



ورزش و بازی در حیات مدرسه گِ رگ و خرگوش

• مهدی زارعی



این بار می‌خواهیم یک بازی پیشنهاد بدیم که اما هر قدر تعداد افراد بیشتر باشد، جالب‌تر و پرهیجان‌تر می‌شود. اما حتی با چهار نفر هم می‌توانید آن را انجام دهید.

حالا برویم سراغ بازی...

◀ ابتدا یک داور برای بازی انتخاب کنید تا هم شروع بازی را اعلام کند و هم اگر کسی بازی را درست انجام نداد به او تذکر دهد. بعد، یک نفر باید نقش «گرگ» را به عهده بگیرد و کسی را که نقش «خرگوش» دارد تعقیب کند. دو نفر دیگر باید روبه‌روی هم بایستند و دست‌های یکدیگر را بگیرند. فضای بین این دو نفر، همان جایی است که خرگوش در موقع فرار از گرگ باید به آن پناه ببرد. وقتی خرگوش وارد لانه‌ی خود شد، دیگر گرگ نمی‌تواند او را بگیرد.

پرهیجان‌تر شود. اگر هم مدت‌زمان زیادی این تعقیب و گریز انجام شد و گرگ‌ها و خرگوش‌ها حسابی خسته شدند، می‌توانید جای نفرات را عوض کنید. مثلاً خرگوش‌ها و گرگ‌ها جای خود را با نفراتی که لانه ساخته‌اند عوض کنند که خستگی‌شان در برود.

◀ با انجام این بازی هم سرعت و استقامت شما بیشتر می‌شود و هم هوشیاری و عکس‌العمل‌های شما بهتر می‌شود.

این مسئله می‌تواند در تمام ورزش‌ها به شما کمک کند. پس این بازی را جدی بگیرید!

◀ حالا اگر تعداد نفرات زیاد باشد، می‌توانید چند گروه سه‌نفره تشکیل دهید که هر گروه شامل دو نفر برای لانه و یک نفر به عنوان خرگوش است. وقتی داور دستور شروع بازی را می‌دهد، خرگوش‌ها باید از لانه‌ی خود بیرون بیایند و با دویدن، خود را به لانه‌ی دیگری برسانند. گرگ هم آن‌ها را تعقیب می‌کند تا از ورود خرگوش به لانه جلوگیری کند. خرگوشی که گرگ لمسش کرد، می‌سوزد و باید جایش را با گرگ عوض کند.

◀ اگر تعدادتان زیاد است و فضای کافی هم دارید، می‌توانید دو گرگ داشته باشید تا تعقیب خرگوش‌ها