



Komiteti Olimpik Kombëtar Shqiptar

Rr. "Muhamet Gjollësia", Sheshi Mustafa Q. Ataturk, ish 21 Dhjetori, Tiranë / P.O. Box 63

Tel: ++355 4 2235 249 / 2240 602

Fax: ++355 4 2240 565

<http://www.nocalbania.org.al>

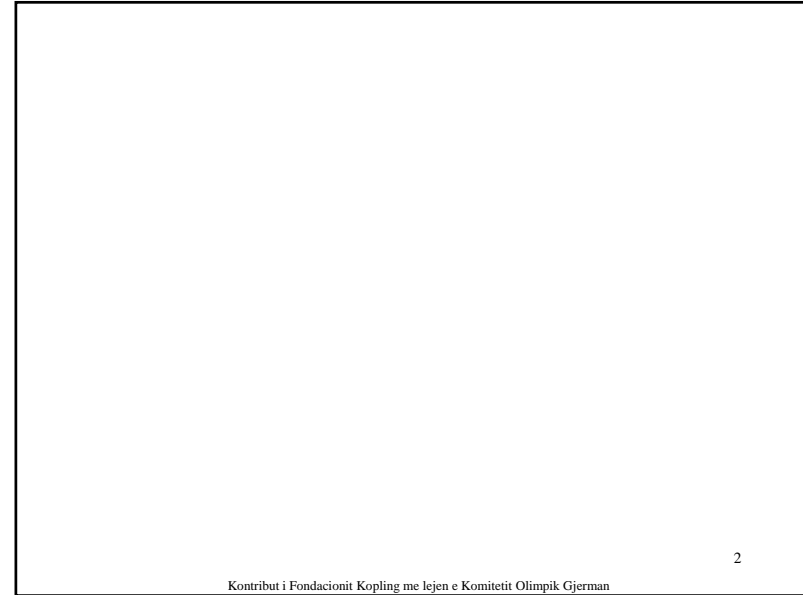
E-mail: secretariat@nocalbania.org.al

Lojera Levizore 2

ne ndihme te mesuesve te edukimit fizik
qe me pak materiale mund te luhen ne jeten e perditshme
dhe stimulojne bashkepunimin

1

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



2

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

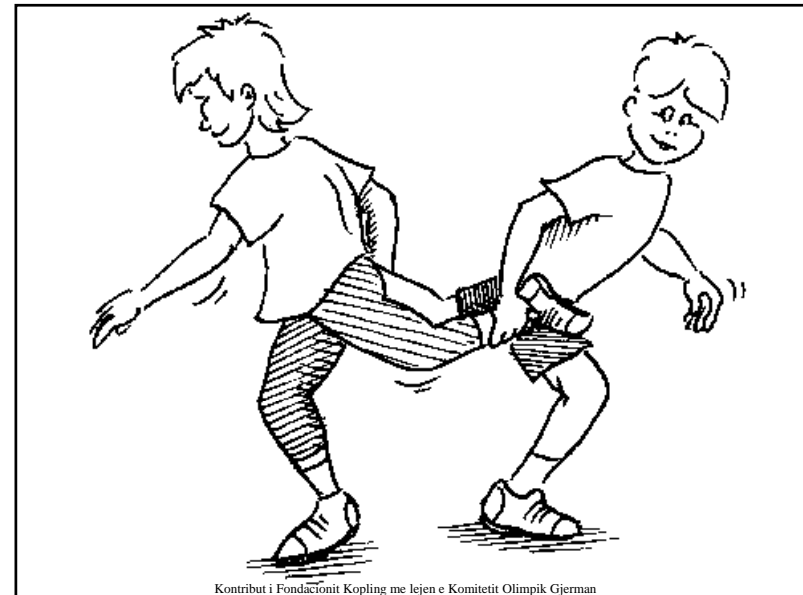
Gare terheqjeje:

Kurriz me kurriz. Te dy kapin me doren e majte kemben e djathte te partnerit ose anasjelltas. Kush mund ta terheqe njekohesisht partnerin pertej nje vije?

Variante:

– Po e njejta gje por me fytyre nga njeri tjetri mund te shtyjne ose te terheqin

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Kurriz me kurriz:

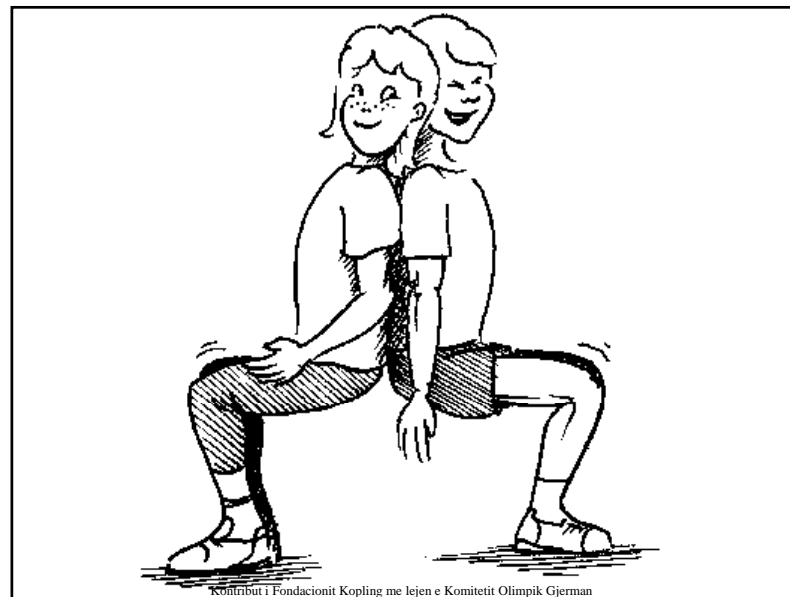
Dy partnere te nje gjatesie mbeshteten ne kurrizin e njeri-tjetrit dhe ulen bashke derisa gjunjet te formojne kendin (90°) dhe ngrihen serish lart.

Krahët nuk lidhen me njeri tjetrin.

Variante:

- Paracaktohet se sa minuta do te zgjase loja
- Ulesh poshte dhe ne kete pozicion ecen (para, prapa, anesore)
- Kalon mbi pengesa
- Shpik forma te tjera konkurrimi

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

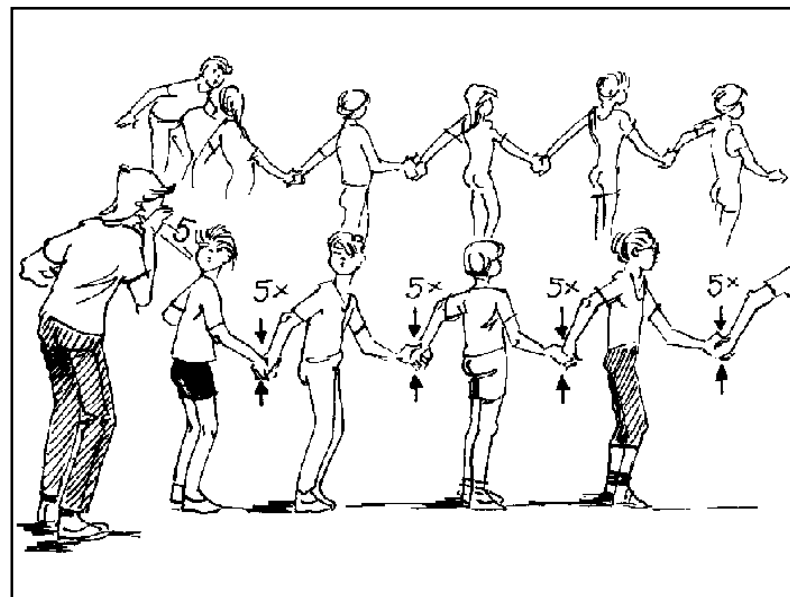


Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Stafete me shtrengim duarsh

Femijet vendosen ne grupe njeri-pas-tjetrit dhe kapen per dore. Femijes se fundit i tregohet nje numer dhe ai duhet tua transmetoje te tjereve nepermjet shtrengimit te duarve. Grupi nga i cili femija i pare e thote numrin e sakte merr nje pike.

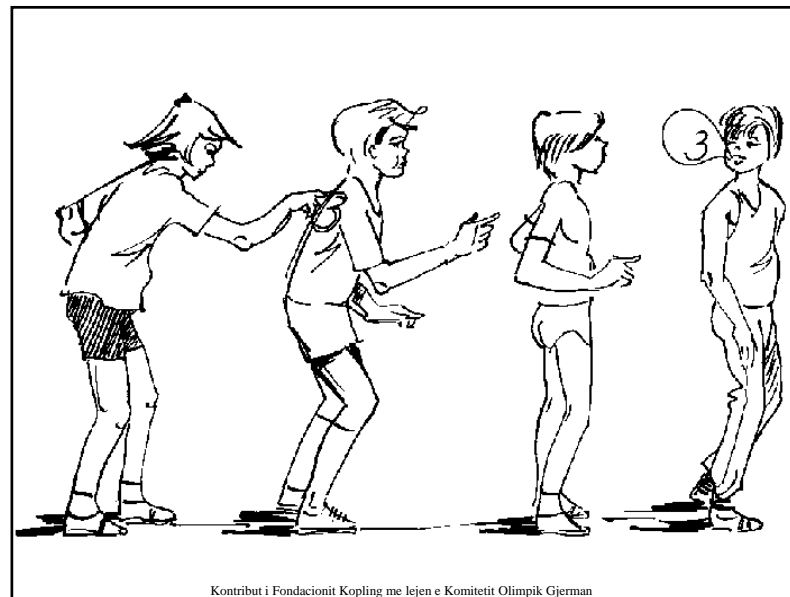
Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Numra mbi shpine

Femijet vendosen ne grupe njeri-pas tjetrit. Femijes se fundit i tregohet nje numer dhe ai duhet tua transmetoje te tjereve duke e shkruajtur ne kurrizin e atij qe ka perpara. Ky e ben te njejten gje tek ai qe ka perpara. Lojtari i pare therret numrin me ze te larte. Ne qofte se numri i thene eshte i sakte atehere skuadra fiton nje pike. Me pas lojtari i fundit kalon ne fillim dh eloja rifillon.

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Keputet e gaztorit

Te gjithë lojtaret heqin keputet dhe i vendosin keto ne nje rreth me diameter 3-4 metra ne menyre te crregullt.

Ne distance prej 25 m vendosen te gjithë dhe nisen pas sinjalit nisu. Kush kthehet serish tek linja e startit me keputet e veta eshte fitues.

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



„Transport i trareve“

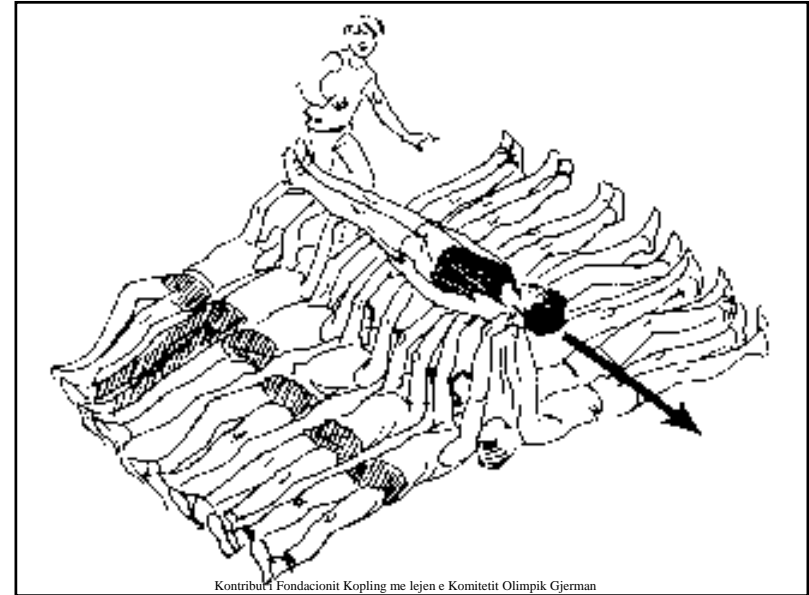
Te gjithë pjesëmarrësit shtrihen me shpine në dy grupe pranë njeri-tjetrit në mënyrë që kokat e tyre të gjenden në një vijë dhe veshet të prekin njeri tjetrin (si dhembet e një zinxhiri). Krahet shtrihen drejt lart dhe pellembet të shtrira horizontalisht. Një ndihmes e ndihmon „traun“ që të shtrihet me kurriz i palevizshëm tek duart e para. Këtu fillon një transport gazmor i lekundshëm. Në fund të transportit ndihmes e ndihmon tringun të ngrihet serish në kembë.

Keshilla:

Duar duhet të qëndrojnë të shtrira drejt.

Mos pickoni e as mos gdulisni !

13



Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

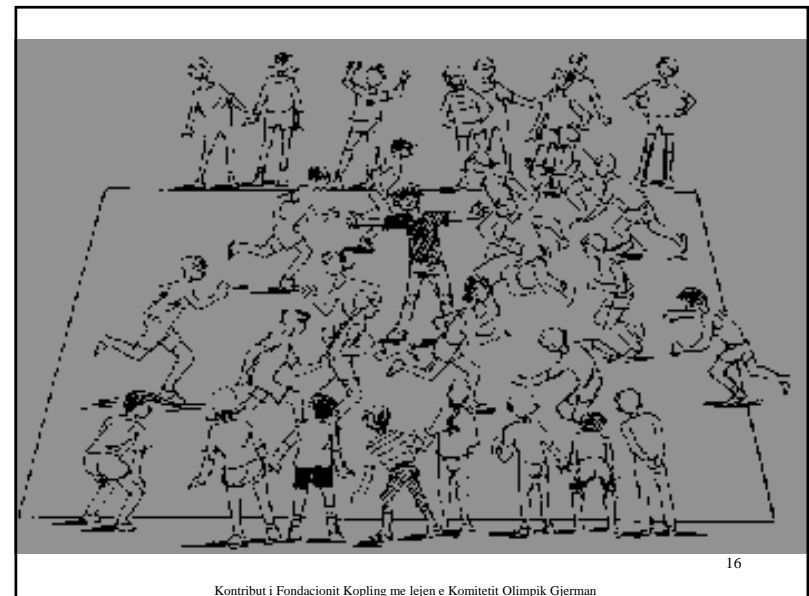
Semafori

Një fushe loje rreth 15 m x 15 m. Katër grupe njesoj të forte rreshtohen secili prapa një linje. Në mes të fushës qëndron një polici. Ai cakton dritën jeshile dhe grupi i asaj ane ndërron drejtimin.

• Polici leshon dritën jeshile në drejtime të ndryshme. Grupet vrapojnë për në anën tjetër. Sipas rrotullimit të policit marrin pjesë të gjitha grupet.

15

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



16

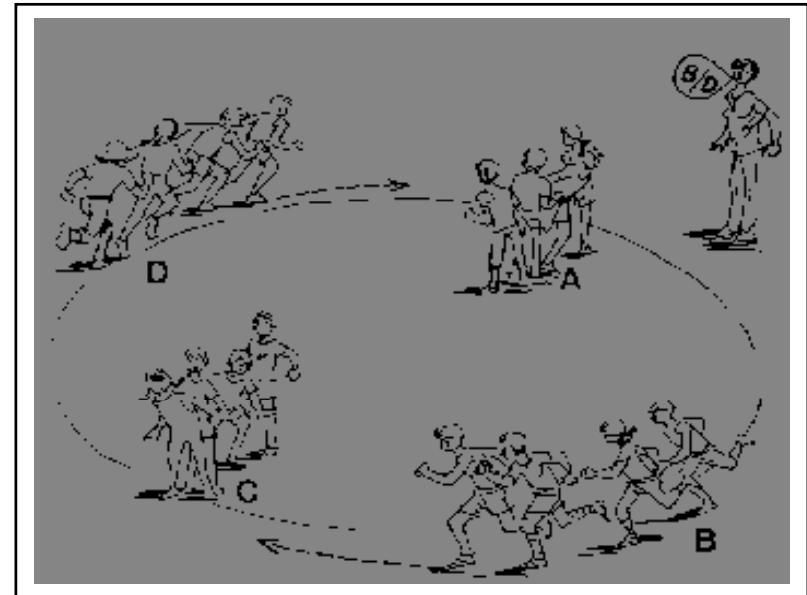
Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Stafete ne rreth

Brenda cdo grupi caktohen numrat 1.2.3 e me rradhe. Kur drejtuesi i lojes therret germen e skuadres ose numrin, lojtaret perkates nisin garen rreth e qark. Psh: AC nisen keto dy skuadra; kur thirret numri 3 ateherë vrapojne vetem 3-shat e te kater grupeve.

17

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Vellezerit Siameze

Te gjithë lojtaret lidhen ne cifte ne kembet e brendshme. Njeren dore e hedhin mbi supet e partnerit. Vrapimi i tyre i detyron qe te sinkronizojne hapat per te arritur te kapin ndonje cift tjeter. Nese nje cift kap nje cift tjeter ateherë rolet nderohen .

19

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



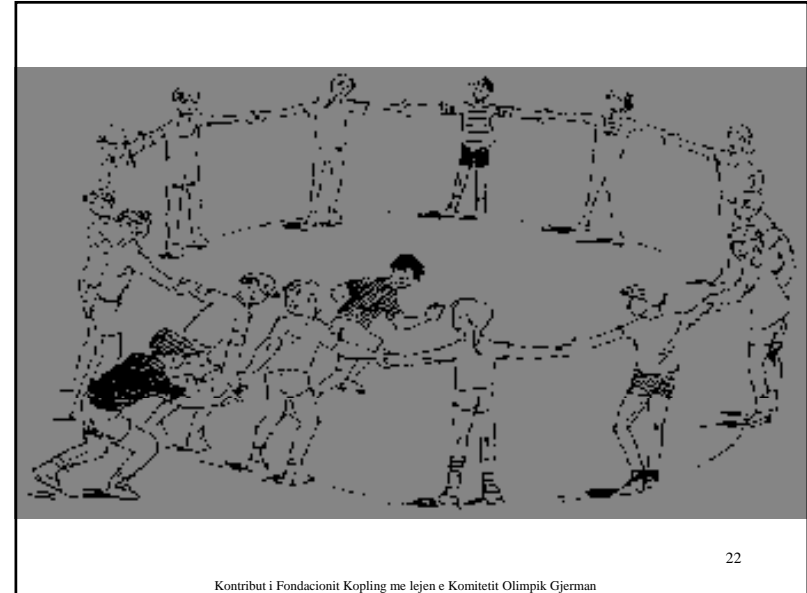
20

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Macja dhe miu

Lojtaret kapen per duarsh dhe formojne nje rreth. Ne mes te rrethit qendron miu dhe jashte tij qendron macja. Miu vrapon macja e ndjek, here brenda rrethit e here jashte rrethit. Lojtaret e rrethit mbajne anen e miut dhe sa here qe miu do te kaloje ndermjet tyre ato i ngrene duart qe miu te kaloje sa me kollaj. Ne te kundert ato i ulin duart poshte dhe afrohen prane njeri-tjetrit kur macja don te kaloje. Pasi macja e kap miun atehere zgjidhet nje cift tjetet.

21



22

Letra ne poste

Lojtaret ulen ne forme rrethi dhe vetem njeri qe vrapon rreth tyre hedh pa u vene re nje shami prapa ndonjerit. Sapo tjetri e ve re ngrihet menjhere dhe vrapon qe te arrije ate qe i ra „letra“. Kush arrin i pari vendin bosh ulet. Tjetri vazhdon serish me shamine.

23



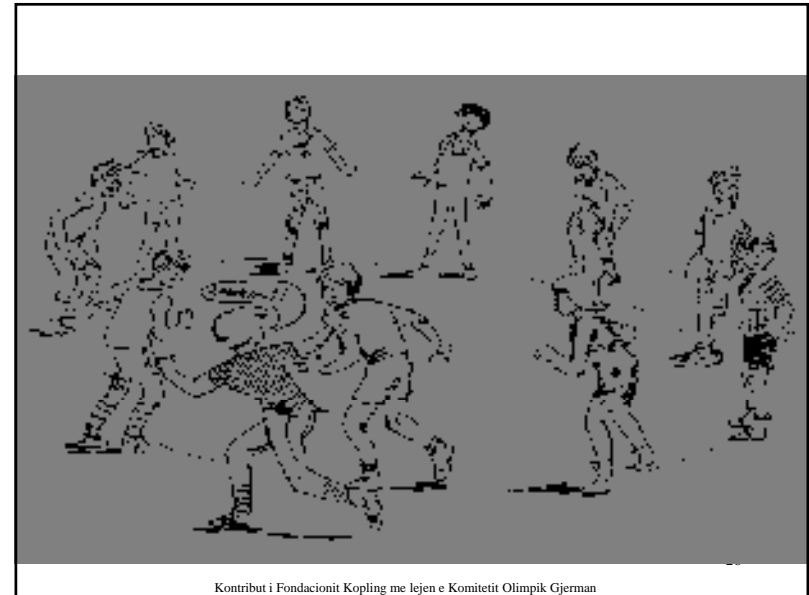
24

Lepuri dhe Zagari

Lojtaret kapen perdore ne forme rrethi dhe e hapin rrethin sa me shume qe te munden dhe pastaj i ulin duart. Nje lojtar, Lepuri, vrapon jashte rrethit dhe prek nje lojtar ne sup dhe therret „pau“!.

Qeni ose e ndjek ne te njejtin drejtim ose ne drejtim te kundert. Kush arrin i pari tek vendi bosh e ze dhe tjetri duhet te behet lepuri nga fillimi.

25



Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

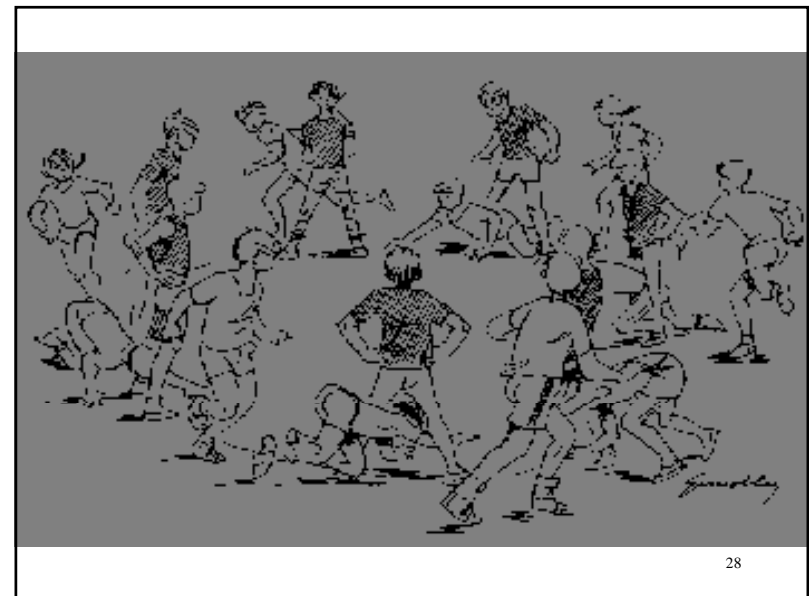
Kolibja e qenve

Lojtaret e rrethit te brendshem jane vendosur njeri perbri tjetrit me kembet hapur. Ato formojne kolibet e qenve.

Te tjeret qe kane me teper lojtare se pjesetaret e rrethit vrapijne rreth e qark. Pas sinjalit qente futen brenda kolibeve. Ato qe mbeten jashte qendrojne ne loje por vrapijne serish bashke me lojtaret e nderruar te rrethit.

27

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



28

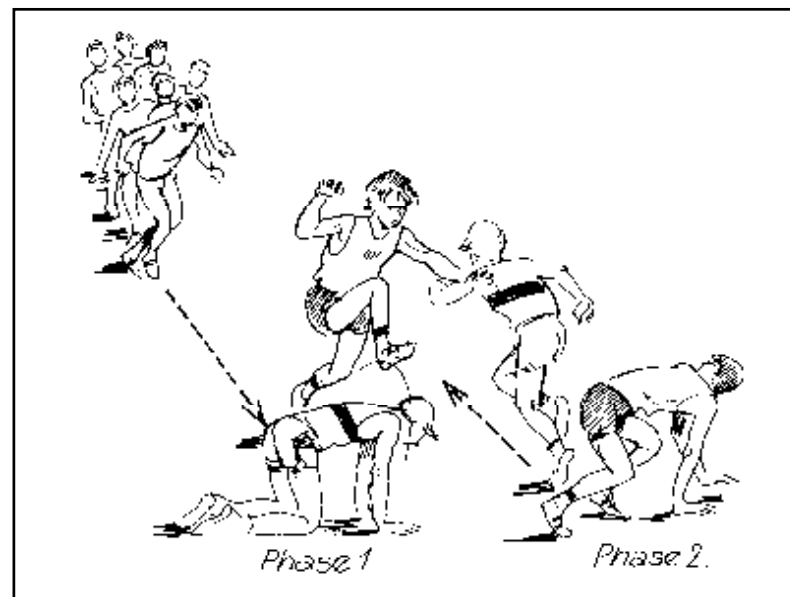
Vajtje pa kthim

Nje lojtar qendron ne pozicion ulur, kembadoras ose kalauc. Vrapuesi i pare e kapercen dhe ze vendin e tij. Tjetri vrapon deri tek grupi dhe i pason stafeten me nje shuplake ne dore.

Detyrat mund te variojne, si psh mund te kthehesh tek grupi kembadoras etj. Gjithashtu mund te kapercchet mbi pengesa ose te vrapohet ne slalom.

29

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

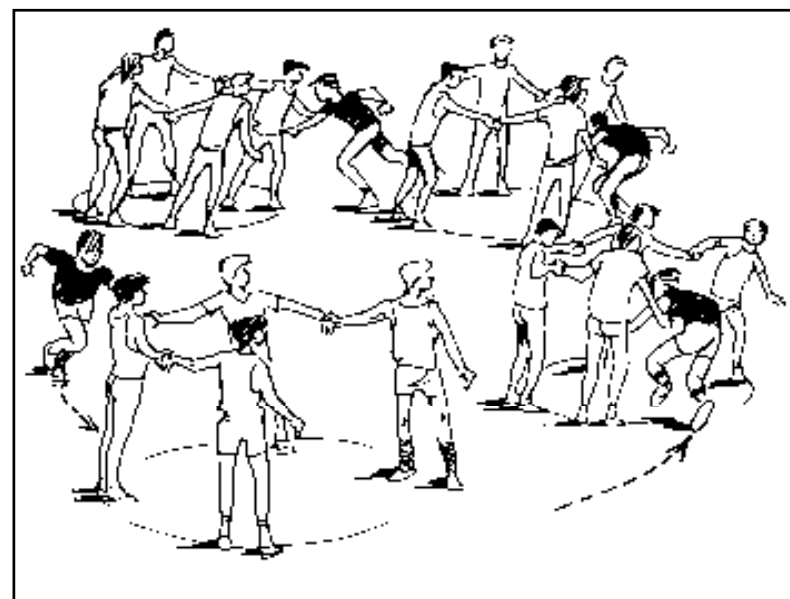


Stafeta rreth-e-qark

Pese ose gjashte persona kapen perduarsh dhe formojne nje rreth. Lojtari numer 1 i cdo rrethi vrapon pas sinjalit nga rrethi i tij ne forme rrethore permes grupeve te tjera per tu kthyer serish tek grupi i tij e per ti dhene stafeten te dytit. Kush ka mbaruar ulet ne toke qe te dallohet se kush skuader eshte fituese.

31

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



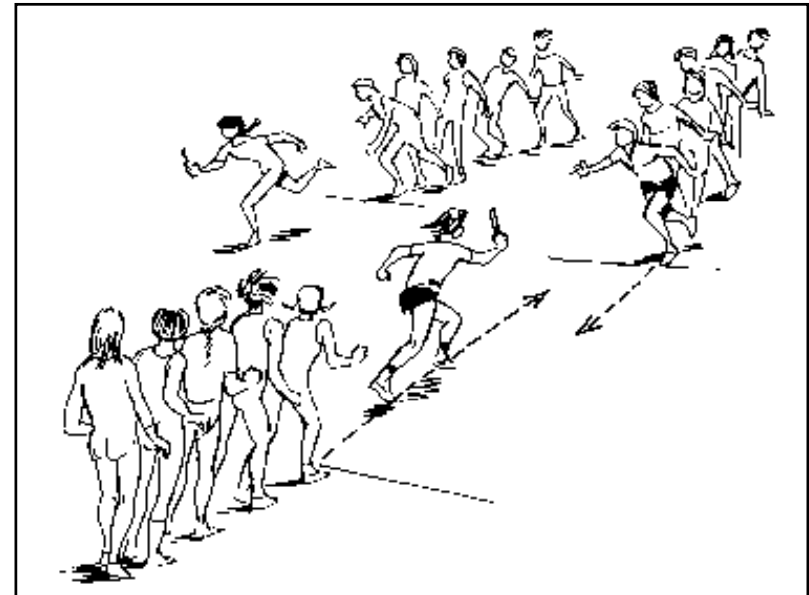
Stafete lavjeresi

Tek stafeta e lavjeresit gjysma e lojtareve vendoset perballe tjetres . Lojtari nr 1 i cdo skuadre vrapon pas sinjalit duke i dhene stafeten lojtarit qe pret nga ana tjetër dhe rreshtahet pastaj ne fund ta grupit.

Lojtari i dyte nderkohe ka mberritur tek ana tjetër dhe eshte rreshtuar ne rradhet e tyre, e keshtu me rradhe.

33

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



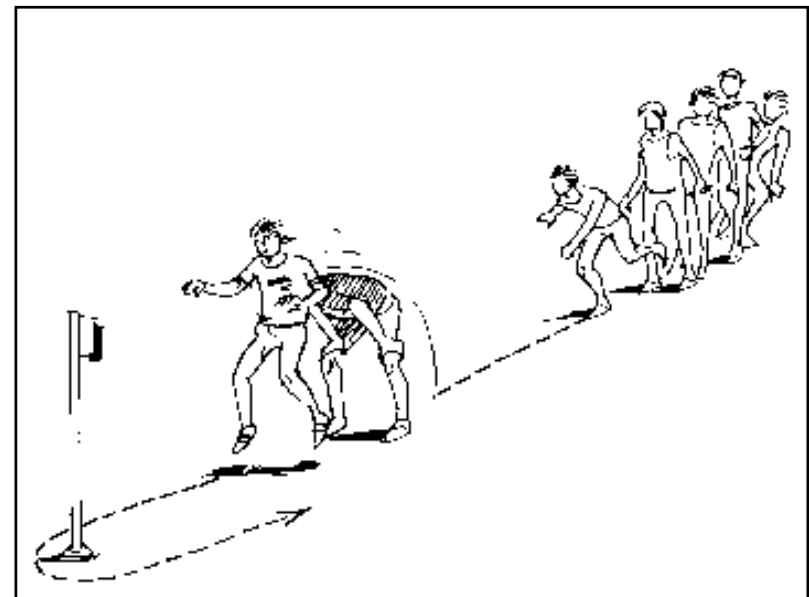
Stafeta me kalauç

Para cdo skuadre ne distance te shkurter qendron nje pengese, nje lojtar si kalauç . Pak pas tij qendron nje flamur. Pasi i pari te kete kaluar kalauçin, niset i dyti.

Pasi te jete rrotulluar pas framurit lojtari shkon ne fund te rreshtit. Kur te kene mbaruar te gjithe loja rifillon.

35

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

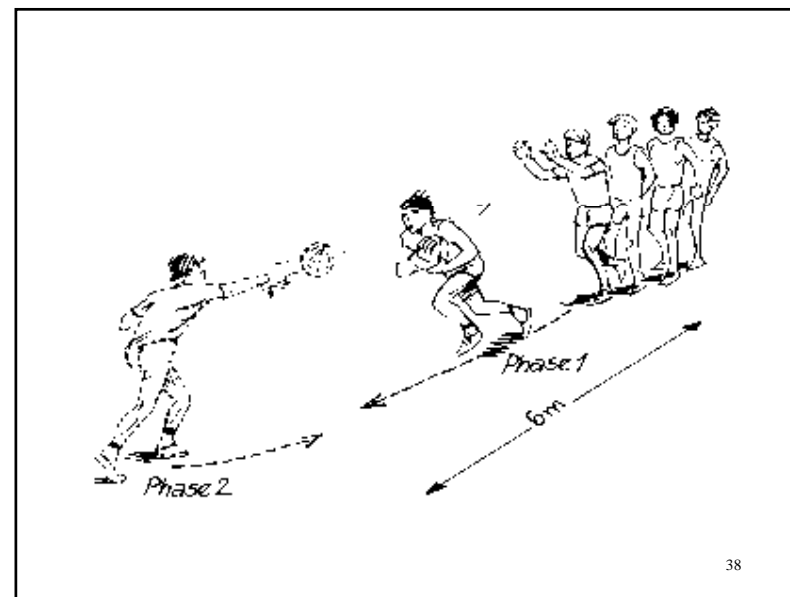


Stafeta me pasime

Skuadrat qendrojnë në rradhë. Pas sinjalit të drejtuesit, lojtari i parë vrapon deri tek një vijë rreth 6 metra larg. Ai kthehet nga shokët dhe i hedh topin lojtarit të dytë të skuadres së tij. Ky vrapon përsëri për tek vija. Pasimi përsëritet deri sa të gjithë të kenë kaluar nga ana tjetër.

37

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



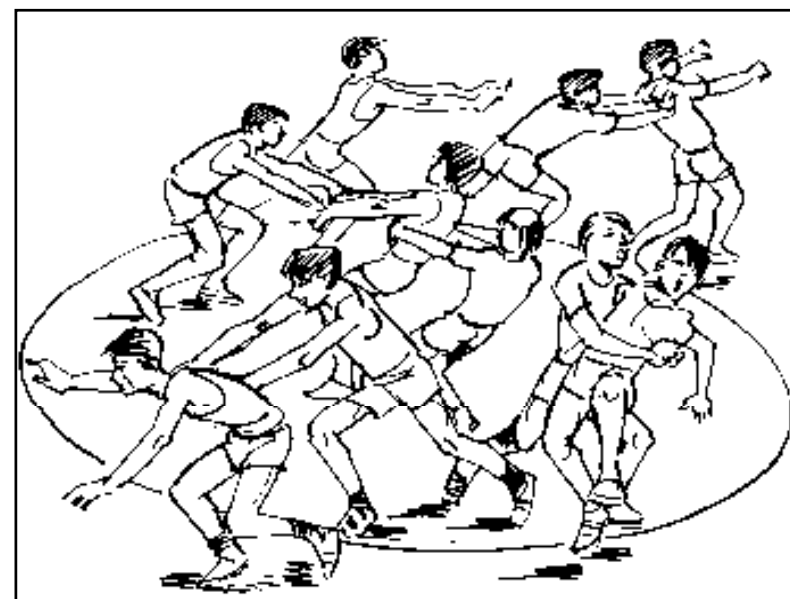
38

Dil jashtë rrethit !

Në një rreth afërsisht 3m vendosen 8-10 lojtare. Çdo lojtar përpiqet që të përzehet të tjerët jashtë rrethit. Pasi të ketë përzehur njërin fillon dhe sulmon ndonjë tjetër. Ai mund të hedhë jashtë edhe një çift që po lufton. Anasjallas, loja mund të luhet edhe nga jashtë brenda.

39

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

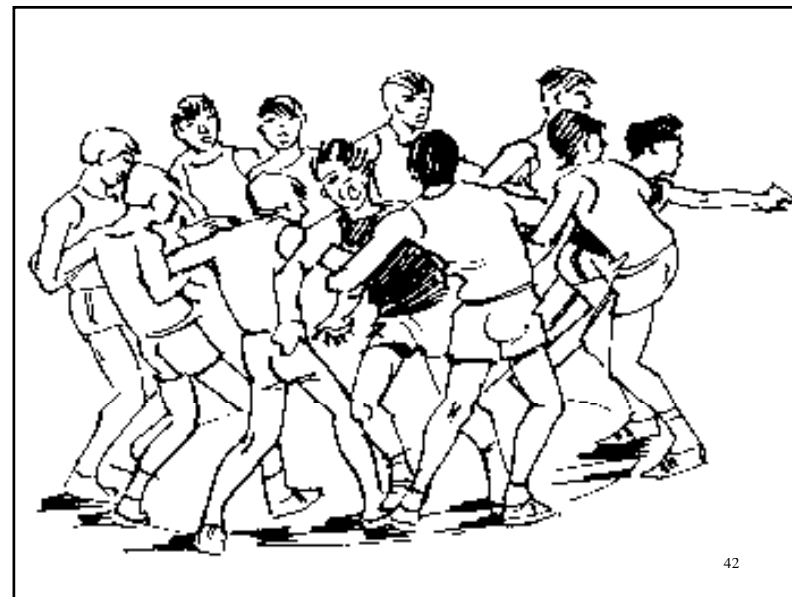


Rrethimi.

8-10 lojtare formojne nje rreth, duke u kapur fort prej duarsh ose kryqezim duarsh. Nje ose dy lojtare gjenden brenda rrethit dhe perpiqen qe te dalin jashte. Pas daljes me sukses çlirohet rrethi.

41

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



42

Loje me zare

Njeri pas tjetrit çdo lojtar hedh zarin e tij ne nje rreth te madhe 20 cm Ø ; Distanca e hedhjes rreth 2 m larg. Ai qe arrin te fuse zarin ne rreth, u merr zaret te gjithë te tjereve. Ne qofte se ne rreth kane hyre me shume zare atehere fiton ai qe e ka zarin me prane qendres se rrethit.

43

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



44

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Lojra me bicikleta

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

46

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Biciboll

Nevojitet nje top qe kercen lehte. (psh. Top volejboli) dhe dy fusha te rumbullakta me diameter reth 4m menga nje portjer brenda. Dy skuadra maksimumi 4 per cdo ane perpiqen qe mbi bicikleta te godasin topin me dore ose me kembe dhe t'ia japin portjerit te fushes se tyre, qe pasi ta kete kapur e perplas brenda fushes keshtu qe skuadra te kete fituar nje pike. Mund te luhet edhe me nje porte dhe me dy skuadra.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

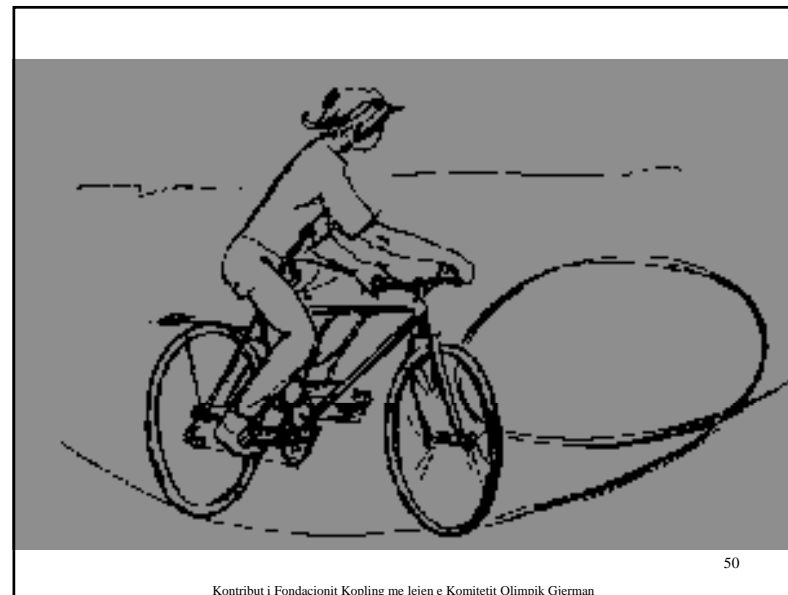


3

Ushtrime te ndryshme shkathtesimi

- Te nisesh pa marre vrull
- Te ndalosh dhe te vazhdosh serish pa vendosur kemben ne toke
- Te pedalosh vetem me nje kembe
- Nje pike ne dysheme ta kalosh me biciklele majtas me rroten e pare dhe djathtas me rroten edyte ose anasjalltas
- Ne nje kosh ne portobagazh te transportosh sende ose lengje
- Ecje kermilli (sa me ngadale qe te mundesh)
- Te ecesh mbi shkronja (ose fjale te tera) (Kur ke nje pellg atehere gjurmet dallohen me qarte- mbi asfalt nuk mund te vizatosh shume mire
- Ec ne terrene te ndryshme
- Sende te levizshme(topa shkumedeti) ti menjanosh

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

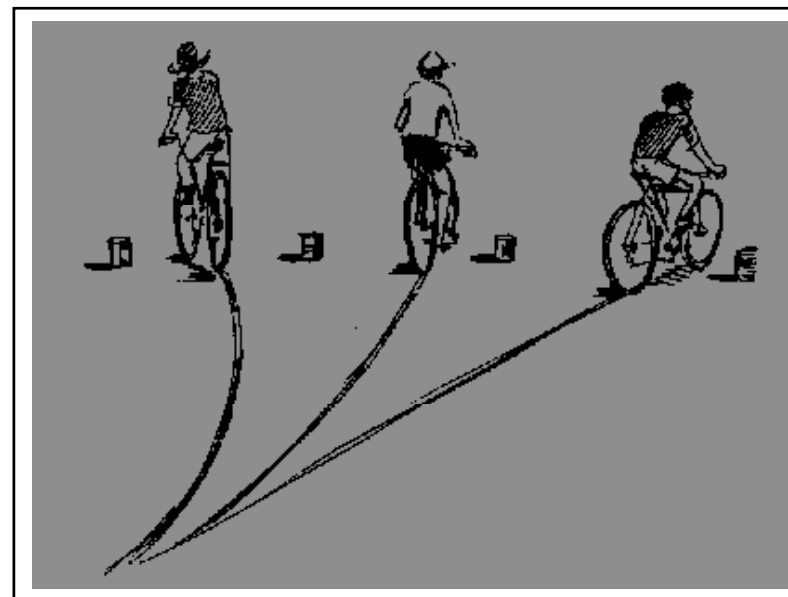
50

Pedalim ne forme ylli

Femijet u japin bicikletave njeri pas tjetrit. Ne varesi te numrit te lojtareve vendosen porta ne forme ylli.(si porta mund te vendosen kuti boje etj.)

Ushtrimi : Femija i dyte nuk duhet te hyje ne porten e te parit, i treti nuk duhet te hyje ne te dytin e keshtu me rradhe. Radha se kush niset i pari ose i fundit ndryshohet here pas here.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

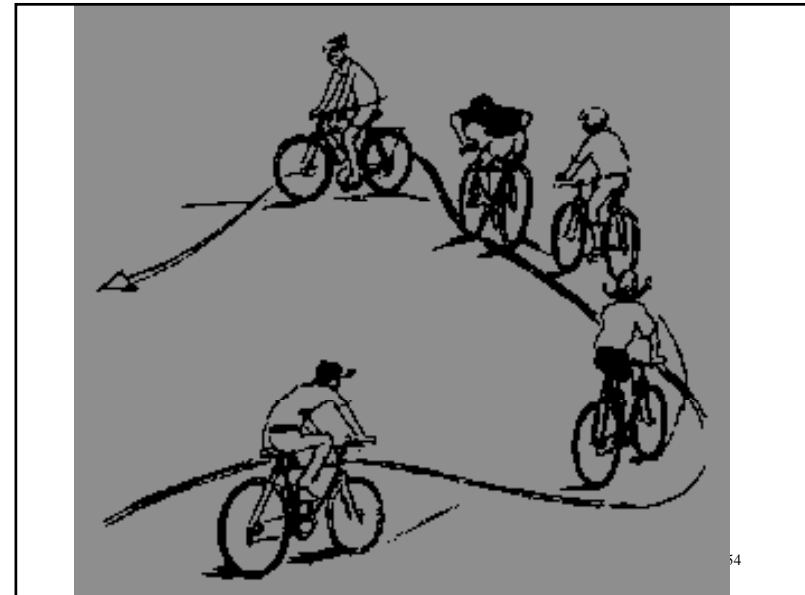


Slalom kacakesh

(e njohur sipas sportit te skive)

Femijet nisen me distance te mjaftueshme njeri-pas tjetrit (edhe ne rreth). Femija i fundit pedalon me shpejt se te tjeret dhe perpiqet qe ti parakaloje te gjithë. Ketu duhet te kete parasysh qe para se te parakaloje ti bie ziles.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Handboll me linja.

Pas hedhjes ne linjen e mesit, skuadra qe ka topin perpiqet qe duke luajtur (sipas rregullav ete handbollit) te vendose topin prapa linjes se jashtme kundërshtare. Per kete ai merr nje pike. Loja vazhdon sipas nje numri te caktuar pikesh.

55

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

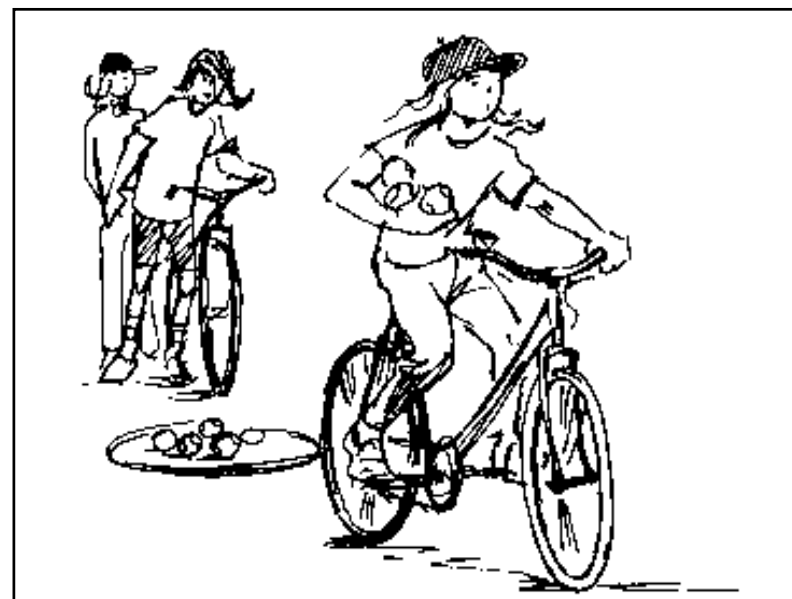


Stafete Transporti

Sende te thjeshta (topa tenisi, Libra etj) duhet te transportohen nga nje vend ku jane vendosur ne nje kosh etj. Kjo loje eshte shume e preferuar edhe per punen ne skuader. Te gjithë njeri pas tjetrit ose edhe njekohesisht te transportojne dicka!

57

Kontribut i Fondacionit Koplmg me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

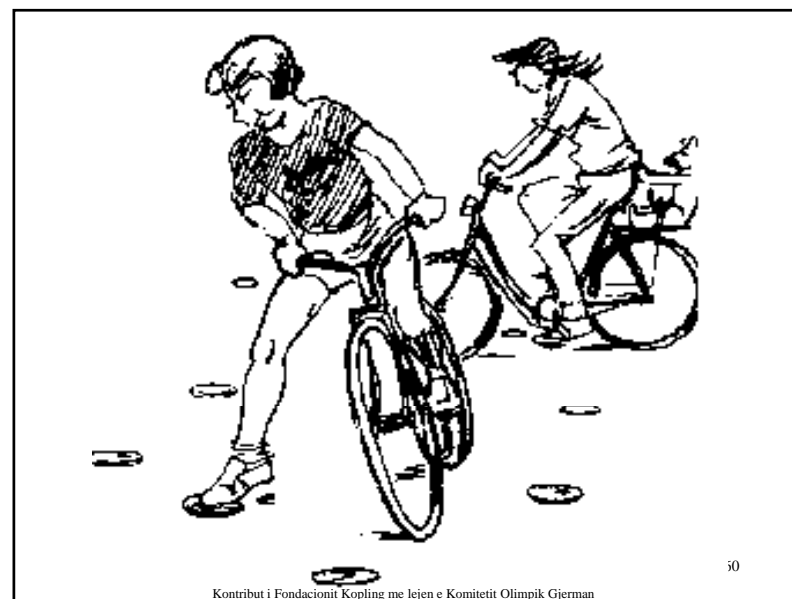


Udhetimi per ne Jeruzalem

Ide e vjeter ne kushtet moderne. Ne toke jane vendosur tapa shishe-birre. Ato duhet te preken me njeren kembe duke ndaluar prane tyre me biçiklete. Ai qe nuk shkel mbi tape pas sinjalit del jashte loje.

59

Kontribut i Fondacionit Koplmg me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



50

Lojra me litar

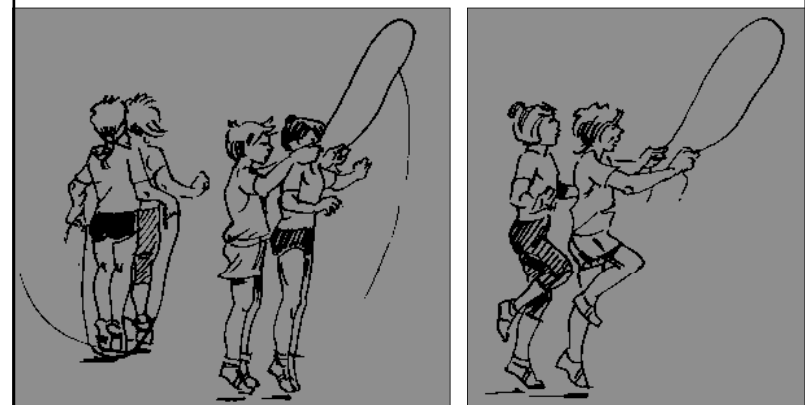
62

Kercim litari

Te dy kercimtaret vendosen shume prane njeri-tjetrit, Kercimtari i pasme mban dhe tund litarin dhe te dy perpiqen qe te kercejne se bashku.

Litari mund ti jepet edhe shokut perpara per ta tundur

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



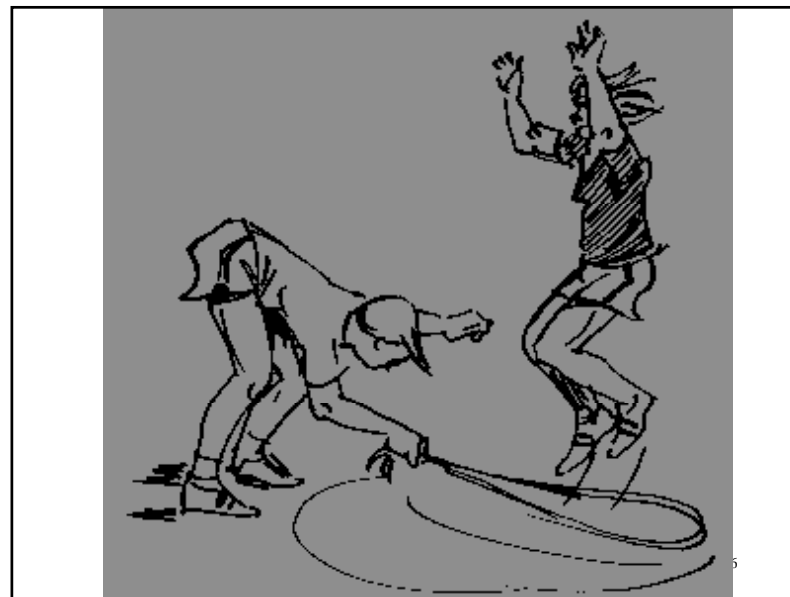
64

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Rretho litarin

Litari ndahet me dysh. Mbahet me nje dore dhe tundet ne forme rrethore paralel me dyshemene. Ushtrimi: Kerce gjithmone mbi litarin, shpejtesia e te cilit mund te rritet.

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



„Rrethi kercimtar,„

Rrethrotullo paralel me dyshemene nje Spango ose nje litar me dicka te rende ne fund te tij (psh: Kepuce etj) nga qendra e mesit te rrethit te krijuar nga lojtaret.

Ushtrimi fillestar: Te kapercesh litarin qe rrotullohet me shpejtesi gjithnje e ne rritje dhe ne ndryshim te lartesisë nga toka.

67

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

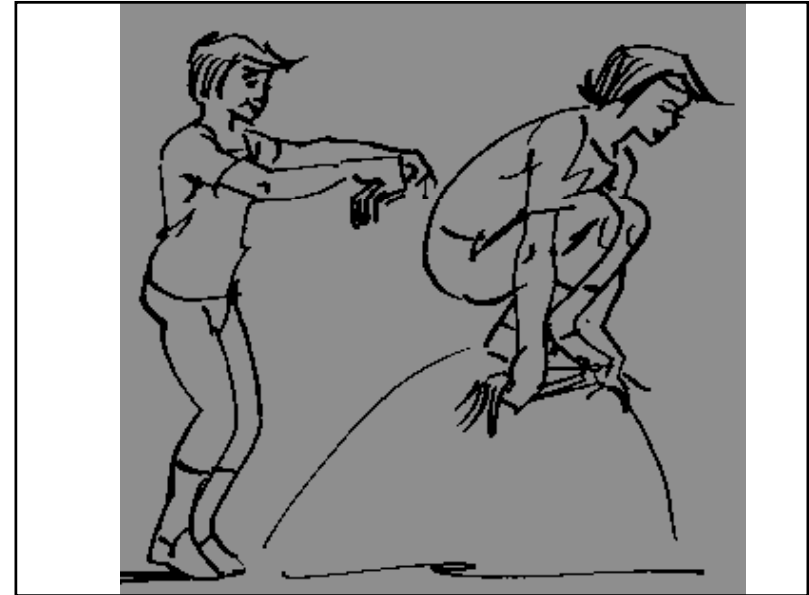


Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Palosja e litarit

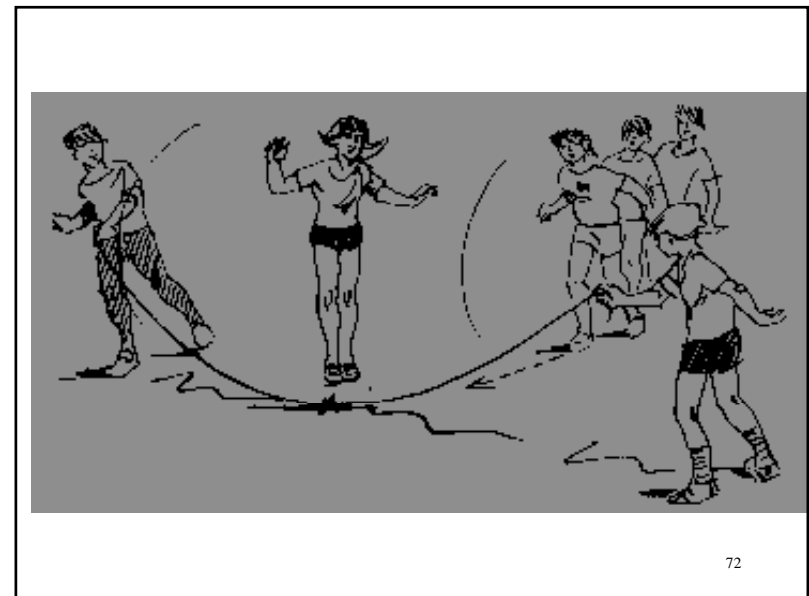
Cdo lojtar merr litarin e tij dhe e palos dhe perpiqet qe te kaperceje litarin qe mban te tendosur me te dy duart, parsh dhe mbrapsht.

E rendesishme: Litari duhet te kapet nga lart , ne menyre qe te mund te leshohet kollaj nese ngec kemba.



Hedhje ne litar

Dy vete tunden litarin njekohesisht dhe te tjeret hyjne duke ecur brenda litarit, kercejne disa here dhe dalin serish jashte. Kalimet duhet qe te jene te rrjedhshme. Si veshtiresim mund te hidhesh ne litar nga ana e kundert e rrotullimit.

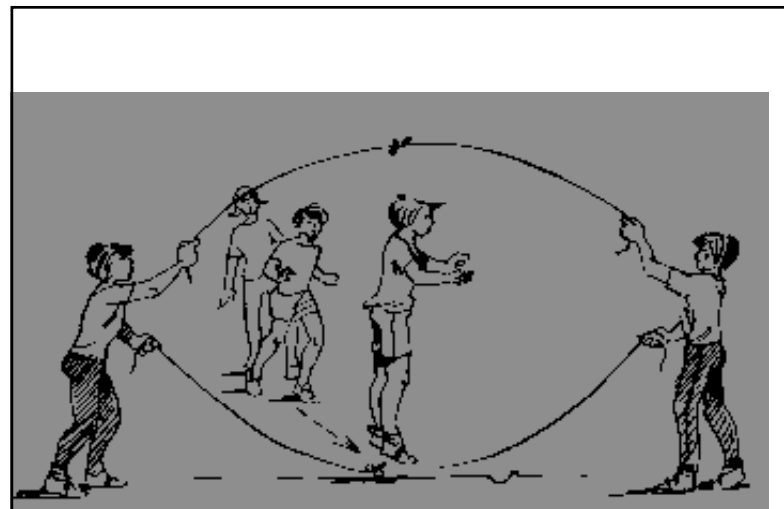


72

Tundja e dy litareve

Dy vete tundin dy litare njekohesisht; dmth nje dore rrotullohet majtas e tjetra djathtas, dhe njekohesisht. Kercimtarete duhet te vene re kohen ne te cilen njelitar eshte lart dhe tjetri prek dyshemene. Pastaj duhet te futen sa me shpejt qe munden brenda dhe te kercejne.

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



74

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

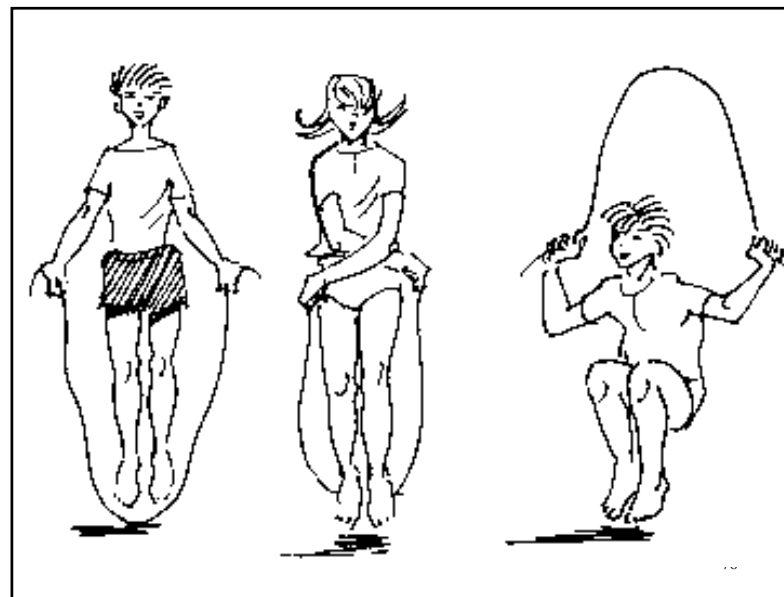
Lojra me litar

Kercim litari ne vend me levizjet e meposhtme:

- 10 x Kercime normale
- 9 x Mbrapsht
- 8 x Me nje kembe
- 7 x Me kemben tjetere
- 6 x Kryqezo litarin
- 5 x Kryqezo duart
- 4 x Kryqezo duar mbrapsht
- 3 x I ulur galiç
- 2 x Rrotullim dysh litari
- 1 x Rrotullim dysh mbrapsht

75

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

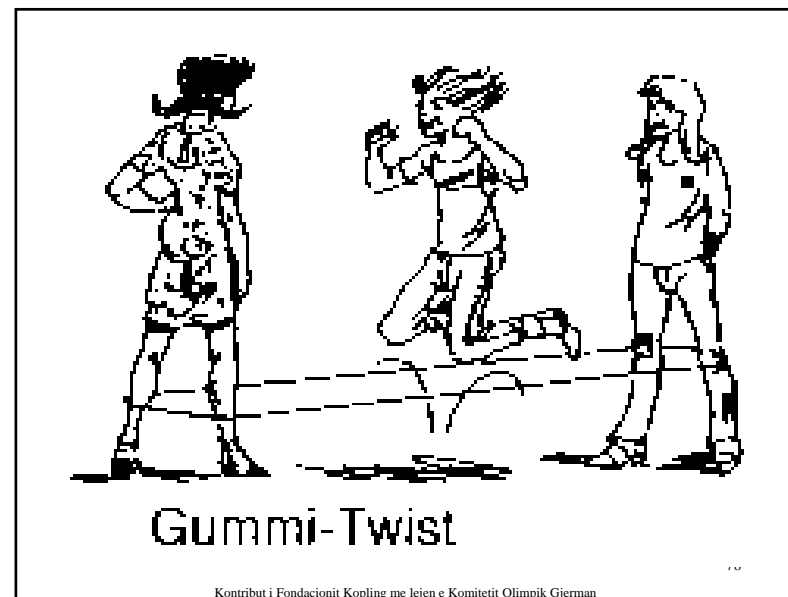


Kercim-Llastiku

Ne kete loje te preferuar me kercime, nje litar llastiku lidhet ne te dyja anet dhe vendoset i tendosur ndermjet dy lojtareve ne lartesine e gjurit. Nje i trete duhet te kaperceje kete litar ne nje menyre te paracaktuar pa e prekur me kembe. Pasi te kene mbaruar te gjitha, litari ngrihet me lart deri sa mund te arrije edhe i fundit.

77

Kontribut i Fondacionit Koping me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Snore Vibe

Snore Vibe eshte nje loje force dhe shkathtesie qe egziston ne Danimarke prej 1-2 Shekujsh.

- Mjetet e lojes: 2 litare (1,5 m te gjate)
- Lojtaret : dy vete

Kembet e dy kundershtareve lidhen me litare rreth 1.5 metra te gjate. Kembet e majta dhe te djathta lidhen me nje litar qe kryqezohen me njera-tjetren me mes tyre. Lojtaret duhet te perpiqen qe te hedhin kundershtarin duke i terhequr litarin qe i lidh kembet.

79

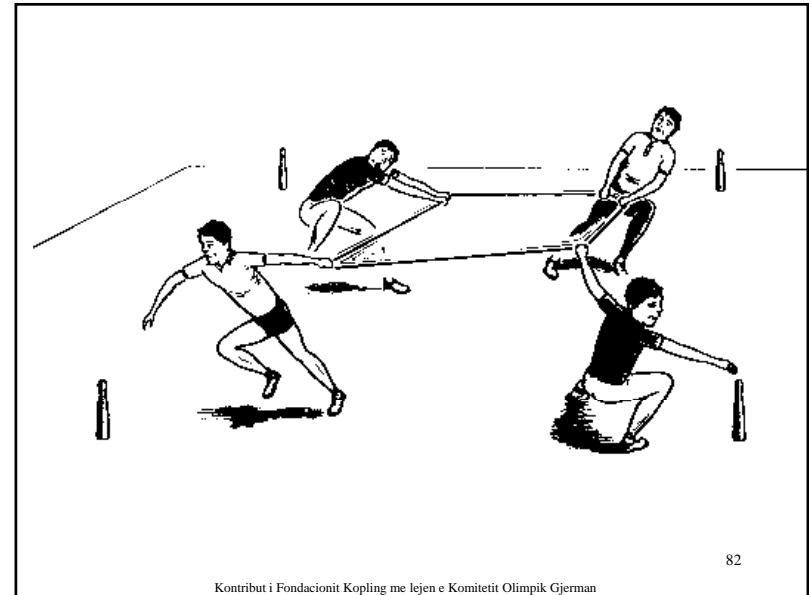


Terheqja e shumekendeshit

Ne fillim pjesemarresit presin fillimin e lojes duke e mbajtur litarin lirshem ne dore. Pas sinjalit cdonjeri perpiqet qe te kape birilen qe ndodhet pas tij me doren qe ka te lire. Velresimi: Cdo perpjekje me sukses vleresohet me nje pike plus. Variacione:

1. 6-8 Lojtare kapin litarin ne distance te barabarte nga njeri tjetri duke formuar rrethin. Gjate terheqjes perpiqet cdo lojtar qe te shtyje me tej birilen ose topin qe ka prapa veshes.
2. Si gare ne skuader, cdo skuader ze nga nje ane te katerkendeshit prej litari. Ne mes te fushes eshte vendosur nje birile ose nje top. Pasi eshte dhene sinjali, skuadrat perpiqen qe nepermjet terheqjes te detyrojne kundersharet te kalojne nje vijezim te caktuar.
3. Lojta ret formojne kater grupe me nga 2-4 persona, qe marin pozicion ne kater qoshet e katerkendeshit prej litari.

81



Kontribut i Fondacionit Kopting me Lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

82

Lojra ne uje

83



Kontribut i Fondacionit Kopting me Lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

84

Loje me koke

Dy ose me teper lojtare egjuajne topin me koke ne rreth ose mbi nje linje.

85



86

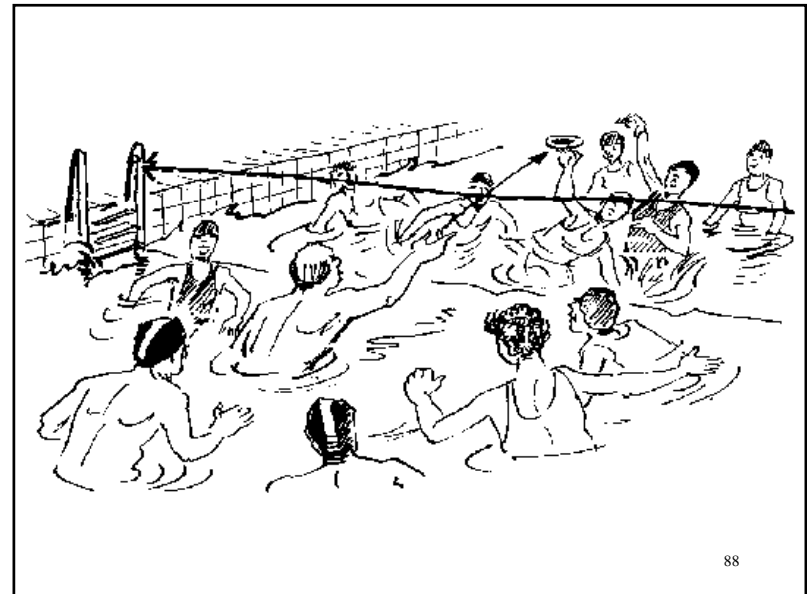
Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Tenis ne uje Frisbi ne uje

Po ashtu si tek „topi mbi rrjeten“ luhet kete rradhe me unaze ose me Frizbee (pjate plastiku)

Unaza nuk duhet te vertitet. Ajo ose frizbi duhet te kapen dhe te hidhen me te njeten dore.

87



88

Volejboll ne uje

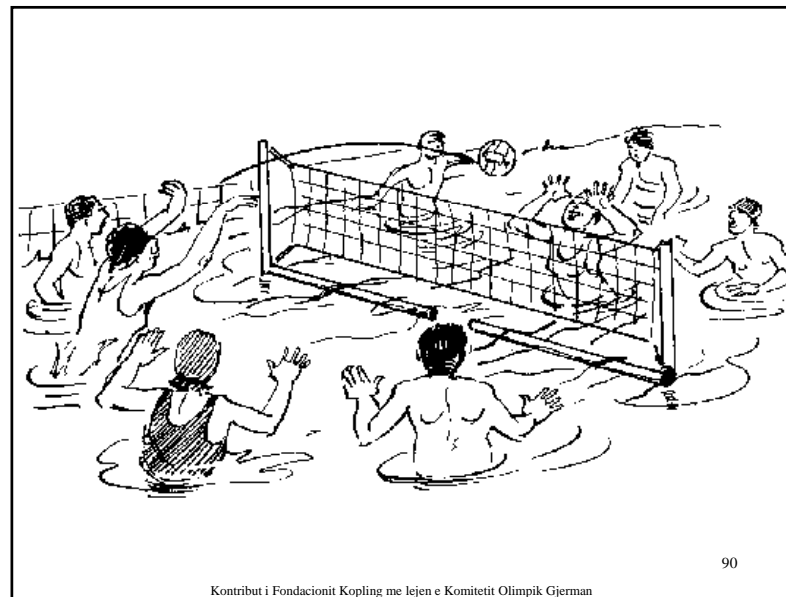
Mund te luhet me topa plastike ose vaterpolo ose edhe tollumbaca. Nepermjet kohes se gjate ne ajer loja behet me e ngadalshme. Distanca nga siperfaqja e ujit deri tek litari ose rrjeta varion nga 1- 1,50 m

Variacione te tjera:

- Topi dihet te pritet
- Topi duhet te qendroje gjithmone ne levizje dhe nuk duhet te preke ujin

89

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



90

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Basketboll ne uje

Nevojiten nje ose disa kosha uji pluskues. Nje skuader mbrohet tjetra kerkon qe te beje kosh.

Variacione:

- Goditje nga distanca duke qendruar ose notuar.
- Koshi (nuk) mund te preket.
- Te dy skuadrat perpiqen te bejne kosh.
- Loja me dy topa e shton dinamiken e veprimeve.

91



92

Lufta per top

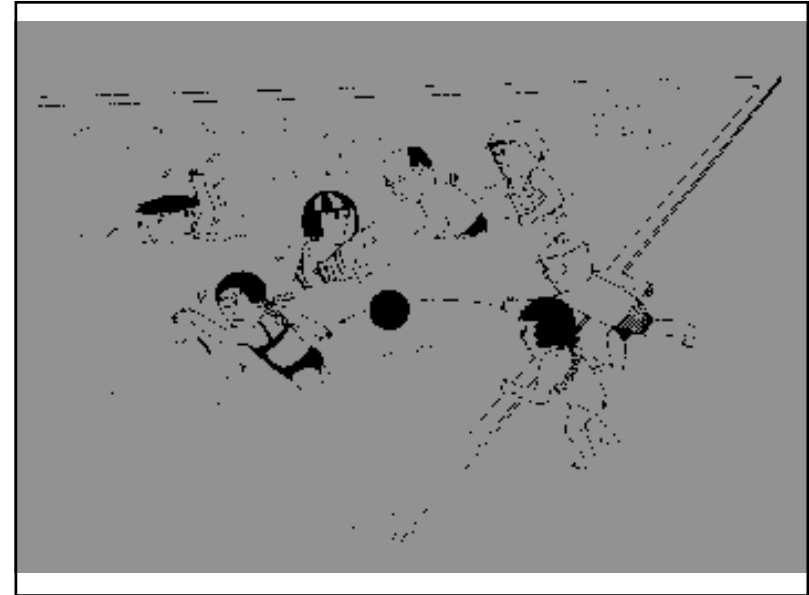
Nga bordura e pishines nje skuader perpiqet qe te godase me top pjesetaret e skuadres tjeter. Kush goditet duhet te dale jashte nga uji. Goditja mund te shmanget duke u zhytur, menjanuar dhe pritur.

Variacione

- nese topi pritet nga skuadra qe eshte ne uje atehere skuadra tjeter hyn ne uje.
- Duhet te goditet vetem nga bordurat anesore.

93

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Basketboll ne uje

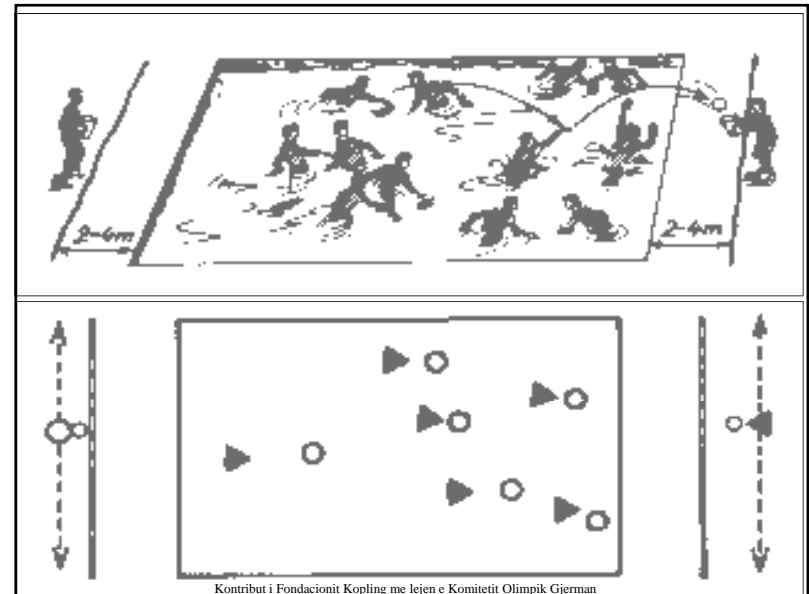
Per cdo skuader eshte nje lojtar jashte pishines me nje kosh ne dore , rreth 2-4m larg nda bordura, qe perpiqet qe te prese me kosh topat e hedhur nga skuadra etj. Te gjitha topat qe priten pa prekur me pare dyshemene quhen kosha nese nuk dalin jashte nga koshi.

Variacione.

- Koshmbajetsi duhet te qendroje prapa nje vije. Vija mund te shenohet me spango etj.
- Kosh mbajtesi lejohet qe te levize vetem ne pjesen e ngushte te pishines.
- Vlejne si kosh vetem topat qe priten mbi lartesine e kokes.

95

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Lojra me zhytje

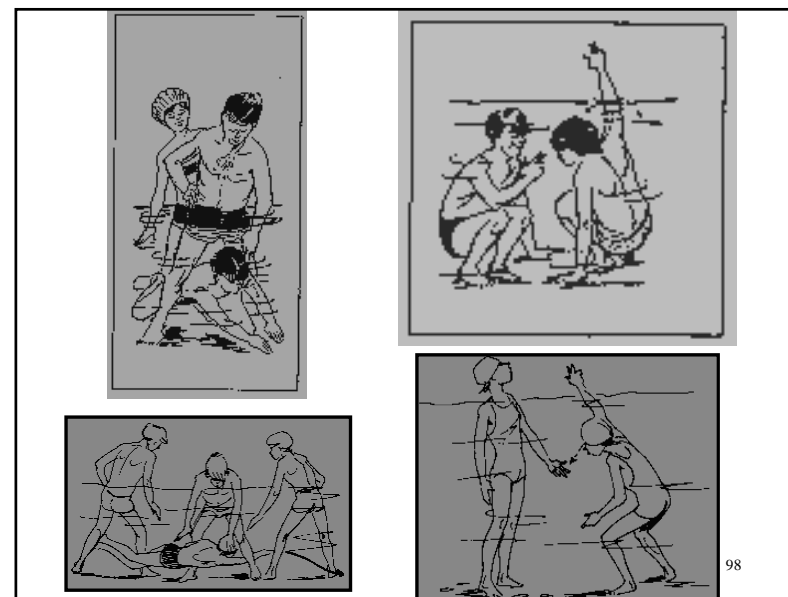
Zhytesh dhe kalon ndermjet kembeve te hapura te nje partneri ose partnereve.

Dy vete zhyten njekohesisht dhe i bejne gjeste njeri-tjetrit.

Njeri zhytet nen uje, tjetri tregon disa gishta nen uje dhe i pari duhet te tregoje me dore jashte ujit se sa gishta ka pare.

97

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



98

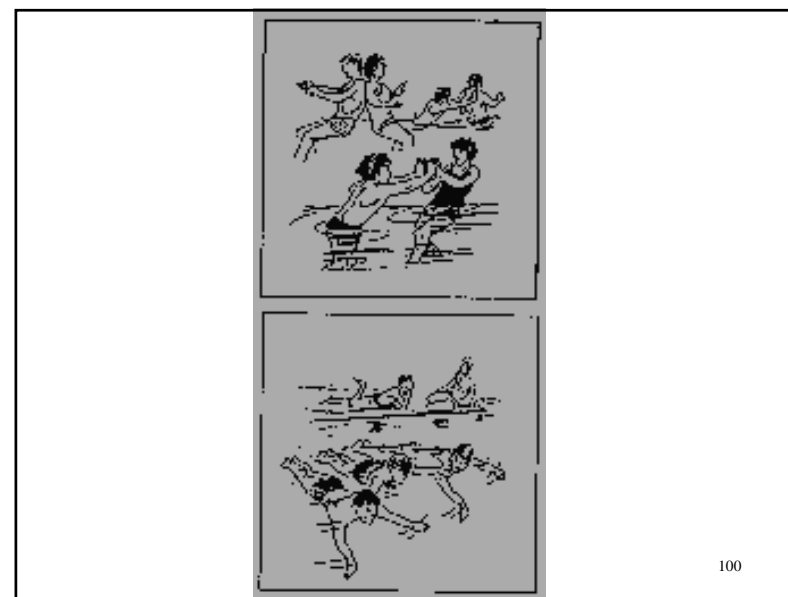
Lufte me te shtyra, Rreshqit per te fituar.

Shtyhet tjetri deri sa te humbase ekuilibrin-pellembë me pellembe ose kurriz me kurriz etj.

Kush rrëshqet me shume pa humbur ekuilibrin?

99

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



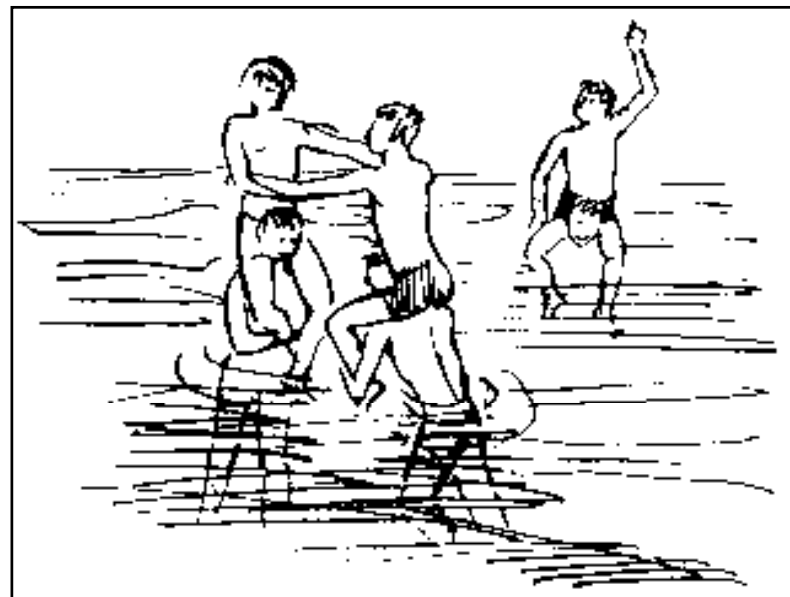
100

Lufta e kaloresve

Partneri merret kalaqafe. Te dy bashke perpiqen qe te rrezojne ciftin ose kaloresin tjeter ne uje.

101

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

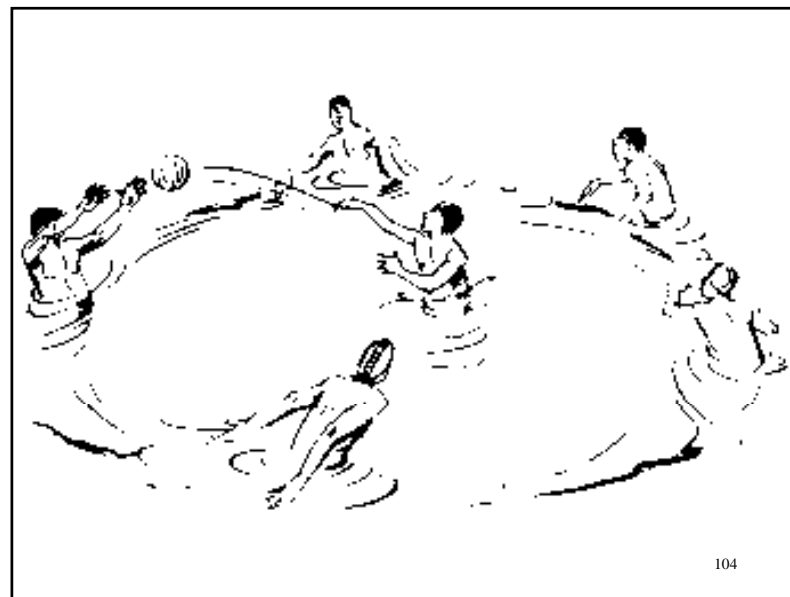


Karusel ne uje

Pese lojtare luajne ne rreth. Nje lojtar qendron ne mes dhe i hedh gjithmone topin atyre qe rrotullohen rreth tij. Hedhja shoqerohet me thirrjen e emrit te lojtarit. Mbas nje fare kohe nderrohet vendi i personit qe qendron ne mes.

103

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



104

Peshku

Rreth 6 lojtare formojne nje rreth. Ne mes noton nje top ose nje disk. Te gjithe perpiqen qe duke terhequr te afrojne kundershtarin tek topi. Ai qe e prek topi merr nje pike minus.

105



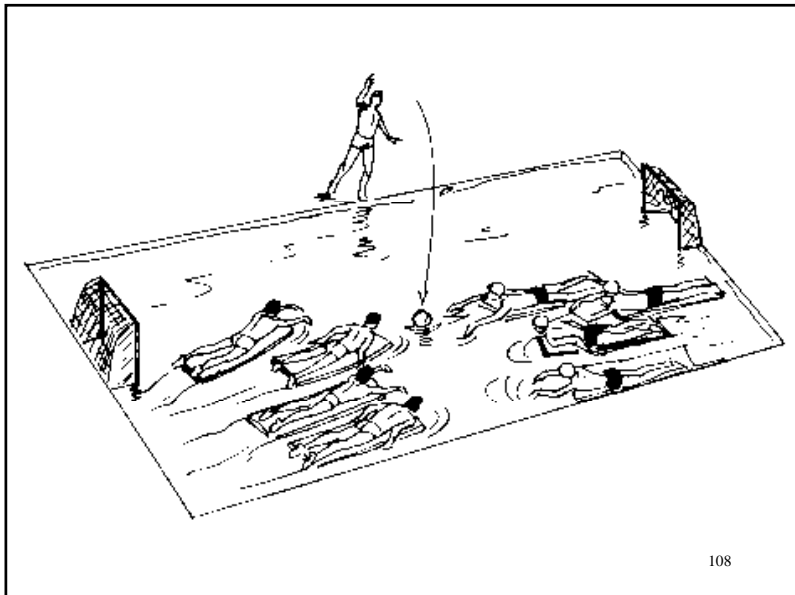
106

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Waterpolo me dysheke uji

Lojtaret e cdo skuadre jane shtrire mbi dysheke. Gjysmat majtas e te tjeret djathtas prane portes se tyre. Drejtuesi hedh topin ne mes te pishines. Lojtaret notojne te kapin topin dhe te bejne gol me te.

107



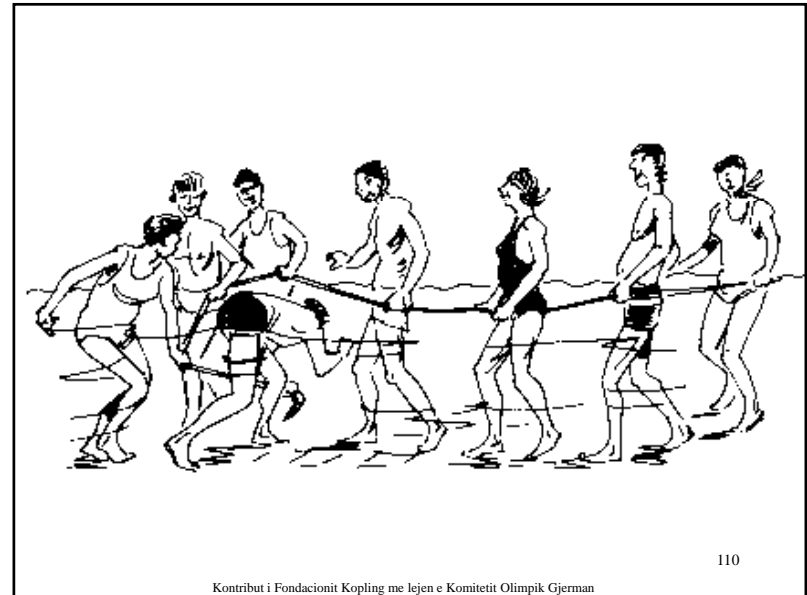
108

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

Gjarperi i ujit

„Koka“ e gjarperit futet diku ne mes te pjesemarresve nen spango dhe te tjeret duhet ta ndjekin. Nderkohe „koka“ futet serish nen nje vend tjeter.

109



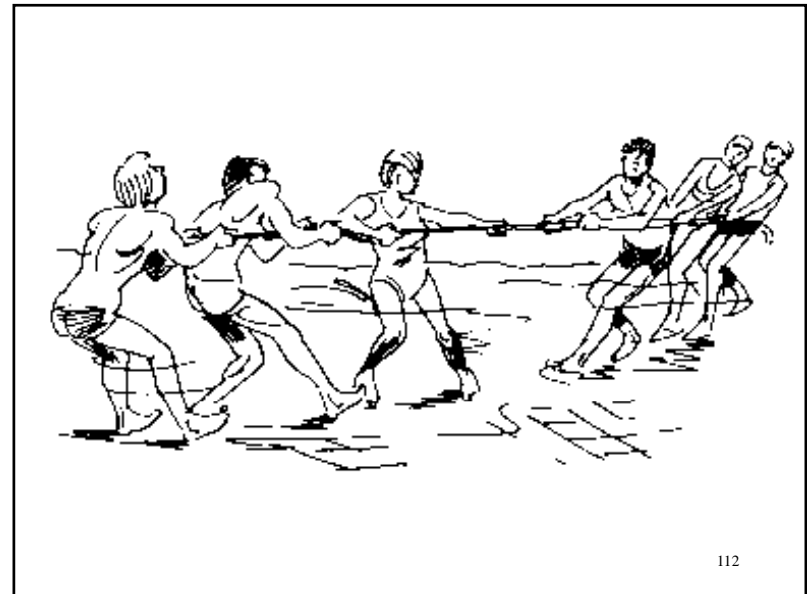
Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

110

Terheqje litari

Duhet te formojhen dy skuadra njesoj te forta. Cdonjera te perpiqet qe te kete nje bazament sa me te forte.

111



Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

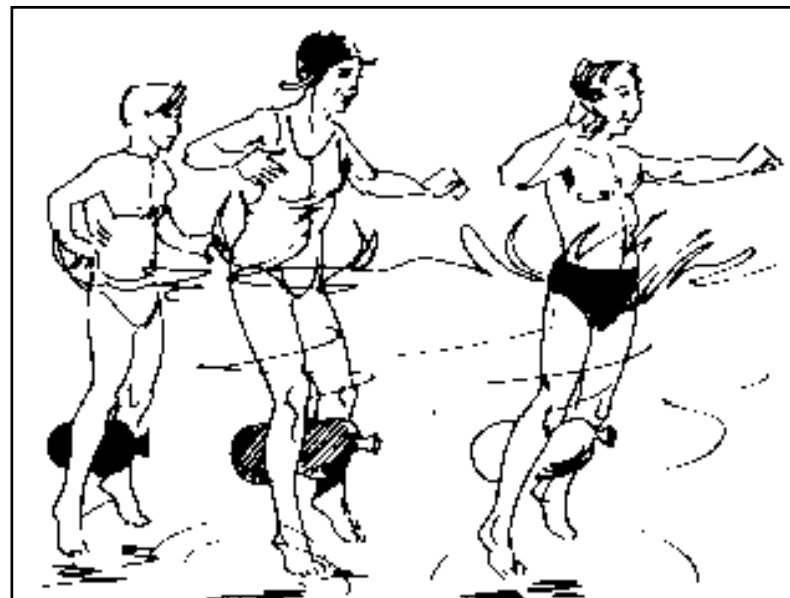
112

Kercim pupthi

Vendos nje tollumbac midis kembeve. Kercehet nga njera ane ne tjetren. Tollumbacet preferohen te jene te gjata.

113

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman

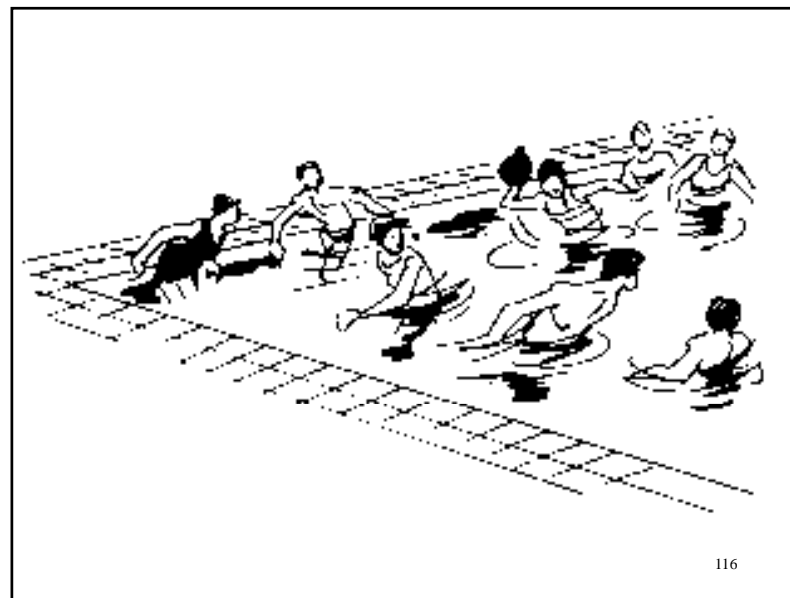


Gjahtari dhe lepuri

Nje „gjuetar“ perpiqet qe me nje tollumbac te mbushur me pak uje te godase nje lojtar tjetër. I godituri behet gjahtar. Siperfaqja e lojes mund te kufizohet per ti lehtesuar punen gjahtarit ose mund te vendosen me shume se nje gjahtarë.

115

Kontribut i Fondacionit Kopling me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



116

Pasime me emer

Te gjithë pjesëmarrësit qendrojnë mundësisht ngjithur me njeritjetrin në formë rrethi. Një pjesëmarrës hedh tollumbacin lart në mes të rrethit dhe thërret emrin e njerit prej lojtareve; ky duhet ta kapë tollumbacin përpara se të preke sipërfaqen e ujit.

117

Kontribut i Fondacionit Koplëng me Lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



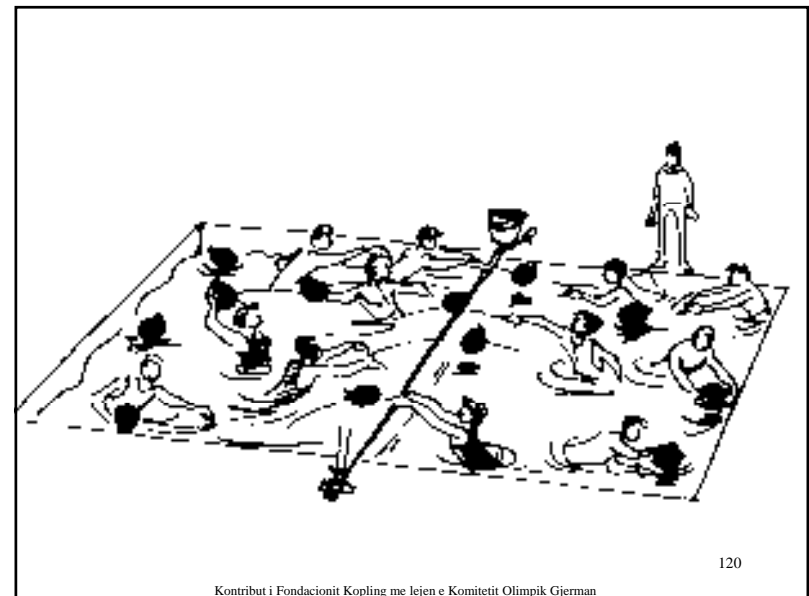
118

„Pastroni fushen !“

Dy fusha të kufizuara me spango dhe dy skuadra njesoj të forta në çdo fushe. Te dyja skuadrat përpiqen që të kalojnë të gjitha tollumbacet në fushen e kundërshtarit. Fitues është grupi që e spastron fushen e tij nga tollumbacet ose pas fershëllimes ka më pak tollumbace se tjetri.

119

Kontribut i Fondacionit Koplëng me Lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



120

Fryji topit

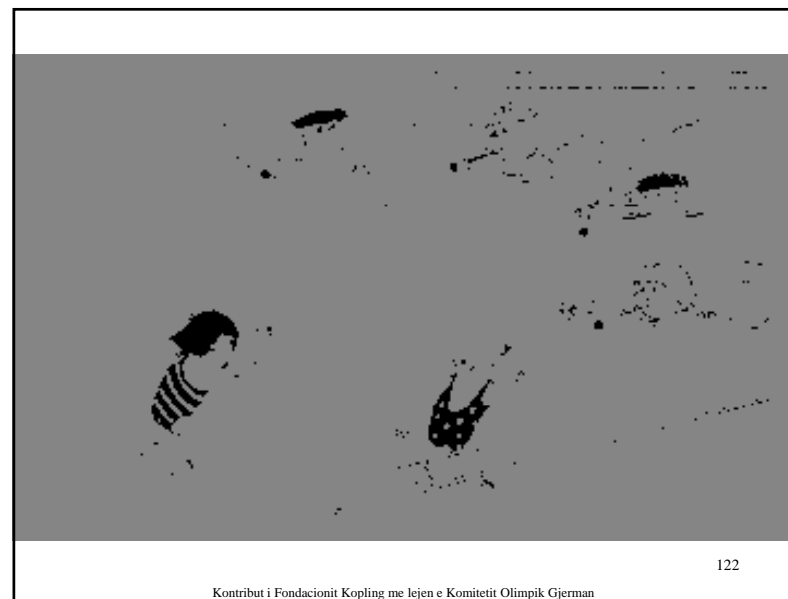
Cdo notar perpiqet qe te shtyje sa me shpejt qe te mundet nje top tenisi deri tek bordura e pishines.

Distanca : 10–25 m

Variacione

- Gare- Staffete
- Gare me skuadra

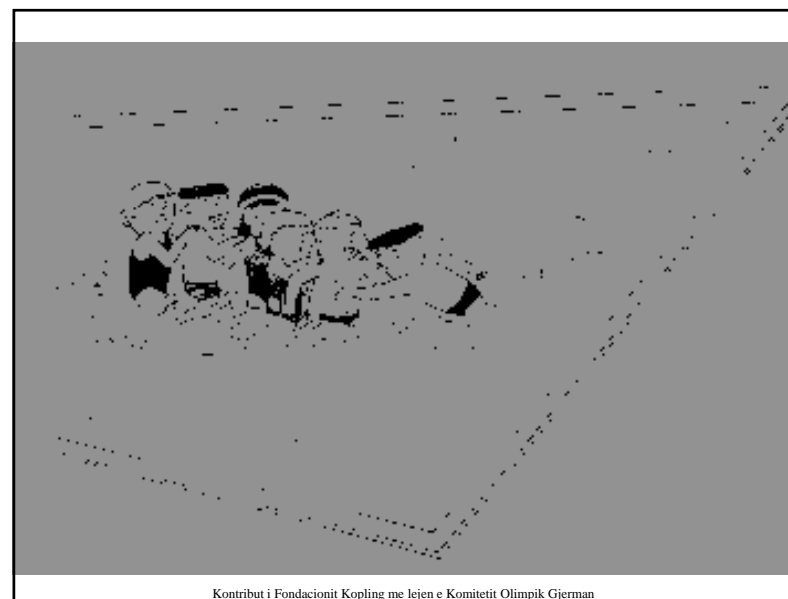
121



Dhelpra dhe bibat

6–8 Lojtare formojne nje rradhe „bibash“ qe drejtohen nga „Rosa meme“. Nje lojtar eshte „dhelpra“ qe perpiqet qe te shkepuse ndonjeren nga rradha e bibave. „Rosa meme perpiqet qe ti mbroje te vegjlit e saj duke mbajtur krahet hapur. „Bibat“ kapen me njera tjetren prej supesh. Nese dhelpra ze ndonjeren, atehere ajo behet dhelper dhe dhelpra bibe. „Rosa meme“ nuk duhet te preket.

123



Futboll ne uje

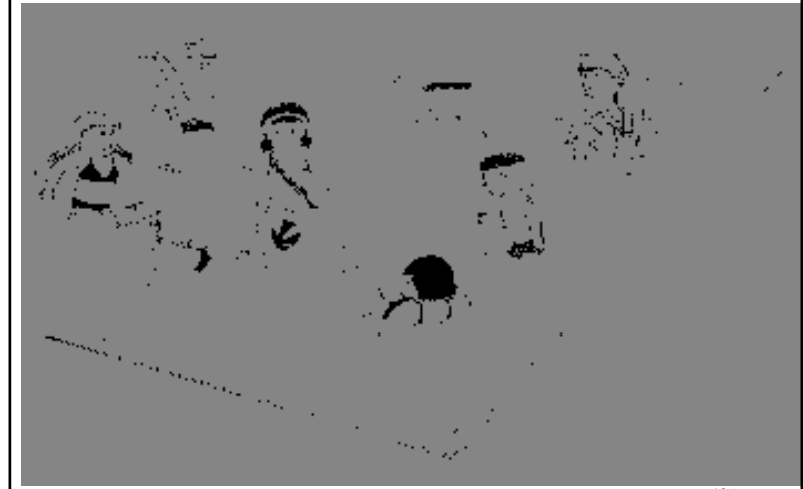
Te dyja skuadrat perpiqen qe me kembete te bejen gol ne fushen kundershutare.

Variacione

- **Luaj pa portjer**
- **E gjithete ana ballore e pishines quhet porte.**

125

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman



126

Kontribut i Fondacionit Kopting me lejen e Komitetit Olimpik Gjerman