

## الک دولک

هدف بازی: تقویت قدرت عضلانی دست، بهبود هدف گیری، بهبود هماهنگی چشم و دست

شدت فعالیت: کم

مهارت ها: ضربه زدن، پرتاب کردن

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

تعداد افراد: ۲ گروه ۳ نفره

### ابزار

یک قطعه چوب بزرگ و کوچک - ۲ عدد سنگ

### سازماندهی و شرح بازی

بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند، یک گروه در بالای زمین، پشت خط شروع بازی و گروه دیگر در داخل زمین مستقر می‌شوند. در نقطه شروع سنگی را که بزرگتر از آجر معمولی است، قرار داده و چوب دولک را طوری روی آن می‌گذارند که موازی با خط طولی زمین و لااقل یکی از لبه‌های آن آزاد باشد. ابتدا یکی از نفرات بالا با الک ضربه‌ای محکم به سر آزاد دولک می‌زند. دولک از سر سنگ بلند شده و پس از چرخشی در هوا به داخل زمین فرود می‌آید. اگر افراد گروه پائین که داخل زمین هستند، دولک را در هوا 'بل' بگیرند، برنده می‌شوند و جای دو گروه عوض می‌شود. در غیر این صورت یکی از نفرات گروه پائین، دولک را از روی زمین برداشته و به طرف الک که پس از پرتاب دولک، در کنار سنگ و به موازات خط طولی زمین گذاشته می‌شود، پرت می‌کند. اگر الک به دولک اصابت کند، باز جای دو گروه عوض می‌شود و در غیر این صورت نوبت به نفر بعدی گروه بالائی می‌رسد و به همین ترتیب تا پایان نفرات گروه بالا ادامه پیدا می‌کند. در نوع دیگر الک دولک به جای سنگ، دو آجر موازی با فاصله حدود ده سانتی‌متر را روی زمین گذاشته و چوب الک را روی آن دو آجر می‌گذارند، یکی از بازیکنان گروه بالا با دولک زیر الک می‌زند تا الک حدود ۱ - ۱/۵ متر به هوا بلند شود، بعد ضربه‌ای محکم به آن زده و به طرف زمین بازی پرت می‌کند.



تهیه کننده: رضوانفر مرتضی . بازی های بومی و محلی ایران، تهران: آدابوم، ۱۳۸۹