

## پريدن و دويدن

هدف بازی: سرعت العمل، تعادل و هماهنگی

شدت فعالیت: متوسط

مهارت ها: سرعت، همکاری و هماهنگی

گروه سنی: ۷ سال به بالا

تعداد افراد: ۳ نفر

ابزار

طناب بازی

### سازماندهی و شرح بازی

در این بازی افراد در گروه های ۳ نفره قرار می گیرند. ۲ نفر وظیفه جابه جایی طناب و ۱ نفر از افراد وظیفه پريدن و حرکت کردن به سمت جلو را دارد .

۲ نفر از شرکت کنندگان طناب را گرفته و از روی سر هم گروهی خود حرکت داده و هم گروهی آنها وظیفه پريدن و دويدن به سمت جلو را دارد. مسیری را به صورت مستقیم تعیین کرده و هر گروه که زودتر به پایان مسیر برسند برنده بازی هستند. برخورد به طناب و از دست دادن تعادل در این بازی خطا محسوب می شود.

تهیه کننده: فائزه توزنده جانی