

پرش و چرخش روی مینی ترامپولین

هدف بازی : بهبود مشکل خط میانی ، بهبود عملکرد دهلیزی بالا

شدت فعالیت : بالا

مهارت ها: پریدن

گروه سنی: ۷ سال و بیشتر

تعداد افراد: انفرادی

ابزار

مینی ترامپولین

سازماندهی و شرح بازی

کودک با قرار دادن دست ها بر روی مفاصل ران و پا ها شروع به پریدن میکند. پس از آن او پاهایش را به عقب و جلو حرکت می دهد و با نگه داشتن دست ها روی ران ها "قیچی" میزند. به کودک بگویی تا زمانی این حرکت را ادامه دهد که بتواند به شانه هایش که مخالف با پاها تغییر میکند، توجه کنید و چرخش آرامی ار که در کمر وی به وجود می آید مشاهده کنید (شانه راست به سمت جلو جا به جا میشود در حالی که پای راست به سمت جلو و برعکس). زمانی شما این عمل را به طور ثابت با ۱۰ تا ۱۵ پرش متوالی کودک مشاهده کردید از کودک بخواهید که این عمل را با بالا بردن بازو ها تا ارتفاع شانه ، با آرنج خمیده پاهای خمیده با یکدیگر و تاب دادن کمر خود انجام دهد. اگر کودک به انجام پرش پهلو به پهلو به شکلی که همه بدن به طور متناوب در همان جهت قرار می گیرد بپردازد از کودک بخواهید در حالی که دست ها روی ران ها و پاها با یکدیگر حرکت می کند پریدن را انجام دهد و این عمل را تا مرحله ای که پاها شروع به قیچی زدن میکنند ادامه دهد. کودکی که پرش می کند و به طور ثابت پیچ و تاب میخورد (بالا و پایین میپرد) باید بتواند که به طور طبیعی خط میانی بدنی خود را بازوها و پاهایش از سمتی به سمت دیگر جابه جا کند.

تهیه کننده : 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 ، ۱۳۹۵ . ص ۱۵۴