

1 2 3 4

**Конвертик**

1 2 3 4 5 6 7

**Лодочка**

1 2 3 4

**Косынка**

1 2 3 4 5 6

**Иголочка**

1 2 3 4 5 6

**Ленинградские**

1 2 3 4 5 6

**Московские**

1 2 3 4 5

**Десяточки**

1 2 3 4

4а 4б 4в 5

6 6а 7 8

1 2 3

**Фиалка**

1 2 3

**Карандаш**

← кол-во лет →



**Игра  
“Резиночки”**



## Игра «Резиночка»

Пожалуй, самая веселая и интересная игра-прыгалка для детей. Во времена моего детства в нее играли и девочки, и мальчишки везде. Во дворах, в школах на переменах, в спортивных залах, на улице. Для игры в «Резиночку» нужно как минимум три человека и связанная в круг длинная бельевая резинка (3-4 метра).

### Правила игры «Резиночка»

Резинка растягивается на ногах двух игроков, а третий выполняет разные упражнения, прыжки. Сложность уровней зависит от того, как высоко поднимают резинку:

- На уровне щиколоток
- На уровне икр
- На уровне колен
- На уровне бёдер
- И так далее, в зависимости от того, как решит команда.

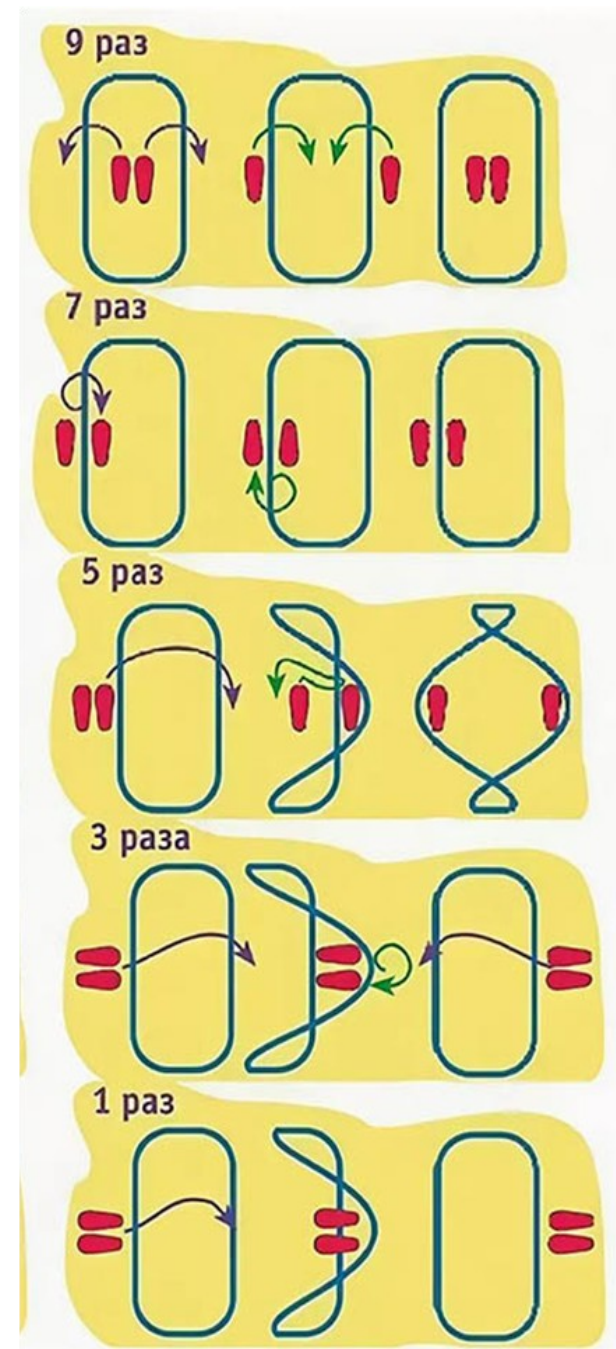
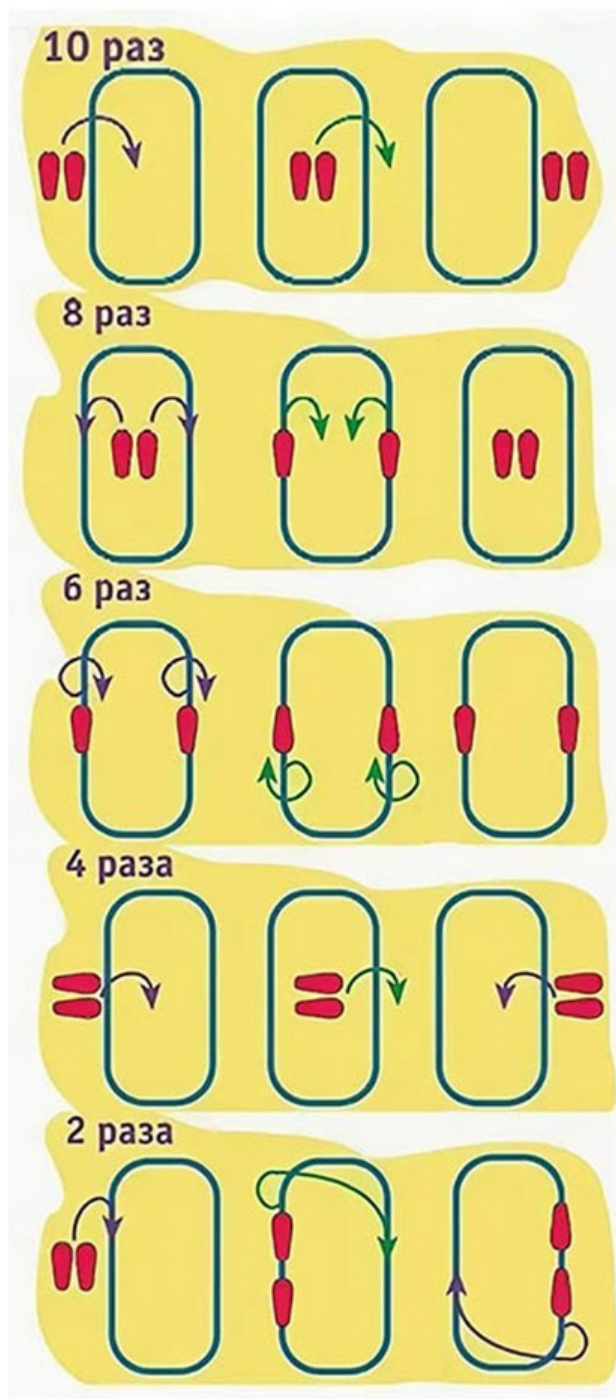
Если игрок сбился, он встает с резинкой, а прыгает уже другой.

Прыгать через резинку можно и парой. Тогда если один из участников сбился, другой может его выручить.

### Схемы прыжков в резинку.

Существуют разные варианты прыжков через резинку. Рассмотрим самые популярные из них.

Прыжки по 1 разу.



Буклет подготовили:  
Мазур Т.А., Румянцева А.Р