik”

Zgromadzone blisko siebie uczestnicy trzymają się za ręce i w miarę powtarzania słów: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach...”-dzieci odchodzą powoli od siebie. Po słowach:„(...) przebrał miarę no i trach.” dzieci puszczaają się za ręce i przykucają lub padają. Powtarzamy tę zabawę kilkakrotnie.

87. „Bananas”

1 One banana, two bananas, three bananas,
2,3 four bananas, five bananas, six bananas, seven
4 eight
5 no more

1 niby że obieramy banana

2 MMM!(że niby pyszne)

3 jemy(niby),śpiewając

4 wyrzucamy za siebie "skórkę po bananie".

5 mówi, wykonując gest rękami taki jak by "nie wiem"

88. „Błoto”

Wszyscy chwytają się za ręce tworząc koło, wewnątrz którego jest na rysowane "błoto" (koło). Do "błota" nie wolno wpaść.

Wariant 1.

Kto wpadnie zaciągnięty przez innych - odpada. Wygrywa ten, kto zostanie ostatni.

Wariant 2.

Kto wpadnie zaciągnięty przez innych - dostaje minusowy punkt. Wygrywają Ci, którzy mają najmniej punktów.

89. „Była ciornaja noc”

Była ciornaja noc Ci ci a, ci ci a
Pocałuj ty mienia Ci ci a, ci ci a
A potem ja tjebia Ci ci a, ci ci a
Zaczynam od nowa

Liczba osób: jak najwięcej. Ustawiamy się wszyscy w kółko. Jedna osoba wchodzi do środka z chustą i na słowach: Była ciornaja noc-chodzi dookoła Ci ci a, ci ci a - szuka i podchodzi do osoby płci przeciwnej Pocałuj ty mienia-całuje tą osobę w policzek Ci ci a, ci ci a - podchodzi do kolejnej osoby także płci przeciwnej A potem ja tjebia -znowu daje buziaka w policzek Ci ci a, ci ci a - nic się nie dzieje Zaczynam od nowa - osoba która była w środku daje tej osobie którą pocałowała chustę. I ta osoba która ma chustę robi wszystko od nowa. Można rozdać więcej chusteczek.

90. „Dwa bilety”

Mam dwa bilety
idę do kina
w drodze do kina

coś mnie wygina
to nowy taniec
taniec pingwina

Mam dwa 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 uczestnicy powtarzają

91. „Dziś z Afryki”

Dziś z Afryki ma przyjechać do nas gość HIP HOP
Dziś z Afryki ma przyjechać do nas gość HIP HOP
Dziś z Afryki ma przyjechać,
Dziś z Afryki ma przyjechać,
Dziś z Afryki ma przyjechać do nas gość HIP HOP
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop
Jupi jajaj jupi jupi jajaj,
Jupi jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop

Przez pustynię na wielbłądzie do na mknie, hopla-hop
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop
Jupi jajaj jupi jupi jajaj, hopla-hop
Jupi jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop

Dziś maluchem ma zajeżdżać pod nasz dom, tii-tii
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop, tii-tii
Jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop, tii-tii
Jupi jajaj jupi jupi jajaj, hopla-hop, tii-tii
Jupi jupi jajaj jupi jupi jaj hip hop, hopla-hop, tii-tii

Smaczne frytki jeść będziemy cała noc, mniam-mniam
Coca-colę pić będziemy cały dzień, gul-gul
I prosiaka z tej okazji trafi nóż, ciach-ciach
I na rożnie piec go będziem cała noc, kwi-kwi
Dzikie tańce zatańczymy jeszcze dziś, cza-cza-cza
Lecz z Afryki nie przyjechał do nas gość, eeeee

*Śpiewamy piosenkę, a na HIP HOP podskakujemy do góry (lub wystawiamy kciuk do tyłu przy uchu z lewej i z prawej strony). Podobnie robimy przy refrenie. W kolejnej zwrotce na HOPLA HOP biegniemy wysoko podnosząc nogi (lub wyciągnięte przed siebie ręce przekładamy z lewej na prawą stronę, naśladując przeskakiwanie przez przeszkodę). Podczas refrenu dodajemy gesty z pierwszej i drugiej zwrotki.
tii-tii - palcem dwa razy dotykamy do boku nosa, jakbyśmy przyciskali klakson.*

*mniam-mniam - klepiemy się po brzuchu
gul-gul - naśladujemy picie z butelki
ciach-ciach - dotykamy ręką szyi
kwi-kwi - pociągamy za ucho
cza-cza-cza - kręcimy biodrami naśladując taniec
eeeeee - pochylamy się z rezygnacją.*

Można przeprowadzić do tych słów również inny pląs śpiewając tylko 2 pierwsze zwrotki. W czasie śpiewu podajemy wtedy najpierw wielbłąda, słonia, konia, łódkę, kajak, itd. Możemy jechać dalej już poza pustynię np. przez sawannę, płynąc przez jezioro, płynąc rzeką, itd.. Krok poszczególnych zwierząt może być różny np. koń będzie brykał, a słoń ciężko stąpał.

92. „Ence pence”

Ence - pence, ence - pence,
W której ręce?, w której ręce?
W prawej ręce, w lewej ręce,
Ence - pence, ence - pence.
Ence - roga, ence - roga,
Która noga?, która noga?
Prawa noga, lewa noga
Ence - roga, ence - roga.
Ence - moko, ence - moko,
Które oko?, które oko?
Prawe oko, lewe oko
Ence - moko, ence - moko.
Ence - puszko, ence - puszko,
Które uszko?, które uszko?
Prawe uszko, lewe uszko
Ence - puszko, ence - puszko.

Podczas śpiewania można ilustrować ruchem słowa piosenki. Można to robić stojąc w kręgu lub w parach.

Dodatkowe ruchy można wymyślić samemu. Można też przyspieszać i zwalniać śpiewanie i powtarzać za prowadzącym na zasadzie echa.

93. „Głupie kroki”

Uczestnicy stoją w luźnym kręgu. Pierwszy ochotnik wchodzi do środka i prezentuje wymyślone przez siebie "głupie kroki" (może to być na początek, prowadzący). Wszyscy obserwują i próbują naśladować - chodząc po kole. Osoba stojąca w kole decyduje, czy "głupie kroki" wykonywane są poprawnie i jak długo należy je wykonywać. Następnie wybiera kolejną osobę do pokazywania nowych "głupich kroków".

94. „La pik la czok la piko lako zana”

La pik, la czok,
la piko lako zana
na na na na na na na na na HEJ

Stajemy w kole. Śpiewamy piosenkę.

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

Jeżeli ktoś chce trochę trudniej to może się dobrać z kimś w parę potem czwórkę potem ósemkę... .

95. „Lewa noga naprzód „

Lewa noga naprzód. Lewa noga naprzód
dla ojczyzny trzeba zrobić to,
najpierw palce, potem pięty,
głowa do góry brzuch wciągnięty

Ten płask 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 . . .

96. „Ludzie na wydaniu”

Mamy tutaj ludzi na wydaniu,
Ludzi na wydaniu, ludzi na wydaniu.
Nic nie myślą tylko o kochaniu,
Tylko o kochaniu, bęc.
Raz, Dwa, Trzy!

Robimy koło kilka osób wchodzi do środka. Biegają one w kolko. Pozostali klaszczą i śpiewają. Gdy piosenka się kończy osoby z kolka stają do wybranej przez siebie osoby tak aby stykały się plecami. Na trzy osoby równocześnie odwracają Głowy. Jeśli są one odwrócone w tym samym kierunku to dają sobie buziaka a osoba która, nie była w kółku wchodzi do środka. Jeśli nie są w ta samą stronę- buziaka nie ma a osoba z kolka próbuje dalej.

97. „Łotan Czu”

Łotan czu
Paraskerita łotan czu
isten piloten potem
paraskerita łotan czu
onken donken donken onken
isten piloten potem
paraskerita łotan czu
iten titen titen iten
onken donken onken donken
isten piloten potem
paraskerita łotan czu

Uczestnicy powtarzają za prowadzącym i wykonują takie same ruchy. Można samemu według uznania dobrać ruchy.

98. „Pizza Hut”

Any pizza hat, any pizza hat
Kentaki Faren Chicken and Pizza Hut
Mc Donald's, Mc Donald's
Kentaki Faren Chicken and Pizza Hut

*Rysujemy w powietrzu kształt opakowania pizzy
Pokazujemy skrzydełka
Rysujemy w powietrzu wielką literę M (dwoma rękoma)
Pokazujemy skrzydełka*

99. „Płyną łodzie z bananami”

Płyną statki z bananami w siną dal
łabu di daj daj łabu di daj
a każdy marynarz śpiewa tak łabu
di daj daj ła bu di daj
Podaj, podaj, podaj mi proszę bananów kosz
Podaj, podaj, podaj mi proszę bananów kosz

I. Wszyscy ustawiają się w okręgu i łapią się za biodra. Kiwają się według zasady: w lewo, w prawo, w przód i w tył.

A bawi się w to tak stajemy w kółku i śpiewamy kręcąc się w lewo prawo przód i tył następnie osoba stawia swoją lewą nogę za prawą nogą sąsiada po odśpiewaniu następnie stawia nogę lewą za prawą osoby obok sąsiada i po kolejnym odśpiewaniu stajemy bokiem i trzymamy za biodra osoby obok następna kolejka wygląda tak że trzymamy za biodra osoby przed naszym sąsiadem a ostatnia kolejka wygląda tak, że wszyscy siadają na kolanach osób z tyłu. Przy wszystkich wykonujemy krok w prawo lewo przód i tył.

*II. Siedzimy w pozycji klęczącej i uderzamy na zmianę do rytmu w swoje kolana partnera po prawej stronie następnie znów swoje, partnera po lewej stronie, znów swoje i po prawej. - czyli swoje, prawo ,swoje, lewo, swoje, prawo itd.
Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu.*

100. „Prawa noga lewa noga”

Prawa noga prawa, lewa, lewa
prawa noga prawa, lewa też
Prawa noga prawa, lewa, lewa
prawa noga, lewa noga
raz dwa trzy! lalalalalalala raz dwa trzy!

*Prawa noga prawa (wystawiamy prawą nogę do przodu) lewa, lewa (lewa noga do przodu) prawa noga prawa (prawa noga do przodu) lewa też (lewa noga do przodu) Prawa noga prawa (prawa noga do przodu) lewa, lewa (lewa noga do przodu) prawa noga (prawa do przodu) lewa noga (lewa noga do przodu) raz dwa trzy!
Lalalalalalala (kręcimy się w kółko) raz dwa trzy! i zaczynamy od nowa coraz*

szybciej! Płś wykonuje się na stojąco. śpiewamy w kółko, wraz z pokazywaniem, za każdym razem coraz szybciej!

101. „Si no Si”

*Si no Si, No Si no
Karrramba, kasssamba
Ołjee, ołjee, ołjeeeee
one more time*

*Stajemy w kółku. Osoba prowadząca zabawę staje w środku.
Wyciąga kciuk prawej ręki do przodu, i mówi, pokazując
"si, no, si" .*

Na wyraz "si" kciuk jest wzniesiony ku górze

Na wyraz "no" kciuk jest ku dole.

*Grupa powtarza po prowadzącym te trzy wyrazy. Następnie prowadzący mówi
"no, si, no" odwrotnie, jak za pierwszym razem ;))*

*Następnie prowadzący mówi "karrrrramba" i w tym momencie udaje, że tańczy,
przy czym kuca i wstaje (grupa powtarza)*

*Następnie mówi "kasssamba" robi to, co w przypadku "karrramba" (grupa
powtarza)*

*Następnie mówi "ołjee" (udając, jakby zwyciężył - zgina kolano do góry, a ręka
ułożona jest tak, jak by coś zwyciężył)(grupa powtarza)*

*I znowu "ołjeeeee" : tym razem z większym podnieceniem i radością(grupa
powtarza)*

i ostatni raz "ołjeeeee" teraz już się wydiera grupa powtarza

i następnie mówi "one more time" (jeszcze raz)

I cała zabawa powtarza się...

102. „Tam w Afryce rzeka Nil”

*Tam w Afryce rzeka Nil,
W niej krokodyl mały żył
Z tatą krokodylem
Pływał sobie Nilem
I śpiewał tak:
Tam w Afryce...*

*Tam w Afryce rzeka Nil - pokazujemy palcem na wprost niby to postukując,
W niej krokodyl - kłapiemy dłońmi udając paszczę krokodyla, mały – pokazujemy
coś małego blisko siebie trzymając dłonie, Z tatą krokodylem - pokazujemy dużą
paszczę, Pływał sobie Nilem - pokazujemy ruch płynącej ryby. Powtarzamy coraz
szybciej.*

103. „Wróbelek Walerek”

Wróbelek Walerek,
miał mały werbelek.
Werbelek Walerka,
miał mały felerek.
Felerek werbelka naprawił Walerek,
Wróbelek Walerek
na werbelku swym grał.

Uczestnicy stają w kole i wykonują ruchy zgodne ze słowami piosenki. Wróbelek - zginając ręce w łokciach, pokazujemy skrzydełka Walerek - chwytamy za niby daszek czapki i ściągamy ją z głowy zamaszystym ruchem w dół mały - dłońmi pokazujemy mały obszar przed sobą werbelek - naśladujemy grę palczkami na bębnie - palcami wskazującymi obu rąk felerek - wykonujemy wymach prawą ręką, od pasa ruchem wahadłowym w dół do przodu

INFORMACJA:

Za każdym razem zwiększamy tempo śpiewu

GRY I ZABAWY

1. „Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy”

Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.

2. „Balonowa siatkówka”

Do zabawy potrzebna będzie duża gąbka oraz dmuchany basen dla dzieci. Zawodnicy (dwóch lub więcej graczy) stoją wokół basenu. Gąbka jest odbijana dłońmi ponad basenem. Jeśli spadnie na ziemię, gracz po drugiej stronie dostaje punkt. Jeśli ląduje w basenie – gracz, który ostatni jej dotknął traci punkt i musi wejść do niego, by ją wyciągnąć. Kto pierwszy zdobędzie 10 punktów – wygrywa.

3. „Balony z wodą”

Będziesz potrzebować dużych ręczników plażowych oraz balonów wypełnionych wodą. W tej zabawie powinno uczestniczyć więcej niż 4 dzieci (najlepiej liczba parzysta).

Trzymając ręczniki za rogi i stojąc około pół metra od siebie uczestnicy zabawy używają ręcznika do przerzucania balonu od jednej drużyny do drugiej. Po każdym udanym przetrzucie, zwiększajcie odstęp między drużynami. Gra toczy się do upadku balonu na ziemię. Wtedy możecie zacząć kolejną rundę ;D

4. „Balony z wodą II”

Balony z wodą możecie również wykorzystać w innej zabawie. Przeznaczona jest dla 4 lub więcej osób. Gracze łączą się w pary. Stają na linii startu plecami do siebie, pomiędzy nich wkłada się balon z wodą. Na słowo „start” ruszają do mety, starając się nie upuścić balonu. Która drużyna pierwsza dobiegnie do mety z balonem – ta wygrywa.

5. „Gdzie jest moje dziecko?”

Na otwartej przestrzeni stoją 2 grupy – mamy i dzieci. Mamy mają oczy zawiązane chustkami. Na słowo „start”, dzieci zaczynają wołać do swoich mam – te mają za zadanie po omacku wyłowić je z tłumu. Która mama pierwsza trafi na swoje dziecko, ta wygrywa. Drugą rundę można przeprowadzać z udziałem ojców.

6. „Kto ma więcej piegów?”

Do zorganizowania tej zabawy będzie potrzebny stoper, dziurkacz, kolorowy papier oraz małe wiaderka lub miski z wodą. Za pomocą dziurkacza uzyskujemy kolorowe, papierowe kółeczka – trzeba ich dosyć dużo (zależy też od ilości uczestników). Zabawa przeznaczona dla 4 lub więcej osób (parzysta liczba). Graczy dzielimy w pary. Jeden zawodnik pełni rolę „piegusa”, drugi odpowiada za naklejanie piegów. Tuż przed

rozpoczęciem zabawy, każda drużyna otrzymuje miseczkę z wodą i wsypanymi do niej papierowymi kóleczkami. Sędzia ustawia stoper na pół minuty, a na sygnał „start”, wyznaczona do tego osoba zaczyna naklejać piegi na twarzy kolegi/koleżanki. Po upływie wyznaczonego czasu, sędzia liczy piegi – wygrywa drużyna z największym piegusem.

7. „Kolory”

Uczestnik, który na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostali siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Uczestnicy łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.

8. „Mówiąca piłka”

Do zabawy potrzebna będzie piłka, taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklej paski taśmy. Na każdym pasku napisz markerem inną zasadę rzucanie i łapanie piłki: „Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – możesz wymyśleć różne kombinacje. Uczestnicy stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę musi patrzeć na słowa pod lub najbliższej prawej dłoni. Musi rzucić piłkę tak, jaki to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na słowa pod swoją prawą ręką... i gra się toczy.

9. „Ciuciubabka”

Uczestnik, który jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Uczestnicy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.

10. „Gra w klasy

Narysuj na chodniku, ziemi kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż graczom, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z kratki. Zachęć do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.

11. „Skoki przez drabinkę”

Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

12. „Skoki przez linę”

To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować na wysokości 25–30 cm.

13. „Kto wyżej”

Prowadzący stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie/ słupku, a uczestnicy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną ręką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak

umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej.

14. „Spacerek”

Puść muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy wszyscy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a uczestnicy muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

15. „Głupi Jaś”

Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzuciło.

16. „Celowanie”

Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki) lub rysujemy bądź układamy z szyszek, patyków koło na ziemi. W pewnej odległości od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę/kamień/szyszkę, którą stara się trafić w piłkę koło. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

17. „Przeciąganki”

Drużyny ustaw w rzędach naprzeciwko siebie, najsilniejsi z drużyn stoją na przodzie zespołów. Pierwsi zawodnicy z przeciwnych drużyn chwytają się za ręce, pozostali stojący w rzędach obejmują w pasie kolegę stojącego z przodu. Na sygnał drużyny zaczynają się przeciągać, a wygrywa ten, któremu uda się przeciągnąć przeciwników za wyznaczoną linię. Zwycięża zespół, który więcej razy pokona przeciwnika.

18. „Za łokcie”

Dzieci stoją tyłem do siebie, ramiona mają złączone w łokciach. Usiłują przeciągnąć partnera na swoją stronę.

19. „Klapsy”

Uczestnicy chwytają się tymi samymi, czyli np. lewymi lub prawymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć swojego partnera w pośladek. Zobaczycie, ile będzie przy tym śmiechu

20. „Grand Prix na żuźlu”

Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żuźlu, tylko ok. na placu zabaw Zaopatrz się w stoper i startuj parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!

21. „Skrzyżowanie”

Narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał uczestnicy, którzy jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

22. „Pająk i muchy”

Uczestnicy biegający swobodnie, naśladując gestami dźwiękiem muchy. Na zawołanie „pająk!”, zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do „sieci” (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.

23. „Dzieci do domu - dzieci na spacer”.

Na przestrzeni w której odbywa się zabawa (w sali, na korytarzu, boisku) uczestnicy przygotowując swoje "domki", w których mogą się swobodnie zmieścić. Mogą być to pętle ze skakanek lub szarf, bądź materiałów naturalnych czy koła narysowane kredą. Na zawołanie "dzieci na spacer" wszystkie rozbiegają się po boisku. W czasie, gdy swobodnie biegają, prowadzący woła: "dzieci do domu". Wówczas każde dziecko jak najszybciej stara się dotrzeć do własnego domku, po czym przybiera określoną przez prowadzącego pozycję, np. siada po turecku. Po chwili prowadzący znowu woła "dzieci na spacer". Wówczas uczniowie opuszczają swoje domki i mają możliwość swobodnego spacerowania, zgodnie z podanymi wskazówkami (pojedynczo, parami, trójkami). W innym wariantcie tej zabawy, przy każdej kolejnej rundzie, można redukować po jednym "domku". Uczestnik który nie znalazł w odpowiednim momencie schronienia - odchodzi z gry.

24. „Pisanie liter i wyrazów”

Podział na drużyny (jeśli konieczny). Gracze otrzymują polecenie napisania na ziemi lub tablicy podanych przez prowadzącego wyrazów, przy czym każdy pisze jedną literkę. Należy dobrać takie wyrazy, w których jest tyle liter ile dzieci w rzedzie. Dzieci wybiegają na odległość kilku kroków i starają się ładnie, czytelnie napisać swoją część wyrazu, po czym oddają pióro następnemu, który pisze kolejną literę itd. Po ukończeniu wyścigu, ocenia się pismo i czas jego wykonania. Większy nacisk należy jednak położyć na dokładność wykonania.

W innej wersji: dzieci rysują domki, drabinki, płotki.

25. „Wiewiórki, orzechy, żołędzie”

Liczba uczestników dowolna, ale podzielna przez 3, plus 1 dodatkowy.

Uczestnicy ustawiają się w trójkach. W każdej trójce jedna osoba przybiera nazwę wiewiórki, orzecha lub żołędzia. Trójki trzymają się za ręce i ustawiają się na ustalonej przestrzeni. Wśród nich uwija się jedyny wolny uczestnik. Prowadzący wywołuje kolejno wiewiórki, żołędzie lub orzechy. Wywołani opuszczają swoje miejsce by zmienić "trójkę". Z tej sytuacji stara się skorzystać uczestnik, który dotychczas nie miał swojego miejsca. Jeżeli zdąży wejść do jednej z trójek, przybiera nazwę tego uczestnika, który trójkę opuścił.

26. „Komu nie spadnie”

Uczestnicy z woreczkami na głowie lub barku (piłeczka, szyszka, jabłko) starają się przemieszczać w kierunku pokazanym przez prowadzącego. Wygrywają ci uczestnicy, którym woreczek nie spadnie.

27. „Gumoludki i roboty”

Uczestnicy poruszają się swobodnie po pomieszczeniu i reagują na muzykę wykonując określone ruchy, przypominające sposób poruszania się człowieka z gumy (swobodny, sprężysty) albo robota (sztywny i urywany). Komendę określającą sposób poruszania się wydaje prowadzący.

Wariant: Dzielimy pomieszczenie na 2 lub 4 części (przy pomocy taśmy, kredy bądź umownie). Powstaje w ten sposób państwo robotów i państwo gumoludków. Po przekroczeniu granicy danego państwa, każdy musi się poruszać w sposób w nim obowiązujący.

28. „Śmieszna wędrówka”

Uczestnicy ustawiają się w szeregu. Na samym początku staje prowadzący. Wyjaśnia, że wszyscy razem odbędą śmieszna wędrówkę i, że powinny jak to możliwe wiernie naśladować jego ruchy. Razem wyruszają i idą po: ostrych kamieniach, miękkim mchu, wodzie, piasku, lepkiem podłożu. Wraz z grupą można tworzyć różne inne warianty zabawy.

29. „Letnia burza”

Uczestnicy siedzą przy stole.

Narracja: " W piękny letni dzień gdy wiele dzieci było na spacerze, nagle słońce schowało się za chmurami i nadciągnęła burza". Dzieci palcami obu rąk "wędrują" po stole.

Narracja: "Wszyscy próbują się schować". Uczniowie opierają o krawędź stołu same końce palców.

Narracja: " Zaczyna już kropić deszcz". Dzieci jednym palcem pukają lekko w blat stołu.

Narracja: "A potem spadają pierwsze duże krople deszczu". Uczestnicy pukają naprzemian dwoma palcami w blat.

Narracja: "Deszcz pada i pada i pada". Uczniowie Bębnią wszystkimi palcami po stole.

Narracja: "Deszcz pada coraz bardziej rzęsiście. W końcu leje jak z cebra". Dzieci wykonują gest zacierania rąk.

Narracja: "Nagle zaczyna padać grad, mimo, że jest środek lata". Uczniowie pukają kostkami palców o lat stołu.

Narracja: : " Na niebie pojawiają się błyskawice". Uczniowie szybko - jak błyskawica- wyrzucają ręce do góry.

Narracja: "Słysząc donośne grzmoty". Dzieci biją pięściami w stół.

Narracja: " Stopniowo burza cichnie". Uczestnicy uderzają powierzchnią dłoni o krawędź stołu.

Narracja: "Nadarza się okazją, aby prędko pobiec do domu". Uczniowie przebiegają palcami szybko po blacie stołu i chowają ręce pod jego krawędzią.

Narracja: "Chmury przerzedzają się na niebie, zza nich wygląda słońce. Wszyscy się cieszą!". Dzieci rysują w powietrzu słońce i klaszczą.

30. „Malowanka na plecach”

Zabawa w parach.

Dzieci nawzajem "malują" sobie na plecach różne przedmioty i zgadują co to jest. Zaczynamy od prostych form, jak np. piłka, kwiatek, dom, przechodząc później do bardziej skomplikowanych jak np. bałwan, samochód, żaglówka.

31. „Jaką jestem zabawką”

Uczestnicy wypowiadają się na temat ulubionych zabawek. Po kolei każdy z uczestników przedstawia gestami wybraną przez siebie zabawkę, a pozostali odgadują jaka to zabawka.

32. „Mysz”

2 drużyny

Zawodnicy obu drużyn ustawiają się na przemian tworząc koło. W środku koła znajduje się jeden zawodnik z „myszą”(piłka tenisowa/maskotka umocowana na lince). Wprowadza ją w ruch kulisty tak, aby mysz przebiegała tuż pod nogami zawodników. Każdy zawodnik musi podskoczyć w górę, aby nie zostać trafionym przez „mysz”. Jeżeli „mysz” trafi zawodnika, przyznaje się drużynie przeciwnej 1 pkt. Gra trwa ok. 5 minut. Drużyna z największą ilością punktów wygrywa. W środku koła zamiast zawodnika może znajdować się prowadzący.

33. „Baczność”

Podopieczni ustawiają się w szeregu. W odległości kilku kroków przed nimi staje prowadzący. Demonstruje on różne nieskomplikowane ćwiczenia podając przy tym ich nazwę. Zawodnicy mogą powtarzać tylko takie ćwiczenia, które są poprzedzone słowem "grupa". W przypadku kiedy to słowo nie pada, ćwiczenia nie wolno wykonywać. Zawodnicy, którzy się pomylą, posuwają się krok do tyłu. Ci którzy zostali najbliżej swojego pierwotnego miejsca wygrywają. Zabawa trwa ok 4 minut.

Przykłady ćwiczeń: "dwa podskoki!", "ręce do góry!", "przysiad!", "obrót!" itp. W przypadku, kiedy wszyscy wykonują ćwiczenie bezbłędnie, należy zwiększyć tempo ćwiczeń w celu utrudnienia zabawy.

34. „Trzy odbicia”

Przy linii końcowej boiska rysuję się koło o średnicy 2 metrów. Każdy zawodnik w wyznaczonej kolejności ustawia się w kole z piłką. Zawodnik mocno uderza piłką o podłoże, i w czasie, kiedy piłka wykona trzy odbicia o ziemię, stara się przebiec jak najdalej. Następnie zaznacza się miejsce, w którym znalazł się zawodnik w momencie kiedy piłka wykonała trzecie odbicie. Każdy uczestnik gry ma 3 próby. Wygrywa ten, który uzyska najdalszą odległość.

35. „Piłka ręcznikowa”

Zabawa przeznaczona jest dla dwóch grup. Zespoły ustawiają się po obu stronach siatki. Grupy dzielą się między sobą na pary. Każda para dostaje jeden ręcznik, który rozciąga między sobą, chwytając za dwa rogi każda. Zaczynamy zabawę. Rzucamy piłkę/balon z wodą na plaży, który każda z par musi odbić przy pomocy naciągniętego ręcznika. Ważna jest tu współpraca i dobre zorganizowanie każdej z par, aby za pomocą ręcznika złapać balon i przerzucić go do drugiej pary ze swojej drużyny.

Zasady gry są takie same jak w zwykłej siatkówce z tą różnicą, że do odbijania balonu nie używamy rąk, tylko ręczników trzymany przez pary. Podobnie jak w zwykłej siatkówce, zespół zdobywa punkt w momencie, gdy piłka/balon spadnie na ziemię po drugiej stronie siatki.

36. „Do celu”

Zabawę należy przeprowadzić na dużej przestrzeni, najlepiej na powietrzu.

Drużyny (po ok. 6 osób) stoją za linią. Zawijujemy jednej osobie z każdej drużyny oczy. Zadaniem osoby z zawiązanymi oczami jest jak najszybsze dobiegnięcie do celu (po drodze można ustawiać przeszkody). Drużyna pomaga tej osobie omijać przeszkody. To samo zadanie wykonuje każdy z członków drużyny. Wygrywa ta drużyna, która najlepiej potrafiła sobie poradzić z zadaniem.

Zabawę możemy urozmaicić wyznaczając dodatkowe zadanie dla osoby z zawiązanymi oczami, np. znalezienie monety na końcu trasy.

37. „Literowa koszykówka”

Miejsce: boisko do koszykówki. Dzieci siadają w okręgu w niewielkiej odległości od kosza, a następnie przekazują sobie piłkę z rąk do rąk (jak gorący kartofel) śpiewając alfabet (A, B, C, D). Osoba która dostaje do rąk piłkę w momencie śpiewania litery Z, musi podejść do kosza i starać się trafić. Jeśli gracz trafi wraca do okręgu, jeśli chybi odpada z gry. Osoba która pozostanie w okręgu jako ostatnia wygrywa.

38. „Stonoga IV”

Uczestników dzielimy na grupy (po ok. 6 osób), a następnie ustawiamy je na linii startu. Zespoły ustawiają się na czworaka, łapiąc za kostki osobę przed sobą. Zwycięża drużyna, która jako pierwsza przekroczy linię mety i wróci tyłem.

39. „Dwa ognie”

W każdej drużynie wybierany jest kapitan. Drużyny zajmują miejsca na boisku (każda na swojej połowie). Kapitanowie zajmują pozycję na przeciw własnej drużyny za plecami drużyny przeciwnej. Kapitanowie poruszają się więc poza krawędziami końcowymi boiska. Zadaniem uczestników gry jest zbijanie piłką osób z przeciwnej drużyny. Jeżeli rzucona piłka dotknie kogoś z drużyny przeciwnej, a następnie spadnie na ziemię, osoba ta zostaje zbita i schodzi z boiska. Jeżeli ktoś zostanie trafiony piłką, ale zanim spadnie ona na ziemię, ktoś ją złapie, nie można mówić o zbiciu. Zawodnik zostanie uratowany, a jego drużyna przejmując piłkę. Zadaniem kapitanów jest pomaganie w zbijaniu przeciwnika. Kapitan nie może zostać zbity. Drużyna jest w posiadaniu piłki wtedy, kiedy piłka znajduje się na ich terenie. Jeżeli piłka przekroczy linię kończąca boiska, przejmują ją kapitan drużyny przeciwnej. Zabawa kończy się, gdy wszyscy gracze z jednej drużyny zostaną wyeliminowani z boiska. Można także przyjąć taki wariant zakończenia gry, w którym po zbiciu wszystkich graczy, na boisko wchodzi kapitan, który ma dwie szanse (dwa razy można go zbić, za trzecim schodzi z boiska). Innym wariantem gry jest system punktowy. Po zbiciu uczestnik nie schodzi z boiska, ale drużyna która go zbiła otrzymuje jeden punkt. Za wynik ostateczny można przyjąć np 11 punktów.

40. „Polowanie”

Drużyny drogą losowania dzielą się na "myśliwych" i "kaczki". "Myśliwi" zajmują pozycję na obwodzie koła bądź kwadratu, a "kaczki" wewnątrz. Zadaniem "myśliwych" jest zbicie jak największej ilości "kaczek", jednak zabrania się celowania w głowę. "Myśliwi" mogą podawać między sobą piłkę. Za każde trafienie "kaczki" przyznaje się drużynie "myśliwych" jeden punkt dodatni. "Kaczki" otrzymują punkt dodatni za złapanie piłki. Po złapaniu należy piłkę oddać "myśliwym". Zabawa trwa ok 4 minut, po czym następuje zmiana ról drużyn. Wygrywa ta drużyna, która zbiera najwięcej punktów.

41. „Kij”

W odległości ok. 7 metrów wyznacza się dwie linie, za którymi w rzędach ustawiają się zawodnicy obu drużyn. Pośrodku nich ustawia się prowadzący, który stawia kij na podłodze, podtrzymując jego górny koniec. Zawodnicy z obu drużyn na przemian startują do kija i starają się uchwycić go przed upadkiem na podłogę. Zawodnik startuje dopiero w momencie puszczenia kija przez prowadzącego. Jeśli zawodnikowi uda się złapać kij, jego drużyna otrzymuje 1 pkt. Kij można zstąpić piłką, szalikiem i zmienić reguły która osoba złapie go pierwsza. Wygrywa drużyna z największą liczbą punktów. **Uwagi:** Odległości między zawodnikiem a kijem powinny być takie, aby każdy z uczestników zabawy miał szansę zdążyć złapać kij przed upadkiem.

42. „Uciekaj lub goń”

Zawodnicy ustawiają się przy linii środkowej w szeregu. Pierwsza drużyna metr przed linią środkową, druga metr za linią środkową. Prowadzący ustawia się na styku linii środkowej i bocznej. Sędziowie ustawiają się w narożnikach boiska.

W dowolnym momencie prowadzący rzuca piłkę do jednego z sędziów. W przypadku kiedy sędzia złapie piłkę, zawodnicy drużyny w stronę której było wykonane podanie uciekają, a przeciwnej gonią. Pościg odbywa się do linii końcowych boiska. Jeżeli sędzia piłki nie złapie, to zawodnicy w stronę której było wykonane podanie gonią, a przeciwnej uciekają. Za każdego złapanego zawodnika drużyna otrzymuje 1 pkt. wyścig powtarza się ok 6 razy. Drużyna z większą ilością punktów wygrywa.

Uwagi: Sędziowie mogą być wybrani przed rozpoczęciem gry z pośród uczestników zabawy. Zawodnicy drużyn powinni uciekać i gonić jednakową liczbę razy.

43. „Zapamiętaj swoją parę!”

Uczestnicy dobierają się parami. Mają zapamiętać, kto z kim stoi. Na sygnał (gwizdek, uderzenie w bębenek) biegną swobodnie wymijając się zrećźnie, na następny sygnał chwytają swoją parę i maszerują razem kilka kroków.

44. „ Dzieci w lesie”

Gracze (połowa) otrzymują zielone znaczki, rozstawiają się swobodnie po sali (są to drzewa). Pozostali bez znaczków biegną w różnych kierunkach uważając, aby nie trącać drzew. Na sygnał i zawołanie „stój!”-dzieci zatrzymują się. Prowadzący poleca rozejrzeć się i stanąć za najbliższym drzewem. Zabawę powtarza się kilkakrotnie, a następnie bawiący się zamieniają się miejscami.

45. „Słonko świeci”

Dzielimy salę na dom i ogród. Kiedy pokazuje się Rysunek słonka zuchy wychodzą z „domu” i spacerują pojedynczo, parami lub podskakują. Na zawołanie „Deszcz pada” i pokazaniu rysunku parasola dzieci wracają do domu.

46. „Wiatr i śnieżynki”

Na szybkie uderzenie w bębenek zuchy biegną –wieje wiatr i śnieżynki wirują. Gdy bębenek cichnie –wiatr przestaje wiać i śnieżynki spadają na ziemię (zuchy przysiadają).

47. „Piłka parzy”

Prowadzący ma piłkę, którą kieruje silnym rzutem w stronę zebranych w gromadę dzieci, ostrzega, że piłka parzy. Zuchy muszą ją omijać i nie dać się sparzyć (piłka toczy się po ziemi).

48. „Gorące krzesła”

Do zabawy potrzebne są krzesła. Ma ich być o 1 mniej niż uczestników.

Krzesła ustawione są w kole. W środku koła na krzesłach siedzą uczestnicy. Jeden uczestnik stoi na środku i mówi np. Kto lubi czekoladę? Jeżeli są dzieci, które lubią czekoladę, wstają i zamieniają się miejscami. Szansę na uzyskanie krzesła mają wszyscy, a ten uczestnik, który -zostaje na środku zadaje następne pytanie lub podaje

stwierdzenia np. Nie lubię czarownicy itp. Zabawę kończymy wtedy, kiedy uczestnicy są znużeni lub tego chcą.

49. „Cztery krzesła”

Krzesła (o jedno mniej niż graczy) ustawione są w kole i zwrócone siedziskami na zewnątrz. Gracze ustawieni są dookoła krzesel. Chodzą wokoło w trakcie grania muzyki. Gdy cichnie muzyka, starają się usiąść na najbliższym krześle. Za każdym razem odpada jeden gracz, który odchodząc z gry zabiera krzesło. Zabawa kończy się momencie, gdy zostaje tylko jeden gracz i krzesło.

50. „Woda, ziemia powietrze”

Uczestnicy stoją w rzędzie przodem do prowadzącego, na słowa „woda” trzymają ręce opuszczone do dołu, „ziemia – ręce wyciągnięte do przodu, „powietrze – ręce uniesione do góry. Prowadzący myli hasła i ruchy. Kto popełni błąd odpada.

51. „Wiewiórki do dziupli”

Uczestnicy dzielą się na trójki, które stają na obwodzie dużego koła w ten sposób, że dwoje stoi naprzeciw siebie podając sobie ręce, trzecie zaś staje między nimi (to „wiewiórka w dziupli”). W środku koła staje uczestnik bez dziupli. Na zawołanie prowadzącego „wiewiórki z dziupli” wybiegają z dziupli i szukają ożywienia. Na zawołanie prowadzącego „wiewiórki do dziupli” uczestnicy starają się zająć najbliższą dziuplę. Uczestnik stojący w środku koła, stara się też zająć dziuplę. Ten, który nie ma dziupli zostaje w środku. Zabawę powtarzamy na życzenie uczestników.

52. „Wąż” – uczniowie”

Ustawieni w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać.

53. „Spłoszone ptaki”

Potrzebne są małe kolorowe obręcze, są to gniazdka dla ptaków.

Kółka rozłożone są luźno po całej sali. „Ptaki” ćwierkając biegają w pobliżu gniazdek.

Na sygnał „kot” ptaszki szybko zajmują miejsce w gniazdkach, chowając głowę „pod skrzydłami” w przysiadzie.

54. „Deptanie balonów”

Każdy zawodnik ma przywiązany do nogi balon na nitce długości ok. 25 cm. Celem zabawy jest zniszczenie balonów pozostałych graczy, a zachowanie swojego. Ten, komu się to uda zostaje zwycięzcą.

55. „Lawina”

Uczestnicy stają w rozsypanie. Jeden wyznaczony stoi z boku. Wyznaczony uczestnik biegnie za uciekającymi, starając się któregoś dotknąć ręką. Każde „złapanie” uczestnik pomaga łapać. Kiedy wszyscy uczestnicy są złapani, kończy się zabawa.

56. „Jastrząb, kura i pisklęta”

Wyznaczamy kurnik, podwórko i gniazdo jastrzębia. „Kura” wyprowadza pisklęta na podwórko, przysiada i zbiera „ziarenka”, uczy „pisklęta” grzebać nóżką w ziemi (dzieci naśladują ruchy kury). Na zapowiedź: „Jastrząb leci” – pisklęta uciekają do kurnika, a stara kura rozłożonymi skrzydłami zasłania uciekające pisklęta przed jastrzębiem. Gdy jastrząb złapie umówioną liczbę piskląt, można zakończyć zabawę lub rozpocząć zabawę z innymi w roli jastrzębia i kury.

57. „Kto złapie motyla?”

Uczestnicy w gromadce. Jeden uczestnik ma na kijku i na sznurku przywiązanego motyla. Dziecko biegnie przed grupą – „motyl fruwa”. Dzieci gonią go i chcą go złapać. Można dużą grupę dzieci podzielić na mniejsze zespoły i z każdym zespołem zabawę przeprowadzić oddzielnie.

59. „Koty i myszki”

Dzielimy grupę na 4 zespoły, w tym 3 zespoły tworzą koła – domki dla trzech kotów (w każdym domku znajduje się jeden „kot”), czwarty zespół to myszy. „Koty” znajdują się w domkach a „myszy” biegają w rozsypanie. Uczestnicy tworzący koła krążą i mówią wierszyk: „Myszki, myszki, siedźcie w norze, bo pan kotek w złym humorze, Tylko sapie, tylko mruczy, zaraz on was tu nauczy”. Po wierszu koty łapią myszy i zaprowadzają do swoich domków. Zabawę można powtarzać zmieniając role.

60. „Pszczoły i niedźwiadki”

Dzielimy graczy na „niedźwiedzie” i „pszczoły”. „Niedźwiedzie” zakradają się do uli „pszczół”, gdy te wylatują zbierać nektar. Na „szczekanie psa” pszczoły powracają do uli i płoszą niedźwiedzie - Lecą za nimi i żądają je (łapią). Po trzykrotnym złapaniu gracza, role się odwracają.

61. „Berek”

W wyniku wyliczanki wybierany jest „berek”. Goni uczestników i kogo dotknie, to ta osoba staje się berkiem. Można wprowadzać do tej zabawy różne urozmaicenia np.: Berek – kucanka, berek w parach, berek drewniany, berek słupek itd.

62. „Gąski, gąski do domu”

Spośród graczy wybierana jest „mama gąska” i „wilk”, a reszta uczestników to „gąski”. Na wyznaczonym miejscu ustawiają się „gąski”. Po przeciwległej stronie ustawia się „mama gąska”. „wilk” zajmuje miejsce z boku. „Mama gąska prowadzi dialog z gąskami: -Gąski, gąski do domu! -Boimy się! -Czego? -Wilka złego! -Gdzie on jest? -Za

plotem! -Co robi?! -Nóż ostrzy! -Na kogo? -Na nas! -Gąski, gąski do domu! Po tym okrzyku „gąski” biegną do „mamy gąski”, a „wilk” chwytą je. Zabawa powtarza się aż wszystkie „gąski” są wylapane przez „wilka”.

63. „Samoloty”

Dzielimy graczy na 2 lub 4 grupy (w zależności od liczby uczestników). Wyznaczamy „hangary”. Na sygnał: „lotnicy zapuszczają motory” kręcą przed sobą rękami i naśladują warkot motoru. Potem biegną z rozłożonymi ramionami omijając się zrećnie, aby „nie zderzyć się w locie”. Na zapowiedź: „Lotnicy wracać” – „samoloty” kierują się do swoich „hangarów”. Wygrywa ta grupa, która najszybciej wróciła, najsprawniej się ustawiła i nie zepsuła żadnej „maszyny” (nie zderzyła się w locie).

64. „Ryby w sieci”

Drogą wyliczanki wybierani są gracze, którzy tworzą sieć. Jest ich na początku zabawy dwoje. Gracze ustawieni są po przeciwległych krańcach wyznaczonego kawałka boiska. Na sygnał: „Rybak zarzucił sieci” uczestnicy biegną naprzeciwko siebie, a gracze, którzy są siecią, trzymając się za ręce, starają się złowić ryby. Złowiona rybka staje się częścią sieci. Zabawę prowadzi się do momentu, aż wszystkie ryby są złowione.

65. „Kot jest-kota nie ma!”

Uczestnicy są „myszkami” i na zapowiedź: – „myszki” chowają się (przysiadają, obejmują rękoma kolana, a głowę opuszczają nisko). Na zapowiedź: „Kota nie ma” – „myszki” biegną swobodnie w różnych kierunkach, omijając się zrećnie.

66. „Dzieci do domu”

Prowadzący odznacza z boku sali duży dom. Uczestnicy zebrani w gromadkę za linią mieszkają w domku. Na polecenie: „Dzieci na spacer!”-wszyscy wychodzą z domku, rozchodzą się w różnych kierunkach, spacerują, biegają. Na kłaśnięcie lub uderzenie oraz zawołanie: „dzieci do domu” -wracają.

67. „Wszyscy latają”

Prowadzący rozpoczyna grę opowiadaniem , w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. W czasie tego opowiadania uczestnicy, gdy usłyszą nazwę ptaka, zaczynają biegać oraz poruszać rękoma naśladując ruch jego skrzydeł; gdy usłyszą nazwę zwierzęcia zwalniają bieg i kroczą powoli, wysoko podnosząc nogi. Prowadzący od czasu do czasu daje hasło – „wszyscy latają”; wtedy uczestnicy rozbiegają się we wszystkich kierunkach starając się uniknąć kolizji.

68. „Bieg po buty”

Będziesz potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę. W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej). Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełka (po jednym na

drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka. Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

69. „Bieg kelnera”

Potrzebne będą plastikowe lub papierowe talerzyki oraz piłka do ping-ponga dla każdej drużyny. Zabawa przeznaczona dla minimum 4 osób. Zawodnicy ustawiają się na mecie, pierwszy zawodnik z każdej drużyny trzyma na podniesionej w górze dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Po usłyszeniu „start”, zawodnicy biegną do wyznaczonego punktu i zawracają. Przekazują talerzyk z piłeczką kolejnemu koledze z drużyny i on rusza do biegu. Upuszczenie piłeczki – powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy zaliczą bieg z piłeczką pierwsi.

70. „Złap światełko”

Zabawa po zmroku, czyli to co zuchy lubią najbardziej. Potrzebny do tego jest duży ogród i latarka. Najlepiej, gdy jest 3 lub więcej graczy. Jedno uczestnik nazywany „światełkiem” otrzymuje latarkę i oddala się od reszty. Włącza na chwilę latarkę i wyłącza. Pozostała grupa liczy do 100 i biegnie szukać w kierunku, gdzie widzieli błysk światła. W tym czasie „światełko” przemieszcza się. Całą trudność polega na tym, że „światełko” musi po każdorazowym odliczeniu do 60 włączyć na chwilę latarkę... Osoba, która pierwsza odnajdzie „światełko” zamienia się z nim rolami. Latarkę można zamienić na sygnał dźwiękowy np. z telefonu. Wtedy uczestnicy zabawy będą musieli kierować się słuchem, a nie wzrokiem...

71. „Wyścig z dynią”

Do zabawy potrzebna jest dynia. Jeżeli nie ma jeszcze dyni, możemy bawić się z arbuзами. Potrzebne są do niej także naturalne miotły z witek. No, w ostateczności można także użyć zwykłych, dużych szczotek na kiju... Dzieci stają na linii mety – po usłyszeniu sygnału „start”, każde turla dynię za pomocą miotły do mety. Kto pierwszy dotrze tam z dynią, ten wygrywa. PS. Dynia nie może być zbyt duża, bo dziecko nie będzie w stanie jej toczyć. Zamiast dyni może być np. piłka ręczna.

72. „Wyścig rzędów na jednej nodze”

Uczestników dzielimy na dwie grupy (może być więcej grup) ustawione w rzędach. Wyznaczona jest linia startu i linia mety w odległości kilku metrów. Na mecie są chorągiewki lub leżą kolorowe piłki. Pierwsze dziecko z każdego rzędu skacze na jednej nodze, okrąży chorągiewkę i wraca do swojego rzędu na drugiej nodze, dotyka wyciągniętą dłonią następnego dziecka i staje na końcu. Dotknięte dziecko wykonuje zadanie tak samo jak pierwsze. Wygrywa ten rząd, którego uczestnicy szybciej ukończą wyścig.

73. „Bocian i żabki”

Z grupy wybieramy „bociana”, który ma za zadanie wylapać jak najwięcej „żabek”. Zuchy - „żabki” na hasło: „żabki na łące” wykonują powolne skoki w różnych kierunkach, na wyznaczonym terenie; na hasło: „bociek poluje” starają się uciec przed nim do stawu(wyznaczone miejsce). Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

74. „Przeprawa przez rzekę”

Boisko dowolne, z wyznaczonymi dwoma liniami „rzeką” (szerokość 10 -15 kroków). Na rzece ułożone są kamienie (krążki lub narysowane kółka) w takiej odległości, aby można było przeskoczyć z jednego krążka do drugiego. Przeprawa na drugi brzeg odbywa się za pomocą skoków obunóż tam i z powrotem.

75. „Wyścigi kangurów”

Ustawienie w 2-3 rzędach na linii startu. Przed rzędami rozmieszczone są w równych odległościach piłki lekarskie lub ławeczki. Linia półmetka oznaczona jest chorągiewkami. Na sygnał prowadzący pierwsi z każdego rzędu skokami kangura pokonują tam i z powrotem napotkane przeszkody. Za zwycięstwo przyznaje się punkt. Wygrywa zespół, który uzyska ich więcej.

76. „Kto dalej”

Z dowolnego rozbiegu uczestnik wykonuje dwa skoki w dal z odbicia raz prawą nogą, raz lewą. Długość skoku mierzymy z miejsca odbicia do miejsca lądowania, a następnie je sumujemy. Uczestnicy, którzy uzyskają łącznie najdłuższy skok zostają mistrzami skoku w dal.

77. „Koszenie trawy” .

Uczestnicy ustawiają się w dwóch rzędach w odległości 5 kroków od siebie. Dwóch spośród nich bierze linkę i staje przodem do swych rzędów w odległości kilku kroków. Na sygnał prowadzącego para trzymająca linkę biegnie ku rzędowi i pochylając się nisko, „kosi” swoje rzędy, których członkowie skaczą ponad przesuwaną się przeszkodą. Po wykonaniu zadania jeden z pary zostaje na końcu rzędu, drugi zaś biegnie na czoło z linką. Jeden koniec linki podaje czołowemu uczestnikowi w rzędzie i wraz z nim ponownie „kosi” swój rząd. Rząd, który pierwszy wykona zadanie, zostaje zwycięzcą.

78. „Po wąskiej dróżce”

Narysowana wąska (ok.20 cm) dróżka, na której ułożone są różne przedmioty. Dzieci idąc kolejno omijają je, a kiedy zrobią to bezbłędnie, stają na koniec kolejki. Zabawę powtarzamy kilka razy.

79. „Gazeta”

Uczestnicy dobierają się w pary, biorą do rąk gazety tak, aby każde trzymało jeden róg gazety. Jedno dziecko z pary prowadzi, wskazując przesunięciami gazety kierunek poruszania się; drugie dziecko, z zamkniętymi oczami, reaguje ruchem nawet na najmniejsze przesunięcie gazety w jakimkolwiek kierunku.

80. „Wyścigi żółwi”

Boisko oznaczone linią startu i mety. Gracze ustawieni w 3-4 rzędach na starcie w odstępach 3-4 kroków. Pierwsi w pozycji na czworakach zakładają szarfy na ręce i stopy powyżej kostek, biegną do mety, tam zdejmują szarfę i wracają biegiem do swoich rzędów, przekazując ją kolejnemu uczestnikowi. Wygrywa rząd, który najszybciej wykona zadanie.

81. „Przeciąganie liny”

Zespół graczy dzielimy na dwie drużyny, które ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Dzieli ich narysowana na podłożu linia. Oba zespoły trzymają jedną linę. Na sygnał starają się przeciągnąć linę wraz z zespołem przeciwników na swoją stronę.

82. „Mysia nora”

Połowa uczestników wiąże koło, druga zaś jako „myszki” zajmuje miejsce wewnątrz koła, przyjmując pozycje na czworakach. Każda myszka ustawia się naprzeciw jednego z wiążących koło. Na sygnał „myszki” wybiegają ze swoich norek, obiegają na czworakach stojących naprzeciw i wracają na swoje miejsce. Kto wróci pierwszy ten wygrywa. Po kilku powtórzeniach zabawy następuje zmiana miejsc.

83. „Ryby w sieci”

Uczestników zabawy dzielimy na dwa zespoły, w tym jeden zespół – „sieć” wiąże koło, drugi – „ryby” staje w kole. „Ryby” starają się wydostać z „sieci”, próbują przeskoczyć przez związane ręce, przeczołgać się pod nimi, przepęłzać przez „oczka sieci” lub przerwać je. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa grę, liczy „ryby”, które wydostały się z „sieci”. Następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej „ryb” wydostało się z „sieci”.

84. „Kotki na polowaniu”

„Kotki” chodzą cichutko na czworakach. Jedne z nich posuwają się powoli, jakby skradały się i czaiły, co chwila zatrzymują się przywierając nisko do ziemi. Inne posuwają się szybko w tę i tamtą stronę poszukując zdobyczy. Mijają się spokojnie unikając zderzeń i potrażeń. Nagle z głośnym szczekaniem wpada na czworakach „piesek”. Zaniepokojone i przestraszone „kotki” umykają, kryjąc się w wyznaczonych miejscach, gdzie „pieskowi” jest wzbroniony wstęp. Gdy „kotki” ukryją się przed „pieskiem”, wówczas prowadzący odwołuje go na bok. „Kotki” spostrzegłszy, że niebezpieczeństwo minęło, wychodzą ze swych kryjówek i dalej polują.

85. „Żabki na łące”

Zaznaczamy kredą lub sznurkiem „staw” i „łąkę”, część dzieci jako „żabki” wychodzą na czworakach ze „stawu” na „łąkę”. „Bociany” czatują opodal na „łące”, zobaczywszy „żabki”, biegną do nich machając wielkimi skrzydłami (ręce naśladują ruchy skrzydeł). Gdy zbliżają się do „żabek”, zaczynają je chwytac skacząc na jednej nodze. „Żabki” uciekają na czworakach do „stawu”. Schwytane zamieniają role z „bocianami”. Jeśli jest ich za mało, wyznaczamy dodatkowe polowanie.

86. „Polowanie na zajączki”

„Zajączki” siedzą w norkach (wyznaczone miejsca) na czworakach. Następnie na znak prowadzącego wybiegają na łąkę, skaczą, od czasu do czasu zatrzymują się i stają słupka. Na hasło: „polowanie na zające”, dzieci –zajączki uciekają do norek.

87. „Taniec z balonikiem”

Tańczymy parami trzymając balonik między głowami, brzuskami, plecami, kolanami. Komu wypadnie lub pęknie przegrywa.

88. „Zabawa z kapeluszem”

Tańczymy w kole i przekładamy z głowy na głowę kapelusz kolejnej osobie. Gdy muzyka ucichnie osoba mająca kapelusz odchodzi z zabawy.

89. „Taniec na gazetce”

Tańczymy pojedynczo lub w parach na gazetce. Na sygnał prowadzącego składamy gazety na coraz to mniejsze części. Wygrywa ten, kto nie wyjdzie stopą poza gazetę podczas tańca.

90. „Piłka parzy”

Uczestnicy siadają w kole i przekazują sobie z rąk do rąk piłkę. W tym czasie gra muzyka, kiedy milknie, to z gry odchodzi osoba, która akurat trzyma piłkę.

91. „Taniec ze szczotką”

Tańczymy w parach, a jedna osoba ze szczotką. Gdy muzyka milknie wszyscy się rozdzielają. Gdy usłyszymy ponownie muzyki szybko szukamy sobie pary i tańczymy. Osoba która nie ma pary tańczy ze szczotką.

92. „Zabawa muzyczno – ruchowa”

Uczestnicy tańczą dowolnie przy muzyce. Kiedy muzyka milknie, prowadzący podnosi do góry dużą kostkę, pokazując wyraźnie jedną ściankę. Dzieci mają za zadanie szybko połączyć się w grupy liczące tyle osób, ile oczek pokazano na kostce. Po utworzeniu

grup padają polecenia, po których dzieci tańczą przez chwilę wykonując zadanie. Potem następuje powrót do swobodnego tańca. Polecenia mogą być następujące :- każdy jest kelnerem w zatłoczonej restauracji ;-wszyscy jesteśmy lalkami-pajacykami ;- jesteśmy rozwijającymi się pąkami ;-wszyscy stoją pod jednym parasolem i tańczą ;- malujemy wzory w powietrzu ;-jedna osoba to lokomotywa, pozostałe są wagonikami.

93. „Muzyczna loteryjka”

Uczestnicy tańczą dowolnie w rytm muzyki. Prowadzący co jakiś czas wyłącza muzykę, a jedno z dzieci wyciąga z pojemnika los i odczytuje polecenie, według którego dzieci tańczą po ponownym włączeniu muzyki np. :-tańczymy jak samoloty ;-tańczymy machając skrzydełkami ;-szukamy partnera i tańczymy trzymając się haczykiem pod rękę ;-tańczymy trzymając się za kolana ;-tańczymy klaszcząc nad głową ;-tańczymy na palcach itp. Po odtąnczeniu jednego polecenia wyciszamy muzykę i wyciągamy kolejny los.

94. „Zabawa korowodowa”

Rozpoczynamy od naśladowania tańca „głowy węża”. Głową węża jest pierwsza osoba w korowodzie. Osoba ta proponuje krok taneczny, w rytm którego porusza się cały wąż. Na sygnał prowadzącego zabawę: „Głowa odpada” tzn. przechodzi na koniec korowodu, a „nowa głowa” proponuje inny krok taneczny

95. „Kury – koguty”

Dwa zespoły stoją w szeregach, twarzami do siebie, równolegle do dłuższych ścian - sali lub boiska. Jeden zespół to „kury”, drugi to „koguty”. Prowadzący, stojąc z boku, udaje gdakanie „ko, ko, ko, ku” - zakańczając je wołaniem „kury” lub „koguty”. Zespół wywołany ucieka co sił do ściany. Kto zeń zostaje schwytyany przez przeciwnika przed dobiegnięciem, traci punkt dla zespołu. Kto, zamiast uciekać, rzuca się na przeciwnika, sądząc zrazu, że to jego zespół ma gonić, traci punkt, oczywiście, także. Prowadzący woła też czasami „kurczęta” - i wtedy wszyscy pozostać muszą bez ruchu. Kto wybiegnie traci punkt.

96. „Burza na morzu”

Wszyscy siedzą, dla jednego brak jest miejsca. Ten chodzi wkoło i opowiada historię, w której, gdy wypowie „burza na morzu”, wszyscy muszą zerwać się i zmienić miejsca, a opowiadający stara się także znaleźć miejsce. Kto zagapi się i nie zerwie się na te słowa, traci punkt. Dla kogo brak jest miejsca - ten jest opowiadaczem.

97. „Utracona pamięć

Prowadzący ogłasza, że znaleziono człowieka, który utracił pamięć -i okazuje zawartość jego kieszeni. 2 zespoły (lub więcej) na wyścigi usiłują na tej podstawie określić, kim był ten człowiek i dać o nim maximum informacji.

98. „Zmiany w ubraniu”

Gra znana powszechnie; pokazujemy zastępowi kogoś dwukrotnie, przyczym za drugim razem robimy pewne zmiany w jego ubraniu. Każdy spisuje zauważone zmiany. Kto wskaże ich najwięcej - wygrywa. Można grać zespołami, wtedy w każdym zespole wolno się porozumiewać. Obostrzenie. Można powiedzieć tylko tyle zmian, ile było

rzeczywiście zrobione bez względu, czy mówimy dobrze, czy źle, np. zrobiono 5 zmian; chłopak który wymieni 5 zmian, w tym trzy dobrze, to już dalej nie może wymieniać, choćby nawet widział prawdziwe 2 dalsze zmiany.

99. „Czym okręt naładowany?”

Grający siedzą wkoło. Obiera się jedną literę np. A. Ktoś zaczyna grę, rzucając w innego harcerza chustką/piłką/woreczkiem i pytając: „Czym ten okręt naładowany?” Ten odpowiada wyrazem zaczynającym się wybraną literą, np. w naszym wypadku: arbuzami. Utrudnić grę można nie dobierając litery, lecz pozwalając temu, kto rzuca chustkę, określić literę. Na jaką zaczynać się ma odpowiedź. ODMIANA Rzucając chustkę, nie oznacza się litery, lecz woła pierwszą sylabę odpowiedzi, którą dokończyć ma partner. Np. A rzucając do B chustką, woła: Czym okręt naładowany?. „Ce...” a B kończy odpowiedź, mówiąc „Ce - bulą” Kto nie odpowie traci fant, lub punkt.

ODMIANA Dobieranie przez grających w powyższy sposób rymów do wypowiedzianego przez pierwszego - wyrazu.

100. „Trzeciak”

Bawiący się tworzą duże koło, stają w dwójkach, twarzami do środka koła, jeden za drugim. Odstępy między dwójkami do 6-ciu kroków. Wybiera się parę, z których jeden ucieka a drugi łapie. Uciekający ratując się przed złapaniem staje przed którąkolwiek bądź dwójką. Uciekać musi ten, który stoi z tyłu jako trzeci. Jeżeli łapiącemu uda się dotknąć ręką uciekającego, zanim ten zdąży stanąć przed jakąkolwiek dwójką, wówczas role się zmieniają i łapiący sam z kolei ucieka. Podczas zabawy należy szybko stawać przed dwójką, a nie odbiegać daleko od koła. Nie wolno przebiegać wewnątrz koła.