Веревочный курс для сборов

ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС

А называется этот курс - веревочным. Почему? Потому что главная идея - все вместе, словно связаны одной веревкой. Кроме этого, веревка вам пригодится в некоторых упражнениях. Итак, запаситесь не только веревкой, но и терпением, а главное желанием!

Веревочный курс (верёвка) - это серия специально подготовленных занятий.

На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Веревочном курсе ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы.

Необходимо соблюдать все условия выполнения "Веревочного курса".

Упражнения выполняются под руководством вожатого, хорошо знакомого с курсом.

Время на подготовку задания 5-6мин

Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей.

Если же хоть одни участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

2. При движении от этапа к этапу участники команды должны вытянуться в цепочку, взять друг друга за руки и не разрывая рук перейти от пройденного этапа к следующему. Время при переходе между этапами не учитывается. Если же руки у игроков команды все же разрываются, команда штрафуется 10 секундами добавочного времени.

3. Прохождение этапов идет на время.

4. При проведении игры для множества команд целесообразно размещать этапы вне видимости соседствующих этапов, а также на старте делать интервалы для стартующих команд.

5. Время, затраченное на прохождение каждого этапа, суммируется и при подведении итогов с учетом штрафных секунд дается общее время, затраченное на прохождение всех заданий.

6. Каждый этап должен быть снабжен табличкой с названием этапа, а также ориентирами движения к очередному этапу.

Финиш-я

после чего должна всем составом встать в нарисованный на земле небольшой круг и придумав себе боевой клич прокричать его трижды. На этом игра для данной команды завершается, а капитан команды отдает маршрутный лист судье последнего этапа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Река памяти  Чиркова  Яна | На земле размечен веревкой рисунок. Таким образом, две линии сходятся и расходятся примерно параллельно друг другу. Команда выстраивается перед этими линиями лицом друг к другу и соединяют руки ладонями в шахматном порядке. То есть: правая ладонь первого участника с левой ладонью второго участника, правая ладонь второго участника с левой ладонью третьего участника и тд. Задача команды пройти по этим линиям от начала и до конца. Руки должны быть соединены на всем протяжении маршрута от старта до финиша. Если кто-то из участников разъединит ладони – команда начинает все сначала. Это можно сделать в том случае, если участники, доверяя друг другу, будут в равной степени друг на друга опираться. Если кто-то падает или расцепляет ладони, задание начинается сначала. | Главные  ворота |
| Коридор любви  Сережа Пархоменко | Участники выстраиваются в узкий коридор лицом друг к другу, по этому коридору начинает медленно двигаться человек с закрытыми глазами, а все остальные участники должны сделать ему что-нибудь приятное, пока он двигается по этому коридору: об-нять, погладить по голове, поцеловать в щечку и т. д. Надо заранее настроить детей на определенный лад, чтобы игра не превратилась в тычки и подножки | Площадка,  Поле перед пляжем |
| НОМЕРКИ  Света Лещёва | Задание: Члены команды, прейдя на этот этап, выстраиваются в одну шеренгу и поворачиваются спиной к проводящим этап. Судьи прикрепляют за воротники в хаотическом порядке, заранее заготовленные номерки (например, от 1 до 12) участникам команды, после чего просят повернуться их к себе лицом. Задача команды как можно быстрее без слов, используя только мимику и жесты построиться по порядку номеров от 1 до 12. | Вход в столовую |
| Узел  Ульяна Кичигина | Все члены команды берутся двумя руками за один длинный канат, равномерно распределяясь по всей его длине. Команде необходимо завязать узел посередине каната, не отпуская от него рук и не перемещая их по длине каната.  Реквизит: Канат или плотная веревка длиной не менее 5 метров. | Беседка |
| Муравьи  Ира | Группа становится цепочкой друг за другом, каждый пытается удержать карандаш (или любой другой мелкий предмет, предлагаемый ведущим), вставленный между ним и стоящим впереди. Нужно чтобы человек, замыкающий цепочку, переступил линию финиша. Если же кто-то роняет карандаш, все пятятся обратно на старт. | Вход  в акт.зал |
| Статуя добра  Маша Воронова | Вся команда становится глиной, из которой надо вылепить статую, где каждый является каким-то элементом. Кроме изображения можно добавить звуки (по желанию). Примерные темы статуи- «Статуя добра», «Устремленные в будущее», «Путь к успеху», «Вместе мы едины и непобедимы». У каждой группы может быть своя тема статуи. | Пляж |
| Минное поле Остапчук Катя | Нужно начертить прямоугольную площадку. Участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть. Если время позволяет- они могут поменяться местами. | Около 9 корпуса |
| Фломастеры  Карина | Материалы: фломастеры – по количеству человек в группе (возможна замена фломастеров на трубочки из бумаги).  Место проведения и исходное положение участников: площадка делится прямой линией на 2 игровые зоны – «зона обсуждения» и «зона молчания». В «зоне молчания» на полу находятся фломастеры.  Задание: поднять одновременно с пола все предметы, при этом:   1. 1 человек может касаться только одного предмета, 2. в воздухе одновременно может находиться только один предмет.   Правила:  У группы на выполнение задания есть 5-6минут.  Когда группа готова выполнять задание, она сигнализирует ведущему. Ведущий дает команду: «Время». Группа переходит в «зону молчания» и начинает выполнять задание.  При нарушении задания ведущий говорит об этом, группа переходит в «зону обсуждения», ведущий приводит в исходное положение материалы (соединенные фломастеры разъединяются).  Участники группы могут разговаривать, только когда все они находятся в «зоне обсуждения». За нарушение этого правила – штраф.  Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.  Примечание для ведущего: два и более фломастера, устойчиво соединенных вместе, рассматриваются как один предмет. Участники должны догадаться об этом самостоятельно. | Баскетб.  площадка |
| Переправа/болото Сапожникова Маша | Задача команды: перебраться с одного края болота на другой по кочкам (листы бумаги) и держась за руки. Причем 1) при переправе на каждой кочке должна стоять нога участника (начиная с первого), если на кочке в какой-то момент нет ноги, кочка исчезает; 2) При переправе ни на одной кочке не должно находиться две ноги одновременно, иначе – штраф. 3) Нельзя заступать за кочку. За разрыв рук, касание пола за пределами кочек команда начинает снова. | Летняя  Эстрада |