

## تمرینات دایره ای

هدف بازی: استقامت قلبی عروقی، تمرینات قدرتی و کششی

شدت فعالیت: متوسط و میانه است

مهارت ها: استقامت قلبی - عروقی، قدرت، انعطاف پذیری

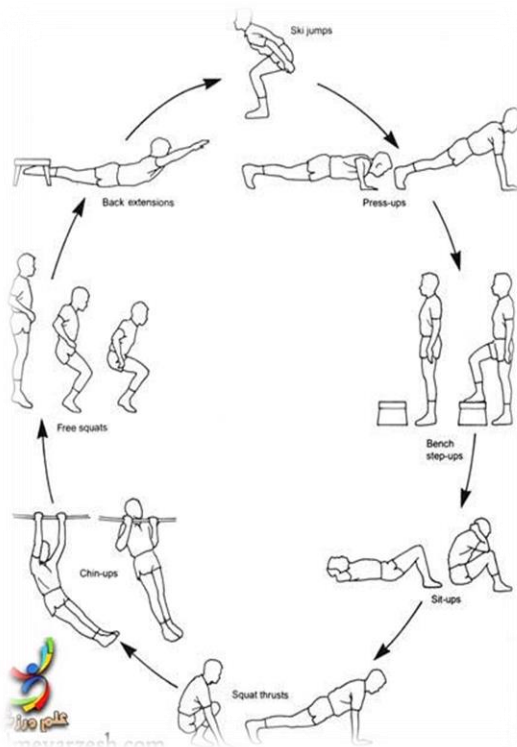
گروه سنی: برای سنین ابتدایی به بالا

تعداد افراد: 6 نفر به بالا

### ابزار

استفاده از یک CD که حاوی موسیقی شاد ورزشی باشد و هم چنین انتخاب سایر ابزارها بستگی به ایستگاه هایی دارد که انتخاب می کنیم.

### سازماندهی و شرح بازی



در این بازی افراد به صورت گروهی در هر ایستگاه قرار گرفته و به مدت 3 دقیقه فعالیت می کنند زمانی که آن ها صدای موسیقی را می شنوند باید به سمت مرکز اتاق حرکت کرده و به مدت 2 دقیقه فعالیت قلبی - عروقی انجام دهند و پس از خاموش شدن صدای موسیقی به سمت ایستگاه دیگر بروند و در آن جا قرار بگیرند. انجام کلیه این تمرینات در 5 ایستگاه و به مدت 25 دقیقه به طول می انجامد (هر ایستگاه 5 دقیقه). از جمله این تمرینات می توان به دراز و نشست، شنا سوئدی، حرکات کششی و... اشاره کرد. هم چنین اگر زمان بیشتری را در اختیار داشته باشیم می توانیم تعداد ایستگاه ها را افزایش دهیم.

منبع: چارمین ساترلند، تربیت بدنی بدون سالن ورزشی (فعالیت های بدنی ویژه فضاهای رایج آموزشی)، مترجمان: زهرا استیری،

رزا رهاوی، مشهد: امید مهر، (1394)، صفحه 92