

شنای قدرتی

آمادگی جسمانی : قدرت

مهارت ها : آمادگی جسمانی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، قدرت بالا تنه، استقامت، سرعت، زمان عکس العمل.

سطح فعالیت: همه افراد مشغول به انجام فعالیت می شوند.

شدت فعالیت: بالا تا متوسط

ابزار

- ۱۳ عدد کیسه شنی با یک رنگ و ۱۳ عدد با رنگ دیگر
- دستگاه پخش CD و CD مربوط به موسیقی

سازماندهی و شرح بازی

شنای هاکی

- افراد به گروههای دو نفری تقسیم می شوند به حالت شنا قرار گرفته به نحوی که پاها حدود یک متر و دست ها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند.
- هر فرد باید یکی از دست های خود را از زمین بردارد و یکی از کیسه ها را به سمت خود بکشد که دست فرد دیگر به آن نرسد هر که کیسه بیشتری داشته باشد امتیاز می گیرد.

انجام شنا به همراه ربودن کیسه شنی

- افراد به حالت شنا قرار می گیرند و در وسط آنها یک کیسه شنی قرار دارد
- افراد با فرمان رب باید سریعاً دست خود را به کیسه برسانند کسی که زودتر بسته خود را به کیسه رساند امتیاز می گیرد
- دشواری حرکت را با نام بردن اینکه با کدام دست (چپ، راست) این تمرین را انجام دهند افزایش دهید.

شنا به همراه حرکات موزون

- افراد حرکات را با یک دست انجام می دهند در صورتی که یک دست روی زمین است و تعادل را حفظ می کند
- کف دست به سمت پایین دومرتبه
- کف دست به سمت بالا دو مرتبه
- ضربه به شانه چپ
- ضربه به شانه راست
- ضربه به سر دومرتبه
- ضربه به ران چپ
- ضربه به ران راست
- ضربه به قسمت راست پشت ضربه به قسمت چپ پشت ران ها از پای راست به چپ بلرزانید، به پا چرخش دهید و سپس هر دو دست را روی زمین بگذارید و در وضعیت شنا قرار بگیرید.
- پس از آن با بازوی دیگر حرکت را تکرار کنید
- تکرار حرکت

۱ نفر در مقابل یار خود می نشیند کف دست ها را به سمت بالا نگه می دارد فرد دیگر در وضعیت شنا قرار دارد منتظر شنیدن حرکت از سوی هم تیمی خود است کیسه های رنگی بین یارها و در حدود (۱۵) سانتیمتری از هر یار قرار دارد یار شماره (۱) فرمان های زیر را به شماره (۲) می دهد.

- دست راست آبی
- دست چپ آبی
- بالا بردن کیسه شنی
- پایین آوردن کیسه شنی دست راست قرمز
- دست چپ قرمز

یار شماره (۲) تعداد کیسه هایی را که می تواند از روی زمین بردارد و روی دست یار خود قرار دهد می شمارد یار شماره (۱) دستها را به سمت بیرون کشیده و یا شماره (۲) کیسه را در دست شماره (۱) قرار می دهد.

- کیسه شنی سمت چپ بالا کیسه شنی سمت راست بالا کیسه شنی سمت چپ روی زمین
- کیسه شنی سمت راست روی زمین
- این روند را تکرار کنید تا زمانی که زانو یا بدن با سطح برخورد کند
- وضعیت را تغییر دهید به نحوی که یک زانو یا قسمتی از بدن با زمین تماس پیدا کند
- همه افراد دست کم از یار خود ۶۰ سانتی متر فاصله دارند.
- شنا را با وضعیت صحیح و ضعیف نشان دهید

- اگر فردی در مورد وزن با مشکل مواجه بود یا از اول نمی توانست به درستی حرکت را انجام دهد و تلاش زیادی می کرد حرکت را به صورت اصلاح شده و به گونه ای که زانوها روی زمین است انجام دهد.
- ما برای قوی بودن مجبور هستیم که فعالیت کنیم اما قوی ماندن می تواند با ایجاد سرگرمی به وجود آید.

منبع: ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، (1394) مترجمان زهرا استیری، رزا رهاوی، مشهد، امید مهر