

رد و بدل کردن توپ با پا

هدف بازی: همکاری، تعادل، سرعت عمل، استقامت عضلانی

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: گرفتن

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد افراد: دو گروه حداقل ۴ نفره

ابزار

توپ، سبد

سازماندهی و شرح بازی

افراد هر گروه به صورت نشسته و با فاصله مشخص در یک خط کنار یکدیگر قرار میگیرند. در نقطه شروع برای هر دو گروه سبد پر از توپ به طور مشابه قرار دارد نفر اول هر گروه توپ را از داخل سبد برداشته و بین دو تا پاهای خود قرار داده و با یک چرخش بدن خود آن را به نفر کناری داده و نفر کناری هم به همین صورت با پا توپ را دریافت میکند تا به نفر آخر برسد و داخل سبد بیندازند. هر گروه که توپ های خود را زود تر به داخل سبد برساند برنده است.



تهیه کننده: فاطمه نصرآبادی