

پرش، بالا پریدن و تعادل

ژیمناستیک: پرش فرود تعادل

هدف بازی: پرش و فرود خوب، پرش ارتفاع، بلند شدن از زمین و فرود آمدن، بالا پریدن و داشتن تعادل

شدت فعالیت: متوسط تا بالا

مهارت ها: پرش، فرود ایمن، حرکات تعادلی

گروه سنی: ۸ تا ۱۵ سال

تعداد افراد: ۸ تا ۱۰ نفر

ابزار

- ✓ ۳ یا ۴ چوب زرع
- ✓ کاغذ یا تخته ای که ۱۲۰ سانتی متر درازا و اندازه های آن مشخص شده باشد.
- ✓ تشک یا زیرانداز برای انجام حرکات تعادلی
- ✓ دستگاه پخش CD و CD با موسیقی مناسب

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان تمرینات مشخص شده را در ۵ ایستگاه انجام می دهند.

ایستگاه ۱: یک تخته چوبی ۱۲۰ سانتی که اندازه ها روی آن مشخص شده است را روی دیوار به طوری که ۴۵ سانتی متر بالاتر از سر کوتاه ترین فرد کلاس باشد قرار می دهیم. شرکت کننده با دست بالا کشیده شده پرش را انجام می دهد (این فاصله عبارت است از فاصله بین قدامتاده با دست کشیده تا فاصله ای که فرد با پرش به آن دست پیدا کرده است)

ایستگاه ۲: شرکت کنندگان تا جایی که می توانند پرش را انجام می دهند.

ایستگاه ۳: شرکت کنندگان به صورت خلاقانه پرش را انجام می دهند. مثلا: چرخش های پیچ دار، پرش استراذل با پاهای باز از هم.

ایستگاه ۴: پرش با یار: پرش ها را با یار خود انجام دهند (از پرش های نامتقارن استفاده کنند)

ایستگاه ۵: شرکت کنندگان حرکات تعادلی را اجرا کنند مثل: (حرکات تعادلی لک لک، حرکات تعادلی سه پایه)

شرکت کنندگان باید به نرمی با مفصلی خم شده بر روی زمین فرود بیایند که آسیب هایی از قبیل شکستگی استخوان و پیچ خوردن قوزک پا به وجود نیاید.



منبع : ساترلند، چارمین. تربیت بدنی بدون سالن ورزشی، ترجمه زهرا استیری، رزارهاوی، (1394)، مشهد، نشر امید مهر

تهیه کننده : زهرا ابراهیمی