

## زوو (کبدي)

هدف بازی: تقویت سیستم قلبی عروقی، سرعت، ایجاد روحیه همکاری و رقابت، انعطاف پذیری

شدت فعالیت: بالا

مهارت ها: گرفتن، بنیادی جابه جایی

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد افراد: ۷ الی ۱۰ نفر در هر گروه

ابزار

نیاز ندارد

### سازماندهی و شرح بازی

ابتدا شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم می شوند و هر یک، سردسته ای را برای خود تعیین میکند و سپس به قید قرعه، گروه مهاجم و گروه مدافع مشخص شده و زمین بازی نیز توسط خط به دو بخش تقسیم میشود، با نظر سردسته گروه مهاجم، یکی از بازیکنان تیم، با گفتن کلمه زوووو... به صورت آرام و پیوسته به زمین مدافع رفته و سعی می کند با لمس یک یا چند تن از افراد تیم مدافع، به زمین خود برگردد و افراد لمس شده از زمین خارج می شوند. در حین حمله اگر تیم مدافع، فرد حمله کننده را بگیرد. فرد حمله کننده از زمین خارج می شود و در نوبت بعد بازیکن تیم مقابل به عنوان حمله کننده وارد زمین تیم حریف می شود. به ازای هر بازیکن لمس شده توسط حمله کننده به همان تعداد از یاران خارج شده تیم به زمین باز می گردند اگر مهاجم توسط مدافعی گرفته شود و مهاجم بتواند برگشته و خود را به وسط زمین برساند و خط را لمس کند نفراتی که مهاجم را گرفته اند از بازی خارج می شوند.

تهیه کننده: رضوانفر مرتضی. بازی های بومی و محلی ایران، تهران: آدابوم، ۱۳۸۹



ISNA

PHOTO: HAMID FOROOTAN

