

کش بازی

هدف بازی : همکاری، تقویت مهارت های حرکتی ، تعادل ، چابکی

شدت فعالیت : زیاد

مهارت ها: پریدن

گروه سنی: ۸ سال به بالا

تعداد افراد: حداقل ۳ نفر

ابزار

کش

سازماندهی و شرح بازی

شرکت کنندگان به دو گروه مساوی تقسیم میشوند و به قید قرعه افراد کناری و میانی مشخص میشوند. حداقل سه نفر باید در این بازی شرکت کنند دو نفر که کش را به کمک پاهایشان بگیرند و یک نفر که از روی کش بپرد. تعداد افراد می تواند بیشتر هم باشد. افراد کناری، کش و یا طنابی را که دو سر آن به هم گره خورده و بصورت حلقه درآمده است را به دور پای خود می اندازند. این بازی ۴ قسمت دارد : مچ پا ، زانو ، دور کمر ، دست و هر قسمت شامل چند مرحله است که این مراحل در تمام قسمت ها تکرار میشود .

قسمت مچ پا مرحله اول : در این مرحله حرکت اول فرد به روی کش میپرد طوری که کش بین دو پای فرد باشد. سپس روی کش دوم میپرد .





در حرکت سوم فرد جفت پا به روی دو طرف کش پریده و به بیرون میپرد .



مچ پا مرحله دوم : در حرکت چهارم فرد جلو کش قرار میگیرد و کش را روی پا میگذارد و به جلو کش مقابل پرش میکند. و سپس به بیرون میپرد .

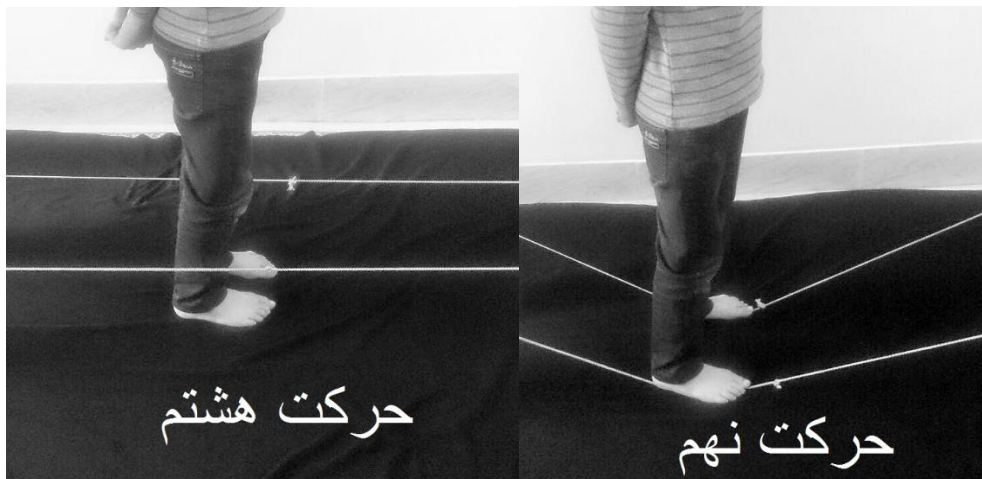


مچ پا مرحله سه : در حرکت پنجم مانند مرحله دوم اجرا میکند ولی بعد حرکت چهارم پاهای خود را باز کرده به حالت قیچی در میآورد و سعی میکند به دو طرف کش پریده طوری که دوتا کش وسط پای فرد باشد (حرکت ششم). و سپس حرکت هفتم را اجرا کرده و به بیرون کش میپرد .





مچ پا مرحله ۴: مانند مرحله سه تا قسمت حرکت ششم میرویم و جفت پا به داخل کش میپریم (حرکت هشتم)
 (سپس از داخل کش سعی میکنیم پریده و هر پا را روی یک کش قرار میدهیم (حرکت نهم) بعد حرکت شش
 تکرار شده و سپس حرکت هفتم و به بیرون میپریم .



در اینجا مراحل قسمت مچ پا تمام شد. حالا افراد کش را به زاندر انداخته و فرد تمام این مراحل را برای قسمت
 زانو میروود. بعد از آن به دور کمر انداخته و در آخر که قسمت دست است افراد کش را در مچ دست میاندازند و
 دستان خود را بالا میبرند در این جا فرد وسط اول دو تا کش را لمس کرده (حرکت دهم) سپس پریده و

دستان خود را روی کش میاندازد (حرکت یازدهم) در همین حین شعر شنبه ، یکشنبه ، دوشنبه ، سه شنبه ، چهارشنبه ، پنجشنبه ، و جمعه فیتیله تعطیله را میخواند و با هر روز یک پرش به سمت جلو و پشت خود انجام میدهد مانند حرکت یازدهم .



هر کسی به این مرحله برسد نهایی است. در این بازی فرد اگر اشتباهی قسمتی از کش را با پا لمس کند بازنده شده . حق استفاده از دست جز در مرحله آخر را کسی ندارد. اگر بازی به صورت گروهی اجرا شود یک نفر به عنوان سرگروه حرکات را رفته و کش را با پا پایین می آورد با دیگر اعضای گروه هم به اسانی حرکت را انجام بدهند. هر فرد در هر مرحله که اشتباه کند نوبت نفر بعدی میشود و دوباره که نوبت او شد از مرحله اول قسمتی که سوخته شده شروع میکند .

تهیه کننده : فاطمه نصرآبادی