

## سورتمه ای برای هم بازی من

هدف بازی: بهبود تصویر بدنی، هماهنگی بین حرکات، کنترل قدرت

شدت فعالیت: متوسط به بالا

مهارت ها: گرفتن، راه رفتن

گروه سنی: 8 سال و بیشتر

تعداد افراد: حداقل 2 نفر

ابزار

نیاز ندارد

### سازماندهی و شرح بازی

هر فردی یاری را انتخاب میکند که ترجیحا هم اندازه او باشد. همبازی ها در یک جهت اما پشت یکدیگر قرار می گیرند و هر دو پشتشان در جهتی است که حرکت خواهند کرد. یار پشت سرس زیر بازو ها و اطراف سینه یاری را که در جلو ایستاده است می گیرد و دست هایش را به یکدیگر می چسباند (قفل می کند). در این صورت یار جلویی به سمت عقب تکیه می کند و توسط یار عقبی بالا نکه داشته می شود. یار پشت سر به سمت عقب حرکت می کند و نفر جلویی روی زمین کشیده می شود. نفر جلویی با استفاده از پاهایش به سمت عقب حرکت می کند و یا می تواند پاشنه هایش را روی زمین بکشد. در خط پایان همبازی ها جا به جا می شوند و در وضعیت شروع قرار می گیرند.

منبع: چیتام بیلی آن، هامند آلیسون ای. فعالیت های بدنی برای بهبود یادگیری و رفتار کودکان (راهنمای رشد حسی حرکتی) مترجم زهرا استیری، مشهد: امید مهر، 1395. ص 124

