

مکعب حرکت دراز و نشست شنا

هدف بازی : استقامت عضلات شکم و کمر بند شانه ای

شدت فعالیت : بالا

مهارت ها: دراز و نشست و شنای سوئدی

گروه سنی : 9-13 سال

تعداد افراد: 4 نفر و بیشتر

ابزار

تشک، چهار مکعب مورد نیاز است (اندازه مکعب ها طوری باشد که افراد بتوانند نوشته های روی آن را بخوانند)

سازماندهی و شرح

افراد را به چهار گروه چهار نفره تقسیم کنید. هر گروه یک مکعب دارد.

مکعب میتواند از جعبه یا کاغذ ساخته شده باشد.

در هر سمت ان یک تمرین نوشته شده است.

1 حرکت دراز نشست

2 حرکت شنا سوئدی

3- همزمان با انجام حرکت دراز نشست دست ها به حالت دست پروانه بالای سر باز وبسته میشود.

4- هنگام انجام شنا سوئدی به شکل اصلاح شده پس از هر حرکت یک دست از روی زمین برداشته می شود و فرد به مدت 5 ثانیه این حرکت را انجام می دهد و در حرکت بعدی دست عوض می شود

5- به حالت دراز کشیده دست راست به پای چپ و دست چپ به پای راست رسانده می شود

6- استفاده از حرکت انتخابی (دانش آموزان تمرین مورد علاقه خود را از روی مکعب انتخاب میکنند.)

اولین فرد در هر گروه مکعب را پرتاب میکند و گروه شش بار تمرین را تکرار میکند. این تکرار برای تمرینی انجام میشود که در قسمت بالایی مکعب نوشته شده است دومین فرد تاس را پرتاب میکند و افراد گروه پنج بار تکرار میکنند سومین پرتاب با انجام چهار تکرار و چهارمین پرتاب با سه تکرار همراه است.

تهیه کننده : زهره سهیلی دوست