

Игра десятки («десяты»)

Для этой игры нужна небольшая площадка, стена, мяч и хотя бы два игрока.

Каждый игрок должен выполнить десять упражнений:

10. Десять раз подряд ударить мячом об стену, отбивая его, как в волейболе.
9. Девять раз стукнуть мячом об стену, ударяя по нему ладонями снизу.
8. Восемь раз бросить мяч из-под правой ноги, ударя о стену, а от стены поймать мяч руками.
7. Семь раз бросить мяч из-под левой ноги, ударя его о стену, и от стены поймать мяч руками.
6. Стоя лицом к стене, шесть раз бросить мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, ударился о стену, и затем поймать его в руки.
5. Пять раз, стоя спиной к стене, бросить мяч между ног, быстро повернуться и поймать его в руки после удара о стену.
4. Четыре раза бросить мяч о стену так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова ударить об стену и затем поймать.
3. Ударить мяч об стену три раза, сложив ладони лодочкой.
2. Два раза ударить мяч об стену сложенными вместе кулаками.
1. Подбросить и ударить мяч об стену прямым пальцем один раз.

После этого нужно сдать «экзамен»: каждое упражнение проделывается по одному разу, при этом нельзя смеяться и разговаривать.

Если игрок с мячом во время выполнения какого-либо задания ошибся — мяч переходит к следующему по очереди игроку. По возвращению хода игра продолжается с момента, на котором игрок ошибся (но с "нуля", т.е. если из 8 сделано 5, потом ошибка, то когда дойдет ход, нужно снова сделать 8). Победителем считается тот, кто первым выполнит все задания и сдаст "экзамен". Как правило, при сдаче игроки старались активно мешать "экзаменуемому" (смешили его, пугали, делали вид что отбирают мяч) — делали все, чтобы экзамен провалился.