

اردوی تنیس خاکی

هدف بازی: ضربه زدن و رد و بدل کردن، هماهنگی چشم و دست

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: ضربه زدن، رد و بدل کردن و هماهنگی چشم و دست.

گروه سنی: ۷سال به بالا

ابزار

هر فردی به یک تکه کاغذ مچاله شده به عنوان توپ نیاز دارد. افراد می توانند روی توپ شان نام بازیکن مشهور را بنویسند.

سازماندهی و شرح بازی

افراد در ابتدا با حرکات گرم کردن کار خود را آغاز می کنند و پس از آن این بازی به ۵ ایستگاه تقسیم می شود. ایستگاه ۱: فورهند. شرکت کنندگان با قسمت داخلی دست خود به تکه کاغذی که به شکل توپ درآمده است، این حرکت با داخل دست، تقلیدی از ضربه ی فورهند است. آن ها باید به کیسه ی شنی بازیکن یارشان با فورهند ضربه بزنند.



ایستگاه ۲: بک هند. شرکت کننده ها از پشت دستشان برای ضربه زدن به توپ کاغذی استفاده می کنند. حرکت با پشت دست، تقلیدی از ضربه بک هند است. آن ها باید به کیسه شنی بازیکن یارشان با بک هند ضربه بزنند.

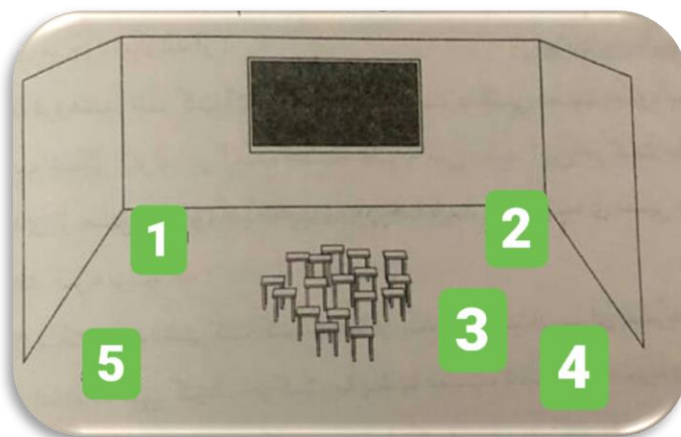


ایستگاه ۳: رد و بدل کردن. شرکت کنندگان از ضربه فورهند و بک هند برای رد و بدل نمودن توپ استفاده می کنند. از افراد بخواهید تا تعداد رد و بدل های موفق را در این ایستگاه بدون حرکت کردن یا بدون افتادن توپ از دست شان بشمارند.

ایستگاه ۴: اسمش. شرکت کنندگان به صورت دو نفره قرار می گیرند یک بازیکن داخل ایستگاه می ایستد و توپ را به سمت هم یار خود پرتاب می کند و او باید یک اسمش را از بالای سر انجام دهد.

ایستگاه ۵: سرویس. هر فرد با دست غیر برتر توپ را به سمت خودش به طرف بالا پرتاب می کند و به یک نقطه ی مشخص شده در اتاق توپ را سرویس می زند.

فضای بازی و قرار گیری ایستگاه ها می تواند مطابق تصویر باشد.



شیوه امتیاز دهی می تواند به این صورت باشد که: اگر فرد ضربات را به صورت صحیح و با اعمال نیروی کافی اجرا کند و ضربات مربوط به هر ایستگاه را انجام دهد و همکاری مناسب را داشته باشد: ۳ امتیاز

ضربات به صورت صحیح و در بیشتر مواقع اعمال نیروی کافی و همکاری مناسب: ۲ امتیاز

در بیشتر مواقع ضربات به صورت صحیح، گاهی اوقات اعمال نیروی کافی و همکاری مناسب: ۱ امتیاز

و در صورت نداشتن هیچ کدام یک از موارد: ۰ امتیاز

هر فرد و گروهی که امتیاز بیشتری را کسب کند، برنده بازی است .

منبع: ساترلند، چارمین، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. ترجمه زهرا استیری، رزارهاوی، سال (۱۳۹۴) مشهد، امیدمهر، صفحه ۳۱۸

تهیه کننده : فائزه توزنده جانی