

W zabawie bierze udział przynajmniej 5 osób. Wszyscy ustawiają się w kółeczku i chwytają za ręce. Następnie wspólnie wypowiadają wierszyk:

Baloniku nasz malutki,
rośnij, rośnij okrągłutki.
Balon rośnie, że aż strach
Przebrał miarę no i trach!

Mówiąc wierszyk, każdy robi kroki do tyłu w rytm wypowiadanych słów. Ręce uczestników rozciągają się tyle, ile to możliwe. Na słowa „Przebrał miarę no i trach”, wszyscy puszczają ręce i upadają na ziemię. Następnie wstają i znowu chwytają się za ręce. Teraz wszyscy wchodzą jak najbardziej do środka, mówiąc:



Balonik kurczy się, kurczy...

I ponownie cofają się wypowiadając wierszyk w ustalony rytm i „napinając balonik”.

Podczas zabawy można się umówić, że każdy z uczestników kolejno nadaje rytm do wypowiadanych słów. Może być on wolniejszy lub szybszy, ale kroki muszą być dostosowane do nadanego rytmu.

Poproście osobę dorosłą o wyznaczenie bezpiecznego miejsca do zabawy.