

ضربه زدن و ردو بدل کردن توپ

مهارت ها: رد و بدل کردن، تنظیم کردن حرکت در ضربه

سطح فعالیت: متوسط

شدت فعالیت : بالا تا متوسط

گروه سنی: ۵ ساله به بالا

تعداد افراد: ۲ نفر و بیشتر

ابزار

- یک بادکنک برای هر کدام از بازیکنان (حداقل دو رنگ مختلف بادکنک های اضافی برای جایگزین شدن هنگام ترکیدن)
- یک بادکنک با علامت مجزا و مشخص

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان بادکنک ها را به طرف بالا یا به سمت مقابل ضربه می زنند. در این تمرین بادکنک ها نباید روی زمین بیفتند. بادکنکی که دارای علامت مخصوص است از سایر بادکنک ها قابل تشخیص باشد. برای دشواری این تمرین از مکعب حرکت پروانه و قیچی (یک مکعب انتخاب کنیم مثلاً یک جعبه؛ هر سمت آن یک تمرین نوشته شده باشد مثلاً پروانه کامل، پروانه تا نیمه ،انجام حرکت پروانه با ۴ شماره و...) استفاده می شود. یعنی همزمان با ضربه زدن به بادکنک از حرکت های پروانه و قیچی استفاده می شود یا وقتی تمرین موفقیت آمیز بود و سطح آن را افزایش می دهیم. هر فرد یک بادکنک دارد با علامت سرگروه یا مربی یکی از موارد زیر را انجام می دهد:

- فرد در حالی که روی زمین نشسته بادکنک به هوا پرتاب می کند.
- فرد در حالیکه ایستاده بادکنک را به هوا پرتاب می کند.

- اگر حرکات قبلی موفقیت آمیز بود، فرد در حالی که نشسته بادکنک را طوری به بالا پرتاب می کند که بتواند آن را در بالای پیشانی خود دریافت کند.
- در صورت موفقیت در حرکت قبلی فرد می ایستد و به مدت ۲ دقیقه حرکت انجام می دهد.
- در صورت موفقیت در حرکت قبل افراد در گروه های ۲ نفره قرار گرفته، هر کدام در یک سمت میز می ایستند و بادکنک را به سمت یکدیگر پرتاب می کنند.
- در صورت موفقیت در حرکت قبل در گروه ۲ نفره قرار گرفته، هر کدام در یک سمت میز می ایستند و بادکنک را به سمت هم پرتاب می کنند و تعداد رد و بدل های موفق را می شمارند.
- به ۲ گروه تقسیم می شوند: یک گروه یک سمت کلاس و گروه دیگری در سمت دیگر می نشینند. هر گروه ۴ بادکنک با رنگ های متفاوت دارد، تفکیک هر گروه این است که بادکنک در هوا نگه دارند.

نکات مهم

- دانش آموزان به بادکنک سمت بالا ضربه و آن را در هوا نگه می دارند.
- دانش آموزان با استفاده از مهارت رد و بدل کردن بادکنک ها را در هوا نگه می دارند.
- تنظیم توپ به معنای هل دادن توپ به سمت بالا با زاویه ای است که زننده می خواهد توپ به آنجا برود. مردمک چشم خود را به عنوان هدف باید قرار داده و و هنگام تنظیم برای یار خود توپ را با بالشتک های انگشتان خود هل می دهند و طوری پرتاب می کنند که در هنگام فرود در بالای چشم وی قرار بگیرد.

منبع : چارمین ساترلند. کتاب تربیت بدنی بدون سالن ورزشی (فعالیت های بدنی ویژه فضاهای رایج آموزشی). مترجمان : دکتر زهرا استیری، دکتر زرا رهاوی. مشهد : امید مهر (۱۳۹۴)، صفحه ۶۰

تهیه کننده : زهرا ابراهیمی