



# Игры Ханты-Манси.

Приготовила:  
Мария  
Красникова 3 д  
класс.



# Прыжки на одной ноге.

- Все участники становились на линии и старта, принимали исходное положение – стоя на одной ноге. По команде судьи игроки начинали скакать, стараясь как можно скорее преодолеть дистанцию. Кому удавалось это сделать первым, тот и становился победителем. Смена ног во время прыжков запрещалась. Игра способствовала выработке прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.



# Борьба «ХОН»

- Две команды. Выбирали самого ловкого и сильного, которого называли хон. Борцы разбивались попарно и становились напротив друг друга. Первыми начинались бороться самые младшие и слабые. Чтобы победить соперника необходимо было припечатать его спиной к земле. Тот, кто выигрывал поединок, получал одно очко. Далее таким же образом боролись следующие пары, и в самую последнюю очередь – «князья». В конце подсчитывались очки. Во время борьбы запрещалось ставить подножки.

# Прыжки на двух ногах.

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. По команде судьи начинали прыжки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь также на две ноги, стоящие на ширине плеч. Игрок, достигший финиша первым становился победителем. Прыгучесть, сила ног и спины, быстрота, ловкость.

# Перетягивание палки.

- Два игрока садились на пол или землю. Напротив друг друга и ,вытянув ноги вперед, упирались друг в друга ступнями ног, а руками брались за палку. По команде судьи игроки начинали тянуть на себя палку, стараясь оторвать соперника от земли (пола). При этом нельзя было сгибать ноги в коленях. Если кто-то из игроков не выдерживал борьбы и расцеплял пальцы, то он считался побежденным. Победитель состязался со следующим игроком. Состязание продолжалось до выявления победителя среди всех его участников.

# Выдра «Казымский вариант»

- Два соперника вставали друг против друга на четвереньки. Им на шею надевали ремень и они пытались сдвинуть друг друга с места.

Другой вариант: (Казым)

Для игры брали ремень из оленьей упряжки длиной 2 метра. Два игрока садились и упирались друг в друга ступнями выпрямленных ног, надевали на шею ремень и по команде начинали тянуть ремень каждый на себя, стараясь оторвать соперника от земли (пола). Если удавалось это сделать, на место побежденного садился другой игрок. Побеждал тот, кто поочередно перетянул всех участников игры.

Следующий вариант:

Вставали на четвереньки напротив друг друга и старались перетянуть соперника за черту, проведенную между ними.



## Стрельба из лука.

- Дерево с широкой кроной (сосна). Один из игроков стрелял в крону дерева так, чтобы стрела застряла в ветвях. После этого участники игры по очереди старались выстрелами сбить эту стрелу на землю. Побеждал тот игрок, который первым сбивал стрелу. Игра развивала силу рук, ловкость, глазомер, воспитывала выдержку и настойчивость.
- 



## «ХОН-НИКИ».

- Князь не участвовал, а следил за соблюдением правил борьбы. Самые младшие состязались первыми. Победитель из первой пары боролся затем с победителем из второй пары и т.д. до последнего борца. Если же он проигрывал победителю из второй пары, то в борьбу вступал борец из его же команды, из второй пары, т.е. в этом варианте один борец мог победить всю команду противника.
- 
- 

# Перетягивание пальцами.

- Доска длиной 1,5-2 метра, шириной 35-40 см., толщиной 2-3 см.  
Два игрока садились напротив друг друга, упирались ступнями выпрямленных ног в доску и сцеплялись большими пальцами рук. По команде они начинали тянуть друг на друга так, что соперник оторвался от пола (земли). Если кто-то из игроков не выдерживал и отцеплял палец, он считался побежденным. Затем победитель состязался со следующим из участников игры. (Можно поочередно всеми пальцами)





Спасибо за внимание!

