

کش بازی

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

شدت فعالیت: زیاد

مهارت ها: پریدن

گروه سنی: 8 سال به بالا

تعداد افراد: حداقل 3 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 4 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 می



حرکت اول



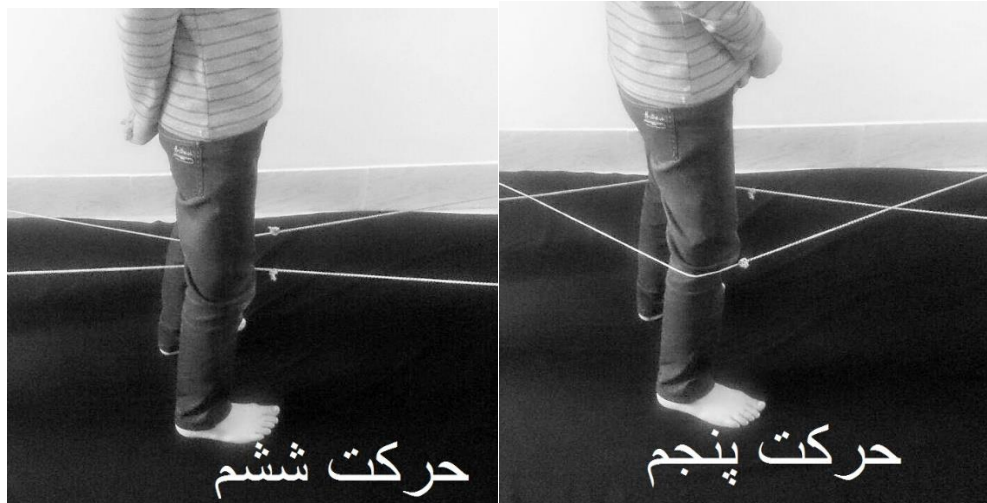
در حرکت سوم فرد جفت پا به روی دو طرف کش پریده و به بیرون میپرد .



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 4 : 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 زانند انداخته و فرد تمام این مراحل را برای قسمت زانو میروود .بعد از آن به دور کمر انداخته و در اخر 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