

حرکت کردن سریع با استفاده از یک پا که به عنوان لی لی با آن آشنا هستید، یک بازی و ورزش بسیار جذاب است که می توان آن را به شکل های متفاوت اجرا کرد و از آن لذت برد. اگر فکر می کنید لی لی کار آسانی است، بهتر است یک بار تلاش کنید و ببینید چه مسیری را می توانید به صورت لی لی با یک پا طی کنید؛ بدون آنکه پایتان به زمین بخورد.

اگر هنوز هم فکر می کنید این کار خیلی ساده است، دفعه دوم، لی لی را با پای دیگرتان انجام دهید (مثلاً اگر دفعه اول پای راستتان را بالا برده اید و با پای چپ می پرید، این بار پای چپتان را بالا ببرید و با پای راستتان بپرید). حتماً متوجه می شوید که این کار چندان هم آسان نیست. مخصوصاً از آنجا که همیشه یکی از پاهای ما از پای دیگر قوی تر است، معمولاً لی لی رفتن با یکی از پاها، دشوارتر از پای دیگر است. اما با همین کار ساده چه بازی هایی می توان انجام داد؟



لی لی بازی

انواع بازی های یک پایی!

اگر تعدادتان زیاد است، می توانید لی لی را به صورت یک بازی با حضور دو تیم متفاوت انجام دهید. در این شرایط نفرات یک تیم باید در نیمه زمین خود بایستند و آماده لی لی کردن باشند. نفرات گروه دوم هم باید در زمین خود قرار بگیرند. اما گروه دوم می توانند در هر جای زمین که دلشان خواست بایستند. بهترین کار این است که آن ها به شکل نامنظم در زمین خودشان پراکنده شوند تا یک نفر نتواند هم زمان به همه آن ها برسد.

حالا که نفرات دو تیم در جای خود قرار گرفتند، بازی شروع می شود. با آغاز مسابقه، افراد گروه اول باید به نوبت به صورت لی لی زمین خود را ترک کنند و به زمین حریف بروند و بازیکنان تیم مقابل را لمس کنند. البته بازیکنان گروه دوم حق ندارند که از جای خود حرکت کنند. وقتی بازیکنی که از گروه اول وارد زمین گروه دوم شده است، افراد تیم دوم را لمس کند، آن نفرات باید از زمین خارج شوند. اما اگر بازیکنی که لی لی می کند، قبل از لمس حریف پایش به زمین بخورد، خودش باید زمین را ترک کند. بازی زمانی تمام می شود که نفرات یک تیم به صورت کامل از زمین خارج شوند و سپس جای دو تیم با هم عوض می شود. شبیه این نوع بازی در قدیم با عنوان «گانیه»، از بازی های محبوب کودکان و نوجوانان بود.

اگر تعدادتان کم بود می توانید به شکل دیگری نیز این بازی را انجام دهید. در این شکل از بازی، همه شما باید در یک سمت زمین قرار بگیرید و یک نفر فرار کند و دیگری او را تعقیب کند. البته کسی که قصد فرار دارد، باید کمی جلوتر از تعقیب کننده قرار

بگیرد. بعد از آنکه فرمان شروع به هر دو نفر داده شد، تعقیب کننده باید به صورت لی لی به دنبال کسی برود که در حال فرار است. نفری هم که فرار می کند باید به شکل لی لی به سمت جلو برود. اگر تعقیب کننده تا قبل از رسیدن به آن طرف زمین بتواند نفر فراری را لمس کند، برنده است. اما اگر نفر فراری قبل از لمس شدن به خط پایان برسد، او برنده می شود. هر بازیکن هم که قبل از پایان رقابت، از حالت لی لی خارج شود و پایش به زمین بخورد، بازنده شده است.

نوع دشوارتر این بازی زمانی است که همه در یک ردیف قرار بگیرند و با هم رقابت کنید که هر چه سریع‌تر از خط پایان عبور کنید. در ساده‌ترین حالت شما می‌توانید به صورت لی‌لی مسیر را طی کنید و هر کسی که زودتر به خط پایان برسد، برندهٔ مسابقه اعلام شود. اما نوع سخت‌تر وقتی است که برای این مسابقه از عددها استفاده کنید. به این صورت که به پای راستتان شمارهٔ ۱ و به پای چپتان شمارهٔ ۲ بدهید. حالا اگر داور قبل از شروع مسابقه از عددهای ۱-۲-۱-۲ استفاده کرد، شما باید دو بار با پای راست (پای شمارهٔ ۱) و سپس دو بار با پای چپ (پای شمارهٔ ۲) لی‌لی بروید و در تمام مسیر از این نوع حرکت و جابه‌جایی پاها استفاده کنید.

در این رقابت کسی برنده است که هم زودتر از خط پایان عبور کند و هم دقیقاً با توجه به عددهایی حرکت کند که داور دستور داده است. استفاده از عددها، با توجه به مهارت شما می‌تواند تغییر کند. مثلاً با عددهای ۱-۲، شما باید دو بار روی پای شمارهٔ یک (پای راست) و یک بار روی پای شمارهٔ ۲ (پای چپ) لی‌لی کنید و سپس دوباره این کار را تکرار کنید. با دستور ۱-۱-۲-۲-۲ هم باید سه بار با پای راست و سپس سه بار با پای چپ لی‌لی کنید.



هر قدر این بازی‌ها را بهتر انجام دهید، هماهنگی اندام‌هایتان بیشتر می‌شود و اندام‌های بهتر می‌توانند فرمان‌های مغز را اجرا کنند؛ مهارتی که بعدها می‌تواند در انجام تمام ورزش‌ها به شما کمک کند.

منبع
ملک‌محمدی، غلام‌حسین (۱۳۶۴). ورزش‌های سنتی بومی و محلی.
انتشارات کمیته ملی المپیک، ایران-تهران.