



Ģimenes sporta spēles. Idejas disciplīnām

Bumbas stumšanas sacensības – spēli var spēlēt laukā, kur ir zāles vai smilšu (jūras mala) segums. Sadalās komandās, atzīmē attāluma vietu (piemēram, noliek krēslu). Dalībniekiem ir četrņrupus ar galvu jābīda bumba līdz mērķim un atpakaļ. Uzvar tā komanda, kuras dalībnieki ir visātrāk to paveikuši.

Švammes šautriņas – ar tāfeles krītiņiem uz asfalta uzzīmē mērķi, kas sastāv no 4 savstarpēji ietvertiem riņķiem (līdzīgi kā šautriņu mērķis). Katru riņķi uzzīmē ar savu krāsu un ieraksta punktus: centrā – 50, ar katru nākamo apli uz ārpusi: 40, 25 un 10. Blakus noliek spaini ar ūdeni un vairākām mazgāšanās švammēm (kantainas). Novelk mešanas līniju (aptuveni 1-1,5 m no ārējā riņķa malas) un met slapju švammi. Skaita punktus, kuram vairāk. Katrs dalībnieks drīkst mest 10 reizes (pamīšus ar citiem).

Virves vilkšanas sacensības – vienmēr jautra un sirsnīga spēle. Ja spēlē komandā, tad vidū iesien košu lakatiņu un iezīmē robežlīnijas. Virvi vilkt arī var divatā, piemēram, zālājā noliekot divas plāksnes, uz kurām stāv katrs dalībnieks. Uzvar tas, kura pretinieks nenoturas uz plāksnes.

Bumbu mešanas sacensības: nepieciešami vairāki spaiņi vai grozi, krāsainās plastmasas bumbiņas. Katram dalībniekam izdala 10 vai 20 bumbiņas (katram dalībniekam sava krāsa) un no noteikta attāluma liek mest tukšajos spaiņos. Uzvar tas, kurš iemetis visvairāk.

Stafete pludmalē: nepieciešami 5 dažāda lieluma vingrošanas riņķi. Tos ierok smiltīs tik daudz, lai tie taisni un stingri stāvēt un caur tiem varētu izlīst. Sadalās komandās un startē. Uzvar komanda ar visātrāko laiku.

Balonu badmintons: nepieciešami krāsainie baloni un tukšas ūdens pudeles rakešu vietā. Spēles mērķis – jautrība! Spēlētāji sadalās pa pāriem un viens otram kā badmintonu mēģina aizsist balonu no aptuveni 3 m attāluma.

Maisu stafete: sadalās divās komandās un nosaka attālumu, līdz kuram katram dalībniekam ir jāaizlec, esot kartupeļu/ cukura maisā. Spēli var spēlēt uz mīksta zemes seguma (zālājā, pludmales smiltīs).

Ūdensbaloni: novelk smiltīs divus apļus vai pagalmā – noliek vingrošanas riņķus. Piepilda mazos balonus ar ūdeni un katram dalībniekam izdala noteiktu skaitu un liek mest mērķi. Kurš vairāk trāpa, tas platāk smaida!

Cepum-sacensības! Dalībniekus nosēdina rindā, liek mazliet atgāzt galvu un uz pieres uzliek nelielu cepumu, piemēram, krekeri. Ar sejas mīmiku un galvas grozīšanu jādabū un jāpēd cepumu. Rokas gar sāniem!

Smilšu kūku toņa celšanas sacensības. Sacensības veicamas pludmalē vai smilšu kastē. Dalībniekiem izdala vienādas, nelielas, apaļas smilšu formiņas. Dalībniekiem uzdevums: kurš uzcel augstāku smilšu kūku torni.