

سنگ، کاغذ، قیچی

هدف بازی: آمادگی جسمانی

شدت فعالیت: پایین به بالا

مهارت ها : مهارت های دیداری و ذهنی و آمادگی جسمانی

گروه سنی: تمام سنین.

تعداد: گروه های دو نفری و یا بیشتر

ابزار

ندارد

سازماندهی و شرح بازی

افراد در گروه های دو نفری روبه روی یکدیگر قرار می گیرند و به آرامی با مشت خود ضربه میزنند و سه مرتبه کف دست خود را باز میکنند و میگویند : یک ، دو ، سه ، پس از سه ضربه هر کدام از افراد میگویند :نان بده ، و یکی از سه علامت زیر را با دست خود نشان میدهند.

*سنگ (مشت بسته) : که میتواند به قیچی ضربه بزند.



*کاغذ(دست باز ، کف دست به سمت پایین) : میتواند به دور سنگ بیچد .



*قیچی می تواند کاغذ را ببرد(انگشت اشاره و میانی صاف و به سمت بیرون است در حالیکه سایر انگشت ها مثن شده است):



اگر فرد برنده شود ، باید تمرین ذکر شده بر روی تخته را انجام دهد . مجموعه تمرین هایی که روی تخته ذکر شده است شامل شنا ، پرش قیچی ، پرش پروانه ، دویدن درجا با ذکر زمان ، دویدن به ثانیه ، لی لی کردن روی یک پا ، چرخش دست ها ، پیچ تاب خوردن ها ، دراز و نشست ها و حرکات کششی بر روی یک مانع میباشد . شرکت کنندگان باید بر نوشته های روی تخته توجه داشته باشند . زیرا معلم یا مربی هر 30 ثانیه آن را تغییر میدهد .

منبع: چارمین، ساترلند، تربیت بدنی بدون سالن ورزش، دکتر زهرا، استیری، دکتر رزا، رهاوی، سال (1394)، مشهد، امیدمهر، 57

تهیه کننده: زهرا جلیلی