

بالا بلندی

هدف بازی: آمادگی جسمانی، استقامت قلبی عروقی، سرعت

شدت فعالیت: متوسط به بالا

مهارت ها: دویدن

گروه سنی: ۶ سال به بالا

تعداد افراد: حداقل ۴ نفر

ابزار

نیاز ندارد

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان به قید قرعه، یک نفر را به عنوان گرگ انتخاب می کنند که باید دنبال بچه های دیگر شرکت کننده بود و آن ها را بگیرد. وقتی گرگ به یکی از بچه ها نزدیک شود او باید روی یک بلندی که یا از پیش معین شده و یا هر بلندی دیگر، برود و تا وقتی روی بلندی است گرگ نمی تواند او را بگیرد. اگر گرگ، هر کس را پیش از رفتن روی بلندی بگیرد، گرگ می شود و کار او را دنبال می کند. وقتی گرگ، دنبال افراد می دود، دیگران شعر و یا رجز می خوانند و در عین حال دقت میکنند که گرگ ناگهان هدفش را عوض نکند و آن ها را نگیرد. وقتی گرگ دارد دنبال یک فرد می دود، دیگران نیز اشعاری می خوانند مانند: گرگ بازی تنبلی هرگز مکن / جان من! خود رابه گوشه کز مکن در محیط های باز، مانند دشت و صحرا ممکن است به جای بلندی، افراد با گچ یا زغال، دایره یا مربعی بکشند و درون آن را جای امن اعلان کنند.

