

GOODPUSH



SKATE GAMES

0

0

بازی اسکیت بورد

PERSIAN

SKATE GAMES

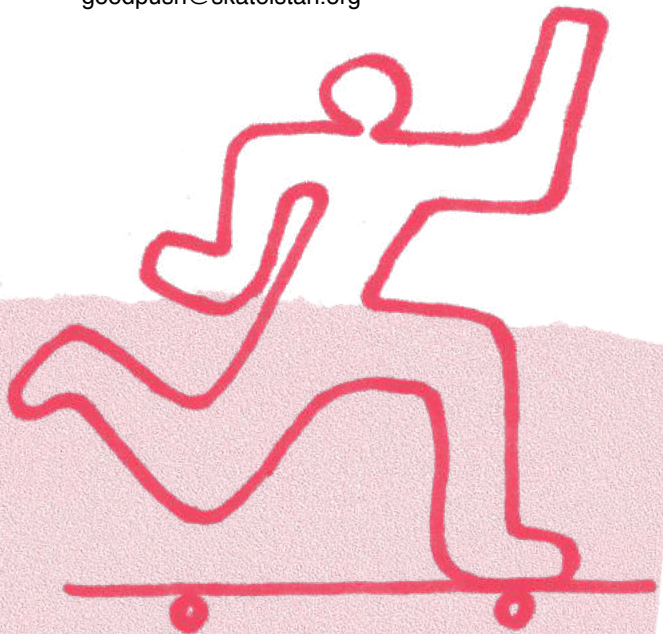
تمرین با اسکیت، بازی را آموزنده‌تر و جالب‌تر می‌سازد. همچنان این بازی‌ها به بازیکنان جدید اسکیت بورد کمک می‌کنند تا تعادل و کنترل خود را حفظ نمایند.

بازی‌های اسکیت بورد مزایای دیگری نیز دارند
آموختن و تمرین کردن روش‌های جدید اسکیت بورد

- بازی‌ها به شرکت‌کنندگان امکان می‌دهد تا مهارت‌های دیگر شان از جمله همکاری، روحیه تیمی و خلاقیت را توسعه دهند.
- بازی‌ها می‌توانند سطوح هموار بتونی را به میدان رقابتی برای اسکیت‌بازان تبدیل کنند.
- بیشتر بازی‌ها در سطوح مختلف برای اسکیت‌بازان قابل دسترسی است که این سبب تشویق و همکاری بازیکنان می‌گردد.
- یک تمرین بازی اسکیت می‌تواند به راحتی ۱۰ الی ۱۵ دقیقه را در بر گیرد.

در پیوند زیر بیش از ۲۰ ایده بازی وجود دارد. تکنیک‌های کلیدی هر بازی را می‌توان دید و اگر پیشنهاداتی بود می‌شود در این لیست اضافه کرد.

goodpush@skateistan.org



TRAIN GAME

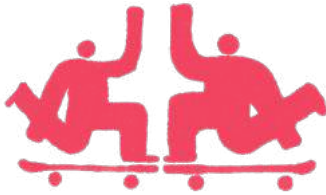


بازی قطار

اعتماد به نفس، روحیه تیمی، خون گرمی.

شاگردان به یک قطار روی اسکیت می‌نشینند و نفر جلوی را با دست می‌گیرند. مربی با یک طناب نفر اول را بسمت خود می‌کشد. مربی به آرامی گروه را به سمت خود می‌کشد و شروع به حرکت زیگزاگی می‌کند. وقتی قطار شاگردان بهم خورد، بازی از نو آغاز می‌گردد.

MIRROR GAME



بازی آینه

همکاری، تسلط بر اسکیت، خلاقیت

دانش‌آموزان در سطوح مشابه به صورت دو نفری و رو در رو بالای اسکیت خود ایستاده می‌شوند. اولی حرکت دومی را تکرار می‌کند. این بازی می‌شود به صورت برعکس هم انجام شود. یعنی تکرار عکس حرکت.

RED LIGHT



GREEN LIGHT

چراغ سبز و سرخ

امنیت، جلو رفتن، بریک یا ترمز

دانش‌آموزان در فضایی آزاد در یک صف ایستاده می‌شوند. مربی در وسط منطقه ایستاده و فریاد «چراغ سبز» (رو به جلو)، چراغ سرخ بریک یا ترمز و چراغ نارنجی (آهسته) را صدا می‌زند. اگر شاگردی به چراغ سرخ به زودی متوقف نشد باید از اول شروع کند.

FLIP DECK



فلیپ دیک

تعادل

دانش‌آموزان در یک دایره ایستاده شده و اسکیت را سر چپه بر روی انگشتان پای قرار می‌دهند. تا سه می‌شمارند و با یک جهش اسکیت را به حالت اول بر می‌گردانند. بگونه‌ای که خود روی اسکیت قرار گیرند.

CRAB WALK

مسابقه خرچنگ

از تسلط بر اسکیت اطمینان حاصل کنید که همه‌ی دانش‌آموزان روی اسکیت به گونه‌ی خرچنگ قرار بگیرند. دو نفره و یا تمام گروه می‌توانند به سرعت به جلو بروند.

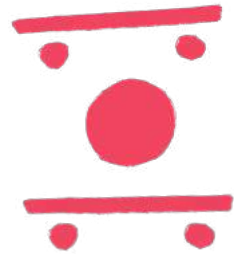


BALL GAME

بازی با توپ

تعال، همکاری

دانش‌آموزان به صورت دو نفره و رو بروی همدیگر گروه بندی می‌شوند. در حالیکه روی تخته اسکیت خود ایستاده اند با یکدیگر روبرو می‌شوند. هر جفت دانش‌آموز توپ را می‌گیرد و با حرکت روی اسکیت به همدیگر پاس می‌دهند.



BLIND GAME

بازی کور کورانه

همدلی، تسلط بر اسکیت

دانش‌آموزان به صورت دو نفره جمع می‌شوند. یک جفت روی اسکیت چشم بسته است و می‌کوشد با اسکیت مورد خود حرکت کند. تیمی‌اش او را هدایت می‌کند. طوری که به اسکیت‌بازان اطراف تصادم نکند.



CATS AND MICE

موش و گربه

جلو رفتن، دور خوردن، سرعت

۲ و یا ۳ شرکت‌کننده نقش گربه را بازی می‌کنند. بقیه دانش‌آموزان نقش موش‌ها در حال دویدن را می‌داشته باشند. همه شان روی اسکیت هستند به مجردی که گربه موش را لمس کرد، موش باید توقف کند. گربه‌ها می‌توانند گاه با یک پای جلو بروند، گاه پای چپ و گاه پای راست.

COPS AND ROBBERS

پولیس و دزدها
همکاری، چابکی

روی میدان ۱۰ تا ۲۰ نشانه گذاشته شود. دو گروه یکی پولیس و دیگر دزد می‌شوند. مربی بازی را آغاز می‌کند و گروه دزدان به طرف نشانه‌ها می‌روند تا آن‌ها را سرنگون کنند. گروه پولیس می‌کوشد تا نشانه را سر جای درست قرار بدهد. بازی ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و مربی داوری می‌کند که کدام گروه برنده مسابقه است. می‌توان جای گروه‌ها را تبدیل کرد: دزدان پولیس شوند و پولیس‌ها دزد.



FROZEN TAG

گرگ یخ‌زده
تسلط بر اسکیت

مربی گرگ هست. وقتی یک شاگرد را لمس می‌کند، شاگرد (یخ می‌زند) یعنی بدون حرکت روی اسکیت و با یک دست به جلو پیش می‌رود و برای اینکه یخ‌اش باز شود، یک شاگرد دیگر از زیر دستش باید عبور کند. این بازی می‌تواند حدود ده دقیقه یا تا زمانی که تمام دانش‌آموزان لمس شوند، ادامه می‌یابد.

KEEP AWAY

گرگ گیر

سرعت، تسلط بر اسکیت

یکی از مربیان گرگ می‌شود و با اسکیت‌اش از گروه فاصله می‌گیرد. دانش‌آموزان به روی اسکیت به دنبال‌اش می‌روند. به مجردی که او را لمس کردند، مربی نام کس دیگری را می‌گیرد که گرگ شود تا دانش‌آموزان کسی دیگری را دنبال کنند.





CIRCLE RACE

مسابقه دایره‌ای

چابکی، کاروینگ

دانش‌آموزان بشکل دایره‌ای ایستاده می‌شوند و روی اسکیت خود قرار ندارند. مربی دو بازیکن را انتخاب می‌کند. این دو در اطراف دایره شروع به دویدن می‌کنند. هر یک می‌کوشد که هر چه زودتر بجای خود بر گردد. بمجرد رسیدن اسکیت خود را گرفته و با اسکیت به پیش می‌رود. توجه: برای افزایش دشواری بازی، دانش‌آموزان ممکن است مجبور شوند یک بار ترفند را دوباره در محل انجام دهند.



RELAY RACE

مسابقه جای گیرک

سرعت، مهارت‌های فنی، روحیه تیمی

گروه به دو تیم مساویانه تقسیم می‌شوند. بسوی همدیگر با اسکیت‌های خود می‌شتابند. به مجرد نزدیکی باهم دست می‌کوبند. هر تیم می‌کوشد زودتر به هدف برسد.

بازی را میتوان پیچیده‌تر کرد:

موانعی مانند گذاشتن مخروطها، سطح شیب‌دار برای عبور و موانع دیگر.

LIMBO



لیمبو یا سینه خز

تعادل، تسلط بر اسکیت

یک گروه از دانش‌آموزان با فاصله حدود ۱۰ متر با گرفتن ریسمان روی سینه ایستاده شوند. دیگران با اسکیت از زیر ریسمان باید عبور کنند. گروهی که ریسمان را در دست دارند بتدریج ریسمان را پایین می‌آورند.

پرش روی طناب:

دانش‌آموزان روی طناب پرش می‌کنند در حالی که اسکیت شان از زیر طناب عبور می‌کند. طناب را می‌توان بعد از هر پرش موفقیت‌آمیز بالا برد.

CONE-TOWER RELAY RACE

مسابقه جای گیرک،

برج مخروط

چابکی، همکاری



این بازی با دو گروه انجام می‌شود و به مخروطهایی احتیاج دارد که می‌توانند در بالای یکدیگر انباشته شوند. اسکیت‌بازان با مخروطها در دست می‌کوشند تا به سرعت مخروطها را یکی روی دیگری قرار بدهند. بعد کوشش می‌کنند که به جای اصلی خود بر گردند.



SPORTS ON SKATEBOARDS

ورزش روی اسکیت

مهارت‌های اسکیت بورد

انواع ورزش‌هایی را که دانش‌آموزان با آن آشنا هستند، می‌توانند با اسکیت انجام بدهند. مثل: اسکیت-فوتبال، اسکیت-بدمینتون، اسکیت-مینی گلف، اسکیت-هاکی.

FOLLOW THE LEADER



تعقیب سرگروه یا مربی

خلاقیت و تحرک

سرگروه، گروه را هدایت می‌کند، با اسکیت حرکت می‌کند و همه افراد از وی پیروی می‌کنند.



INVENT A TRICK

اختراع جهش

خلاقیت

دانش‌آموزان به گروه‌های ۳ تا ۵ نفری تقسیم شوند. به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جهش‌های را اختراع می‌کنند. دانش‌آموزان باید ایده‌های خود را با گروه‌های دیگر به اشتراک بگذارند.

GAME OF SKATE S.K.A.T.E

بازی S.K.A.T.E

خلاقیت، مهارت‌های فنی

۲ تا ۶ نفر. اولی با یک جهش شروع می‌کند. اگر جهش موفقیت‌آمیز بود، دیگران از او تقلید می‌کنند.



GOODPUSH

goodpush.org

Skate games Persian edition