

هاکی نشسته و ربودن کاغذ مچاله شده

هدف بازی: آمادگی جسمانی (تقویت عضلات شکم)

شدت فعالیت: متوسط تا بالا

مهارت ها: آمادگی جسمانی، قدرت عضلات شکم، بازتاب های سریع

گروه سنی: 8الی 13

تعداد افراد: 2تا 4 نفر

ابزار

یک شنی (کیسه شنی) یا یک تکه کاغذ برای هر گروه دونفری

سازماندهی و شرح

- شرکت کنندگان در وضعیت درازونشسته، روبه روی یکدیگر قرار می گیرند به طوری که پاها از یکدیگر به حدود 30 سانتی متر (12 اینچ) فاصله دارد. یک کیسه شنی یا یک تکه کاغذ مچاله شده در 15 سانتی متری (6 اینچی) از پاهای هر کدام از بازیکنان قرار دارد.
- بازیکنان در وضعیت شروع روی زمین دراز می کشند.
- با علامت شما، آنها به سرعت به حالت نشسته درمی آیند و با دست خود به کاغذ مچاله شده ضربه می زنند و در صورت دیرتر بلند شدن از حریف خود با دست ها مانعی برای آن ایجاد می کنند.
- اگر کاغذ مچاله شده در بین پاهای حریف قرار بگیرد، یک گل محسوب میشود و فرد امتیاز می گیرد.
- بازیکنان پس از به ثمر رساندن هر گل دوباره در حالت شروع قرار می گیرند.
- هدف از این بازی تقویت عضلات شکم است.



نام منبع: چارمین سانتارلند. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی. مترجمان:
زهرا استیری، رزا رهاوی (1394). مشهد. انتشارات امید مهر. صفحه 82
نام و نام خانوادگی: میناخبیری