

Zsák búza

(lazítás)

Életkor: Formanyelvi változtatással még a felső tagozatban is alkalmazható – a kisebbek (a 7-8. évig) számára találunk ki kerettörténetet, például mondjunk mesét az egérről, aki kirágta a zsákokat.

Körülmények: Szőnyeg vagy szőnyegpadlós terem szükséges.

Leírás: Azonosulásra épülő lazító játék. Karnyújtásnyi távolságra, körben állnak a résztvevők. A játékvezető által adott instrukció: nyújtsuk-feszítsük a testünket, játsszuk azt, hogy tömött (búzás-) zsák vagyunk. A zsák valamilyen oknál fogva kilyukadt, és most folyik belőle a búza. Ahogy ürül a zsák (lassan, nagyon lassan peregnek ki a magok, felül már alig van benne, most már a derekánál is fogy belőle stb.), úgy lazulunk el mi is. Végül a zsák – csaknem üresen – ott marad a földön.

Megjegyzés: Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése. A vezető (ha ez neki éppen fontos) ellenőrizheti a végtagok lazaságát („mesei keretben”: maradt-e még búza a zsákban).