

## طناب بازی

هدف بازی: افزایش توان رقابتی و یادگیری، افزایش قدرت پاها

شدت فعالیت : بالا

مهارت ها: تمرکز و توانایی پریدن

گروه سنی: ۷ سال

تعداد افراد : انفرادی

ابزار

طناب

### سازماندهی و شرح بازی

حرکت اول: طنابی متناسب با قدتان انتخاب کنید و دو سر آن را با دو دست خود بگیرید، با حرکت طناب به سمت جلو، پاهای خود را جفت کرده و با حرکت دست طناب را از زیر پاهای خود، درحالی که می پرید ، عبور دهید . این حرکت برای افزایش پرش ، به خصوص در ورزش والیبال مورد استفاده قرار میگیرد.

حرکت دوم: طناب را به دور یکی از پاها ببندید، در حالی که حرکت دورانی به طناب می دهید، باید پای مخالف را بلند کنید تا طناب از زیر آن رد شود. یک نفر به عنوان داور باید تعداد حرکت ها را بشمارد.



تهیه کننده : زهرا عطایی