



مردم‌شناسی بازی‌های محلی مازندران

نویسنده: نبی‌الله قاسمی خطیر ♦ ام‌البنین سعیدی کیاسری



تبرستان به نام خدا

www.tabarestan.info

تبرستان

www.tabarestan.info

مردم شناسی بازی های محلی مازندران

تبرستان

www.tabarestan.info

نبی الله قاسمی خطیر ♦ ام البنین سعیدی کیاسری

نشر رسانش - ۱۳۹۱

سرشناسه : قاسمی خطیر، نبی‌الله، ۱۳۴۲ - گردآورنده
 عنوان و نام پدیدآور : مردم‌شناسی بازی‌های محلی مازندران / نبی‌الله قاسمی خطیر،
 ام‌البتین سعیدی کیاسری.
 مشخصات نشر : تهران: رسالت، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
 شابک : 987-600-5011-24-1
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 یادداشت : کتابخانه.
 موضوع : بازی‌ها - ایران -- مازندران
 شناسه افزوده : سعیدی کیاسری، ام‌البتین، گردآورنده.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۲۲ ق ۲ / G۷۶۶۸
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶ / ۰۹۵۵۲۲
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۳۳۵۹۳۶۸



تهران - بهار شمالی - کوچه شکيبا - نبش شیرازی - پلاک ۷ - واحد ۲
 تلفن: ۰۹۱۲۱۳۰۹۱۳۱ / تلفکس: ۷۷۵۳۰۵۳۶ rasanesh.pub@gmail.com

مردم‌شناسی بازی‌های محلی مازندران

نبی‌الله قاسمی خطیر - ام‌البتین سعیدی کیاسری

طرح جلد و صفحه‌آرایی : علیرضا علی‌نژاد

ناشر : نشر رسالت

لیتوگرافی: فیلم گرافیک

چاپ: متین

صحافی: ولیعصر

چاپ اول، تهران، ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	دیباچه
۹	بازی‌های بومی و سنتی میراثی زیبا از گذشتگان
۱۰	پیدایش بازی‌ها و نقش آن
۱۱	تعاریف ورزش (بازی) و تربیت بدنی
۱۲	اهداف تربیت بدنی
۱۳	جنبه اخلاقی بازی
۱۴	ارزش اجتماعی بازی
۱۴	آثار فعالیت بدنی در بهبود فعالیت مغز
۱۵	بازی و فرهنگ هر قوم
۱۶	تقسیم‌بندی بازی‌ها
۱۷	الگوی مناسب برای انتخاب بازی‌های بومی
۱۹	فواید بازی
۱۹	ویژگی بازی‌های محلی و مقایسه آن با بازی‌های جدید
۲۳	عوامل و امکانات بازی‌های محلی
۲۳	نقش بازی در تربیت اجتماعی از دیدگاه اسلام

بازی‌های محلی مازندرانی

۲۷	آغوزکا
۲۹	اینگ را
۳۲	انگشتر طلا یا یزن و برو
۳۴	بازار، بازاری
۳۷	بُل کا
۴۰	بورده بورده
۴۲	پشمالی تیم کا
۴۴	پلنگ لاش
۴۵	تپ تپ خمیر
۴۶	تپه سری
۴۸	جیکا پر
۵۰	چال کا
۵۲	چش تن کا (سوک سوک کا)
۵۴	چورته کا
۵۵	خرک ما
۵۷	دِتا دینگون
۵۹	دست پشی

۶۱.....	دوز.....
۶۳.....	رگ و چه کا.....
۶۵.....	سکه بازی.....
۶۷.....	سُنبُل.....
۶۹.....	سنجاق بازی.....
۷۰.....	سنگ کشت کا.....
۷۲.....	سه تا پِشتن.....
۷۴.....	شاه و وزیر.....
۷۶.....	شلنگ توکا.....
۷۷.....	شمع، گل، پروانه.....
۷۹.....	شوکا برش.....
۸۰.....	طناب بازی: درجا زدن.....
۸۱.....	عمو زنجیر باف.....
۸۳.....	فرشته و شیطان.....
۸۵.....	قاشق بازی.....
۸۷.....	قوه کا.....
۸۹.....	کتک کا.....
۹۱.....	کردسته.....
۹۲.....	کلنگ کا.....
۹۳.....	گل بوچ.....
۹۵.....	گل مار و چه کا.....
۹۷.....	گو، گزر، پنبه، پنیر.....
۹۹.....	لال غول کا.....
۱۰۱.....	لی لی بازی.....
۱۰۵.....	لینگه کا.....
۱۰۸.....	مال بازی: سه تایی و پنج تایی.....
۱۱۳.....	مال بازی: هشت تایی.....
۱۱۶.....	مرغنه چوکن.....
۱۱۷.....	من می گیرم بره تو را.....
۱۱۹.....	ناترینگ.....
۱۲۰.....	هسمه، هسمه.....
۱۲۲.....	هفت سنگ.....
۱۲۴.....	هوشته، هوشته.....

۱۲۵.....	سخن پایانی.....
۱۲۷.....	کتاب‌نامه.....

دیباچه

بی‌گمان شناخت فرهنگ خودی و آگاهی از ویژگی‌ها و ارزش‌های آن زمینه‌ساز تعلق خاطر و دلبستگی و موجب شکل گرفتن هویت فرهنگی هر منطقه است. آنچه از این تحقیق برمی‌آید این است که پژوهشی درباره فرهنگ بومی با تمام ویژگی‌هایش، می‌تواند به یاری برنامه‌ریزان و برنامه‌سازان بیاید. فیلم‌های مستند و تاریخی یا فیلم‌هایی که بر اساس آداب و رسوم با گویش محلی تهیه می‌شوند، با قوی‌ترین حس انسان یعنی حس بصری در تماس‌اند، بنابر این به راحتی می‌توانند بیش از راه‌های دیگر تأثیرگذار باشند. بدون شک در کنار آداب و رسوم و آیین‌های مختلف زندگی اجتماعی اقوام، بازی‌ها و ورزش‌های محلی از مؤلفه‌های مهم جامعیت فرهنگی محسوب شده و در صورت معرفی و توجه به آن، همراه با بازی‌های جدید باعث تقویت فرهنگ بومی و محلی می‌شود. در این راه از نقش والدین و مربیان غافل نمی‌توان ماند. این پیام را به خانواده‌هایی باید داد که در عصر مدرنیته و پیشرفت فناوری فرهنگ بومی را به فراموشی سپرده‌اند. فرهنگ بومی و سنتی سازنده زندگی فعلی و جزئی از پیکره وجود ماست و فراموشی آن یعنی فراموشی گذشته خود یا بی‌هویتی

که متأسفانه افراد زیادی از مردمان جوامع مختلف از آن رنج می‌برند؛ چرا که فناوری نوین هرگز قادر به تثبیت هویت افراد نیست و هرچه جلوتر می‌روند از خود بیگانه‌تر خواهند شد.

مردمان مازندران مردمی هستند با ویژگی‌های فرهنگی و دینی که عشق به وطن به مصداق «حب الوطن من الایمان» سراسر وجودشان را فراگرفته است. بنابراین بر متولیان دلسوز فرهنگی است جهت هویت‌بخشی و افزایش تعلق خاطر جوانان به ملیت و هویت گذشته خود تلاش نمایند و با ثبت آیین‌ها، مناسک و آداب و رسوم، این مجموعه‌های فرهنگی را از دستبرد حوادث روزگار در امان دارند.

بازی‌های بومی و سنتی میراثی زیبا از گذشتگان

در فرهنگ لغات فارسی بازی به سرگرمی، مشغول بودن، تفریح، لعب، کار، ورزش و فریب معنی شده است. صاحب‌نظران علوم اجتماعی نیز در مورد بازی نظرات مختلفی ارائه داده‌اند. زیست‌شناسان بر این باورند که علاقه انسان به بازی با کنجکاوی وی در کشف و شناخت محیط اطراف ارتباط دارد. روان‌شناسان نیز می‌گویند نیاز انسان به بازی در حقیقت مصرف انرژی نهفته در وجود اوست؛ البته جامعه‌شناسان نیز بازی را وسیله‌ای برای تمرین انسان در زندگی اجتماعی و کسب مهارت‌های مختلف توصیف می‌کنند. مردم‌شناسان که مقوله بازی یکی از حوزه‌های مهم مطالعاتی آنان را تشکیل می‌دهد بر این باورند که بازی هنری است که ناشی از فرهنگ و آداب و سنن هر جامعه است و برای مطالعه فرهنگ مردم یک منطقه، تحلیل و توصیف بازی‌ها و نقش و کارکرد آن در رفتارهای هنجار و ناهنجار و میزان انسجام‌بخشی امری ضروری است. بنابراین در خواهیم یافت که بازی یک امر مهم در زندگی است که از نظرگاه‌های مختلف قابل طرح و مطالعه است. در کشور پهناور ایران که از تنوع اقلیمی و قوم و قبیله‌ای خاصی برخوردار است، انواع بازی و سرگرمی رواج داشته و دارد. این بازی‌ها معمولاً در مراسم مختلف از جمله در ایام فراغت و مجالس عروسی، قبل

و بعد از آغاز کاشت و برداشت محصولات کشاورزی، شب‌نشینی‌ها و... اجرا می‌شود.

امروزه همه کارشناسان تعلیم و تربیت و فعالان بخش‌های فرهنگی در کشور ما و به‌ویژه استان مازندران چگونگی پر کردن اوقات فراغت جوانان و سایر قشرهای اجتماعی را مهم‌ترین کار خود قرار می‌دهند و با صرف هزینه‌های زیادی زمینه پر کردن اوقات فراغت میلیون‌ها دانش‌آموز را فراهم می‌کنند. البته به دلایل مختلف اوقات فراغت را تنها به برپایی کلاس‌های درسی، علمی و هنری محدود می‌کنند که نوجوانان و جوانان چندان استقبال نمی‌کنند. جاذبه‌نداشتن برنامه‌های اوقات فراغت، روزمرگی و نداشتن روحیه شادی و نشاط و شرایط لازم برای گذران اوقات فراغت، نبود شناخت اقشار مختلف نسبت به فرهنگ، آداب و سنت‌های گذشته و بازی‌ها و... باعث شده اوقات فراغت بسیاری از جوانان و حتی بزرگسالان به بطلان بگذرد. اذعان داریم که نهادهای فرهنگی و ورزشی نقش به‌سزایی در شناساندن بازی به مردم دارند. فرهنگ و ارشاد اسلامی، صدا و سیما، تربیت بدنی، میراث فرهنگی، ایرانگردی و جهانگردی و جهاد کشاورزی از مهم‌ترین دستگاه‌های اجرایی هستند که شناخت فرهنگ بازی‌ها را در قالب همایش‌ها، جشنواره‌ها، مسابقات و... به مردم باید بشناسانند.

پیدایش بازی‌ها و نقش آن

از دیدگاه صاحب‌نظران، پرورش افراد و مراحل آموزش آن‌ها بر این مبناست که افراد چه بازی‌هایی را باید یاد بگیرند و چگونه بازی کنند. در این فرایند

رویه‌ها و مناسک و وقت‌گذرانی‌ها مناسب با وضعیت اجتماعی افراد در حال رشد به آن‌ها آموخته می‌شود. با این حال این‌ها اهمیت کمتری دارند. در شرایط مساوی دانش و مهارت افراد در انجام دادن رویه‌ها و مناسک و وقت‌گذرانی‌ها تعیین‌کننده فرصت‌هایی است که در زندگی به وی عرضه خواهد شد و بازی‌ها، معیار استفاده او از آن فرصت‌هاست. بازی‌های مورد علاقه افراد مانند پیش‌نویسی برای زندگی یا نقشه ناخودآگاه زندگی و در نهایت تعیین‌کننده خطوط سرنوشت مانند موفقیت در ازدواج، شغل و دیگر امور خواهد بود. مادران وقت زیادی را صرف پرورش بچه‌های خود در زمینه تعلیم رویه‌ها و مناسک و وقت‌گذرانی‌های مناسب با شرایط زندگی آن‌ها می‌کنند و با انتخاب مدرسه و دانشگاه و عبادت‌گاه‌های مناسب چنین تعلیماتی را در آن‌ها تحکیم می‌بخشند (کوشافر، ۱۳۸۱)، اما متأسفانه بازی‌ها را نادیده می‌گیرند. درحالی‌که بازی‌ها ساخت اصلی و تهیج‌کننده پویایی‌شناسی خانواده‌ها هستند. بچه‌ها حتی از ماه‌های اول زندگی با بازی روبه‌رو هستند و آن را تجربه می‌کنند. در سال‌های اخیر بحث‌های محدودی در کتب رشته روان‌پزشکی اصلاحی مطرح شده است، اما بدون توجه اصولی به مفهوم بازی‌ها امکان مطالعه بنیادی در این رشته وجود ندارد. از آن‌جا که در حال حاضر تعداد روان‌پزشکان و روان‌شناسان متخصص در رشته تحلیل بازی‌ها زیاد نیست، تحقیقات و تجربیات در زمینه پیدایش بازی‌ها اندک است. تجربیات نشان می‌دهد که بازی‌ها ماهیت تقلیدی دارند (اریک‌برن، ۱۳۸۸).

تعاریف ورزش (بازی) و تربیت بدنی

- تربیت بدنی و ورزش راه گریختن از ناتوانی و تبلی، در نتیجه کسب

شادمانی است.

- ورزش مجموعه‌ای از حرکات و فعالیت‌های پرورش‌دهندهٔ جسم و تقویت‌کنندهٔ روان است.
- ورزش تربیت و پرورش بدن از طریق بالا بردن توان مقاومت و استقامت برای بهتر زیستن و بهتر عمل کردن است (بابایی فر، ۱۳۸۵).
- ورزش پیکار در زندگی برای فراری دادن کسالت، نخوت و سستی و متعادل کردن اعضا و جوارح بدن است.
- ورزش نوعی دستور به بدن برای انجام بهتر کارهای و مرکب شایسته‌ای برای هموار کردن راه رسیدن به هدف نهایی انسان یعنی پروردگار متعال است.
- تربیت بدنی و ورزش، هنر زیبایی و ورزیدگی بدن، وسیله‌ای است که از طریق آن می‌توان جمال و زیبایی را که از صفات خداوند است در آدمی ایجاد کرد.
- ورزش به کار انداختن جوارح و در نتیجه ایجاد مصونیت و ورزیده ساختن بدن برای مقاومت در مقابل مصائب و معضلات می‌باشد (مجموعهٔ مقالات کنگره علمی - ورزشی مدارس، ۱۳۷۸).

اهداف تربیت بدنی

حرکت نیاز فطری است و بازی و تحرک از خواسته‌های درونی است که از روان افراد تأثیر می‌پذیرد و نیز بر آن تأثیر می‌گذارد و جالب آن است که در اثر حرکت بسیاری از اعضای جسمی و فکری قدرت تکامل پیدا می‌کنند و رشد متوازن را در بدن انسان پدید می‌آورند (دانیل گتیس، ۱۳۷۵). جسم آدمی تا ۲۵ سالگی رشد می‌کند، اما روان انسان در تمام ادوار در حال رشد و تکامل است و در این رشد و تکامل، بازی نقش

مهمی را ایفا می‌کند. بازی و پرورش بدن چه برای یادگیری مهارت‌های ورزشی و چه به منظور ورزش یا تربیت بدنی و تفریحات سالم، همیشه مورد توجه انسان بوده، چرا که حرکت نیاز طبیعی انسان است. میل به بازی غریزی است و در بخش عمده‌ای از زندگی انسان به‌خصوص دوران کودکی قابل بررسی است. از اهداف تربیت بدنی به مواردی می‌توان اشاره کرد:

- الف: توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های بنیادی در کودکان
 ب: توسعه قابلیت‌های جسمانی در کودکان و نوجوانان
 ج: توسعه مهارت‌های ورزشی در نوجوانان و جوانان
- هدف ورزش افزایش کارایی در اجرای فعالیت عضلانی و تأمین هر چه بیش‌تر سلامت بدن است. دنیای کودک دنیای بازی است؛ او با بازی بزرگ می‌شود، تحول می‌یابد و به کمال جسمی، عقلی و احساسی دست پیدا می‌کند (شمسی، ۱۳۷۱).

جنبه اخلاقی بازی

از طریق بازی جهت‌دهی به تمایلات و انگیزه‌های کودکان و دیگر افراد در مسیر صحیح امکان‌پذیر می‌شود. کودک به دلیل عدم بلوغ اجتماعی، فقدان حضور فعالانه در عرصه‌های مختلف اجتماعی و تعلق و وابستگی جدی به خانواده از نظر اخلاقی، فردی بی‌طرف است؛ بنابراین بازی آمادگی و تمرینی خوب و مناسب برای ارزش‌گذاری و جهت‌گیری علایق و عواطف و هیجان‌های اوست. کودک در بازی مفاهیمی چون نوع‌دوستی، تعاون، ایثار، صبر، گذشت و استقامت را به طور ناخودآگاه می‌آموزد. این

مسئله عاملی آموزنده در تکوین شخصیت آینده‌او است و مانند دیگر نقش‌های تربیتی از قبیل والدین، مربیان و رسانه‌ها، می‌تواند مهم باشد.

ارزش اجتماعی بازی

کودکان در خلال بازی به کشف محیط اطراف خود می‌پردازند و نخستین گام‌ها را برای اجتماعی شدن برمی‌دارند. همکاری و همیاری با گروه را فرامی‌گیرند و می‌آموزند که چه‌طور می‌توانند مورد پذیرش افراد گروه واقع شوند. هم‌چنین توانایی‌های لازم برای موفقیت در گروه را کسب می‌کنند. بازی موجب رشد شخصیت کودکان می‌شود، آن‌ها در بازی گروهی ناگزیر به رعایت نکته‌های اجتماعی و قواعد بازی می‌شوند و در نتیجه مفاهیم اجتماعی مانند صبر، احترام به حقوق دیگران، اعتماد به نفس، پیروزی و شکست و وظایف و نقش‌های اجتماعی را یاد می‌گیرند.

آثار فعالیت بدنی در بهبود فعالیت مغز

فعالیت بدنی در بهبود فعالیت مغز نیز مؤثر است. تحرک جسمانی و تمرین‌های بدنی نه تنها به تناسب فیزیکی بدن کمک می‌کند، بلکه موجب تغییراتی مثبت در مغز می‌شود. فعالیت بدنی سرعت جریان خون را به میزان قابل ملاحظه‌ای در مغز افزایش می‌دهد و بدین ترتیب اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به آن منتقل می‌شود. این تغییرها سرعت یادگیری را نیز افزایش می‌دهد، باعث انگیزه بیشتر برای یادگیری و تقویت اراده فرد می‌شود. پرفسور جین کلارک رئیس واحد تشریح حرکات بدنی دانشگاه

مربند می‌گویند که فعالیت‌های جسمانی حتی برای اطفال نیز لازم است که اغلب والدین به‌ویژه مادران اهمیت و ضرورت آن را نادیده می‌گیرند. بنا به گفته کلارک هرچه زمینه جنب و جوش و تحرک کودکان و خردسالان زودتر تأمین شود میزان سلامت و تندرستی آنان در سنین بالاتر افزایش خواهد یافت. با توجه به همین واقعیت، آموزش و پرورش که رسالت چند جانبه‌ای را برای رشد و تربیت کودکان به‌ویژه در سیستم یاددهی و یادگیری به عهده دارد برای به دست آوردن شایستگی‌ها در میان نسل‌های آینده که امیدها و سرمایه‌های اجتماعی برای مرز وبوم ما هستند، برنامه‌ریزی در فعالیت تربیت بدنی را باید جزء برنامه‌های مهم آموزشی خود قرار دهد (بشیرنژاد مطلق، ۱۳۸۳).

بازی و فرهنگ هر قوم

کودکان در سراسر دنیا در شهر و روستا کوه و دشت، هر جا که باشند بنا بر اقتضای نیازهای درویشان بازی می‌کنند و محیط فقط در نوع بازی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. بازی‌ها نه تنها در دو کشور، بلکه در شمال و جنوب و جهت‌های مختلف کشورها و شهرهای صنعتی و حتی محله‌های یک شهر نیز با هم متفاوت است، چرا که فرهنگ هر جامعه و الزامات و ویژگی‌های محیطی آن در بازی اثر می‌گذارد. در واقع می‌توان گفت که بازی کودکان به نوعی منعکس‌کننده فرهنگ و سطح نیازهای اجتماعی آن جامعه است. در مناطق محروم از آنجایی که افراد توانایی اقتصادی زیادی برای خرید وسایل و اسباب بازی برای کودکان ندارند، بازی‌های سنتی که نیاز چندانی به آلات و اسباب بازی ندارند به کودکان آموزش داده

می‌شود. در این جوامع کودکان یاد می‌گیرند برای خود اسباب بازی بسازند. این تولید و سازندگی به نوبه خود به دلیل همراهی با محیط و نیازهای آن فعالیت‌های دل‌چسب را برای این قبیل کودکان به دنبال دارد. آن‌ها از طریق تجزیه و ترکیب مواد موجود در طبیعت و محل زندگی نوعی از بازی و نقش را تولید می‌کنند که عامل آرامش و نشاط در محیط زندگی و نیازهای درونی آن‌ها و تجربه و تمرینی برای یادگیری مشاغل و فعالیت‌های اقتصادی دوران بزرگسالی باشد.

به طور کلی باید اذعان نمود فضا و مکان و محیط بازی و ارزش‌های فرهنگی با نوع بازی تناسب دارد (بنجامین، ۱۳۷۴؛ میگر، ۱۳۶۸).

تقسیم‌بندی بازی‌ها

بازی‌ها براساس قابلیت و توان انجام و امکانات موجود، هم‌چنین ضرورت‌های فصلی به دو گروه تقسیم می‌شده است: بازی‌های بیرون منزل و بازی‌های درون منزل.

بازی‌های بیرونی که معمولاً به فضاهای باز و وسیع و با مشارکت افراد متعدد نیاز داشت در خارج از منزل انجام می‌شد، مانند: اسب‌دوانی، تیراندازی یا کشتی‌گیری.

بازی‌های درونی که معمولاً در محافل شبانه و بین اعضای خانواده برای تفریح و سرگرمی و هم‌چنین جهت حدت ذهن و ورزش فکری انجام می‌گرفت. اسب‌دوانی از جمله ورزش‌های بیرونی است که از روزگاران قدیم در مازندران مرسوم بود. در حدیثی از پیامبر (ص) آورده‌اند که حضرت پرورش اسب را کاری شایسته می‌دانست و برای آن سهمی از غنیمت جنگ اختصاص می‌داد.

با توجه به همین نکته است که مورخان سوارکاری را عاملی مهم در کامیابی و پیروزی اسلام در جنگ‌ها قلمداد کرده‌اند و همواره به مسابقهٔ اسبدوانی یا سبق‌الخیل توجه وافر داشته‌اند؛ با این که اسلام قمار را حرام شمرده است، ولی شرط‌بندی در تیراندازی و اسبدوانی را مجاز می‌داند. معمولاً در مسابقات اسبدوانی مسافت مسابقه بر حسب سن اسبان تعیین می‌شد و به اسبان برای شرکت در مسابقه حداقل چهل روز آموزش می‌دادند (منظر احسن، ۱۳۸۳). تیراندازی هم از ورزش‌های بیرون خانه بود که به دو صورت تیراندازی به هدف و به فاصلهٔ زیاد و غالباً در فصل پائیز انجام می‌گرفت، چرا که هوای مرطوب و پرباد برای این گونه مسابقات نامساعد بود.

کشتی‌گیری از ورزش‌های تاریخی مردم مازندران در فضای باز و بیرون از منزل بود. در روزهای تابستان و پائیز معمولاً بعد از انجام کارهای کشاورزی و در مراسم خاصی از جمله مجالس عروسی، حنابندان، اعیاد مذهبی و... اجرا می‌شد.

بازی‌های درونی منزل که معمولاً به تعداد کمتری بازیکن نیاز داشت بین افراد منزل اجرا می‌شد؛ مهم‌ترین آن شطرنج و طاس و کعب و داره و... بود که بیش‌تر آن‌ها برای تقویت فعالیت ذهنی بین کودکان مرسوم بود.

الگوی مناسب برای انتخاب بازی‌های بومی

با تغییرات حاصل از پیشرفت در زمینه‌های مختلف یا به عبارتی مکانیزه شدن زندگی، بسیاری از سنت‌ها و آداب و رسوم جوامع دست‌خوش تغییرات شده‌اند و کم‌کم در حال فراموشی و نابودی هستند. از این سنت‌ها می‌توان به بازی‌های بومی و محلی اشاره کرد که در نهایت

زیبایی، بسیار کارآمد و هدف‌دار طراحی شده‌اند. در این شرایط مهم تاریخی حیات اجتماعی و فرهنگی مردم ایران که در معرض هجوم فرهنگ غربی و نمادهای زندگی مدرنیزه واقع شده است. پرداختن به ارزش‌های فرهنگ غنی ایرانی با آمیختگی‌های متنوع و مختلف از اهمیت فراوانی برخوردار است. یکی از بهترین روش‌های توسعه ورزش کشور، ترویج بازی‌های بومی و محلی است که به وسیله نهادهای مربوط از جمله سازمان‌های ورزشی، آموزش و پرورش، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری باید تبلیغ شود. این گونه بازی‌ها با در نظر گرفتن همه فواید اجتماعی و اخلاقی که دارند می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای شخصیت افراد و تقویت هویت ملی آنان داشته باشند. در اکثر کشورهای توسعه یافته و صنعتی از بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان منبعی مؤثر در رشد و ترویج ورزش همگانی، تقویت نشاط اجتماعی و تعمیق پیوندهای گروهی بهره می‌برند. بنابراین، ارائه الگوی مناسب بین جوانان، نوجوانان و دانش‌آموزان از موقعیت ویژه‌ای برخوردار است. آموزش و شناخت و رعایت نکته‌های ایمنی و بهداشتی و در اختیار گزاردن امکانات، استفاده از قابلیت‌های پارک‌ها، فضای سبز و زمین‌های بی‌استفاده در محلات پرتراکم شهری و روستایی و بهره‌گیری از فضاهای مدارس و مراکز آموزشی بدون صرف هزینه زیاد به مسئولان در تعمیم بخشیدن فرهنگ ورزش و بازی می‌تواند کمک کند. هم‌چنین زمینه‌های طراوت و شادابی اجتماعی با حفظ ساختارهای فرهنگی و نگرهانی از میراث نسل‌های گذشته را در بین افراد فراهم می‌سازد. لازم است که اندیشمندان حوزه فرهنگی و ورزشی با بازنگری دقیق همراه با مطالعات موشکافانه از آثار و کارکردهای آن و

هم‌چنین با در نظر گرفتن تمامی مؤلفه‌های روان‌شناختی و تربیتی زمینه‌های لازم را برای تغییر در قوانین و مقررات بازی متناسب با شرایط اجتماعی فعلی در جهت افزایش استقبال نوجوانان و جوانان و جذابیت این دسته از بازی‌ها و ورزش‌های محلی اقدام نمایند (دامری و محمد بابایی فر، ۱۳۸۵).

فواید بازی

- ۱- اخلاق فردی و اجتماعی کودکان از طریق ورزش و بازی پرورش می‌یابد.
- ۲- بازی و ورزش ارادهٔ کودکان را تقویت و آن‌ها را وادار می‌کند که بازی را با پیروزی به پایان برسانند و در هدف خود پایداری کنند.
- ۳- بازی نمونه کوچکی از زندگی است. صفات و اخلاقی که در زندگی لازم و ضروری هستند بر اثر بازی در اطفال شکل می‌گیرند. مثلاً در بازی اراده‌های مختلف بازی‌کنندگان در برابر یکدیگر واقع می‌شوند و امیال و آرزوهای گوناگون با هم اصطلاح پیدا می‌کنند.
- ۴- بازی‌ها و ورزش‌های سادهٔ دوران کودکی به کودک، مهارت داده، و بدن او را پرورش می‌دهد (رشیدپور، ۱۳۷۴).

ویژگی بازی‌های محلی و مقایسهٔ آن با بازی‌های جدید

برخوردار از امکانات ورزشی و پوشش دادن مقاطع مختلف سنی برای استفاده از انواع ورزش از شاخصه‌های مهم توسعه و سطح پیشرفت یک کشور است. این مهم در برنامه‌های مختلف کشور از جمله طرح توسعهٔ ۲۰ ساله به‌خوبی آمده است. به هر حال فرزندان یک ملت اعم از

نوجوانان و جوانان بزرگ‌ترین سرمایه یک کشور هستند که بنا به نظریه علمای اجتماعی از تمام سرمایه‌ها برتر و والاتر هستند، بی‌شک اگر مورد توجه قرار گیرند و به نظام سلامت، تندرستی، تحرک و نشاط آن‌ها اهمیت داده شود قطعاً ساختار نظام اجتماعی می‌تواند پایه‌های ترقی و توسعه پایدار و همه‌جانبه را طی کند.

از نظر جمعیت‌شناسان موقعیت جمعیتی کشور ما جوان است و اکثریت آن را جوانان تشکیل می‌دهند سرمایه‌گذاری و تخصیص بودجه در این بخش مشکل به نظر می‌رسد، بنابراین جا دارد مسئولان کشور برای دستیابی به برنامه‌های مورد نظر به فکر توسعه بازی‌های بومی و سنتی باشند. مطمئناً فعالیت در این زمینه هزینه کمتری را می‌طلبد و می‌تواند جای‌گزین خوبی برای بعضی از ورزش‌ها و بازی‌های پرهزینه باشد. به طور کلی بازی‌های بومی و محلی ویژگی‌هایی دارند که در عبارات ذیل به آن اشاره خواهیم داشت.

الف - انسجام‌بخشی افراد و گروه‌های اجتماعی

بازی‌های محلی از آن‌جا که غالب بازیکنان یکدیگر را می‌شناسند و از اهالی یک منطقه یا روستا هستند، بازی بین آن‌ها می‌تواند عاملی برای تقویت پیوند اجتماعی و انسجام و اتحاد آن‌ها باشد. مانند این که در مجالس عروسی، جشن‌ها و مناسک اعیاد فطر و قربان ورزش‌های متنوع از جمله کشتی لوچو برقرار می‌شود و تجمع زیادی را ایجاد می‌کند. حضور قبایل و ریش‌سفیدان یک منطقه می‌تواند منشأ بسیاری از اقدامات دسته‌جمعی مثبت باشد. چنین وضعیتی در بازی‌های جدید کمتر به چشم می‌خورد، چرا که همه بازیکنان و تماشاگران یکدیگر را نمی‌شناسند و هر کدام از منطقه‌ای خاص یا استانی

هستند و روح اتحاد که از کارکردهای مثبت بازی‌های محلی است در این گونه بازی‌ها به چشم نمی‌خورد.

ب - قابلیت یادگیری و سادگی آن

بازی‌های محلی معمولاً در جوامع ساده و کم‌جمعیت و از پدران و مادران به نسل‌های کنونی به ارث رسیده، به همین علت به راحتی قابل یادگیری است. علایق مادی و تعلقات حاشیه‌ای و احیاناً انگیزه‌های اقتصادی موجود در بازی‌های جدید در بازی‌های سنتی به چشم نمی‌خورد. اگرچه کسب مهارت، شناخت و به دست آوردن تکنیک‌های لازم در هر نوع ورزشی ضروری است، ولی وقت‌گذرانی و صرف هزینه زیاد برای آموزش و بسیاری تشریفات دیگر در بازی محلی معنا ندارد و هر زمان و هر جا بدون کمترین هزینه و برنامه‌ریزی قبلی قابل انجام است.

ج - تعمیم‌پذیری

بازی‌های سنتی و بومی به دلیل شباهت‌های فرهنگی که بین آبادی‌ها و روستاهای یک منطقه وجود دارد قابل انجام است. متأسفانه نگاه‌های اقتصادی به ورزش در جوامع امروزی باعث شده است که این مهارت ضروری، عمومیت پیدا نکند و هر اثر یا گروهی به دنبال تخصص ورزشی حرکت کنند. این مسئله در بازی‌های سنتی به گونه‌ای دیگر است. در تمام روستاها به گونه‌ای یکسان وجود دارد و همگان را به شرکت در بازی وادار می‌کند. سطح سواد، وابستگی خانوادگی و ویژگی‌های شخصی افراد برای حضور در یک بازی دسته‌جمعی محلی معنایی ندارد.

د - هزینه اقتصادی کمتر

بازی‌های محلی در محیط ساده و بی‌آلایش، در فضاها طبیعی و با امکانات موجود انجام می‌گیرند و نیاز به هزینه چندانی ندارند. ساخت

سالن‌های پرهزینه ورزشی، المپیادهای آن‌چنانی، جوایز میلیاردی و رفت-وآمدها و مسافرت‌های گران‌قیمت ویژه بازی‌های مدرن و جدید است. بازی‌های محلی در همان محل زندگی نوجوانان و جوانان و با امکانات ساده و پیش پا افتاده انجام می‌گیرد. افراد با این امکانات ساده، نشاط و پرورش جسم و اندام خود را که هدف هر بازی و ورزش است به دست می‌آورند. این واقعیت را نباید فراموش نمود که به دست آوردن زمینه‌های لازم، سرمایه-گذاری در بخش ورزش و تأمین اعتبار لازم در این بخش از وظایف مسئولان نظام جمهوری اسلامی است. چنین موقعیتی مطمئناً برای دولت به‌راحتی قابل انجام نیست. وضعیت ویژه جغرافیای روستایی و ساختار شکل‌گیری آن‌ها و توازن نداشتن جمعیت روستاهای مختلف از مشکلاتی است که تخصیص اعتبار و برنامه‌ریزی لازم برای توسعه اماکن ورزشی جدید در روستاها را عملاً با مشکل مواجه می‌کند. بسیاری از روستاها جمعیتی محدود و تعداد خانوار اندکی دارند. احداث سالن و امکانات ورزشی در هر یک از آن‌ها عقلانی به نظر نمی‌رسد، از طرفی هم فاصله بعضی آبادی‌ها از یکدیگر مانع استفاده از همه امکانات ورزشی در یک مرکز خاص می‌شود. این‌ها مشکلاتی هستند که در توسعه فرهنگ ورزش و به‌ویژه در مناطق روستایی به چشم می‌خورند. بنابراین شایسته است که با توجه به نیازهای روستائیان و موقعیت نظام شغلی و کاری و در نظر گرفتن فصول مختلف، بازی‌های بومی و محلی سرو سامان داده شود و در این بخش سرمایه‌گذاری مادی و معنوی لازم به عمل آید که مردم و جوانان زحمتکش این گونه مناطق که جمعیت زیادی را در خود جای داده‌اند از بازی و ورزش بهره ببرند. ما معتقدیم که با توجه به اجرا و ضرورت سند چشم‌انداز در بخش تربیت‌بدنی مسئولان و دولت‌مردان باید

برنامه‌ریزی‌های عدیده و هزینه‌بری را در بخش ورزش، به‌خصوص ورزش‌های مناطق روستایی انجام دهند. رسیدن به چنین وضعیت مطلوبی براساس برنامه پیش‌بینی شده ممکن است عاقلانه و در عمل قابل دسترسی نباشد، اما از آنجایی که در احیاء و توسعه بازی‌های محلی مشکلات مطرح شده وجود ندارد، یکی از بهترین گزینه‌ها و راه‌های مناسب و منطقی، جدی گرفتن بازی‌های بومی و محلی در بخش مناطق روستایی است. انتظار می‌رود در قالب چنین تصمیمی هم سرمایه‌های فرهنگی کشور و منطقه حفظ و احیا شود و در کشاکش تغییرات اجتماعی و پیشرفت‌های صنعتی به فراموشی سپرده نشود و هم پایه‌های سلامت جسمانی و روانی فرزندان این مرز و بوم تأمین گردد.

عوامل و امکانات بازی‌های محلی

همان‌گونه که عنوان شد یکی از ویژگی‌های مهم بازی‌های بومی و محلی، استفاده از ابزار و امکانات محل زندگی و بی‌نیاز بودن از تجهیزات و اماکن خاص است. عمده امکانات و ابزار مورد نیاز بازی‌ها شامل چوب، خاک، سنگ، پارچه، استخوان، طناب، توپ، کلاه، کمر بند، شلاق، گردو، سیب، پرتقال و... است که در بیش‌تر روستاهای مازندران به وفور یافت می‌شود و افراد برای انجام آن نیاز به تهیه وسایل و ابزار خیلی پیچیده ندارند.

نقش بازی در تربیت اجتماعی از دیدگاه اسلام

شروع بازی را می‌توان به گذشته‌های دور، حتی بدو پیدایش انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزیی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان

مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه تفکر است. در ابتدا بازیچه بشر، مواد و اشیای خام و طبیعی به دست آمده از طبیعت بود. قطعه‌ای سنگ، به دست گرفتن آن، حرکت دادن آن و سرانجام غلتاندن یا پرتاب آن نوعی بازی محسوب می‌شد؛ در حقیقت قسمتی از شخصیت اجتماعی افراد به وسیله این گونه رفتارها ساخته می‌شد. با توجه به همین اصل در آموزه‌های دینی بازی کودکان نقش تعیین‌کننده‌ای در تکوین موقعیت اجتماعی آن‌ها دارد. براساس همین کارکردهای فردی و اجتماعی است که از نگاه دین اسلام تیراندازی، سوارکاری و شنا برای بچه‌ها بهترین بازی معرفی شده است.

امام جعفر صادق (ع) در روایتی می‌فرماید: «فرزندت را رها کن تا مدت هفت سال بازی کند». یعنی کودکان تا هفت سال اول زندگی، آزادی لازم برای بازی دارند و از سایر قیود اجتماعی راحت و آزاد هستند. البته رها کردن فرزند این‌جا به معنای سلب مسئولیت از او نیست، اشاره به استفاده از بازی در تربیت صحیح او دارد، یعنی تعلیم و تربیت او را بر منوالی مقرر کن تا از طریق بازی بسیاری از آن‌چه را که باید بداند، یاد بگیرد. بنابراین با توجه به همه آموزه‌های دینی، ورزش و تعلیم آن نقش مهمی در اجتماعی کردن افراد دارد. به همین دلیل رسول خدا (ص) فرمودند: «علموا اولادکم السباحه و الرمايه». فرزندانان را به شنا کردن و تیراندازی آموزش دهید و در موردی دیگر فرمودند: «حق الولد الا والده... و يعلمه السباحه». حق فرزند

بر پدر آن است که او را به تیراندازی و شنا کردن تعلیم دهد (کلینی، ۱۴۱۰).

هم‌چنین از موسی بن جعفر (ع) درباره بازی‌ها سؤال شد که حضرت فرمودند: «از میان ۱۴ بازی معمول بین بچه‌ها ما شرط‌بندی در تیراندازی را بسیار دوست داریم». هم‌چنین از امام سجاد (ع) نقل شده است که «رسول خدا با اسامه بن زید مسابقه اسب‌سواری دادند و جایزه‌ای از طلا را در آن مسابقه قرار دادند (حرعاملی، ۱۴۱۸).

تبرستان

www.tabarestan.info

■ بازی‌های محلی مازندران

تبرستان
www.tabarestan.info

آغوزکا

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: گردو

هدف: دقت، نشانه‌گیری و هدف‌گیری، مصرف توان و پتانسیل انرژی در اجرای مداوم حرکات بدنی

گروه سنی: ۸ سال به بالا

این بازی در زمینی مسطح انجام می‌شود و تا حدودی شبیه بازی با تخم پشمالو (که توضیح آن در همین کتاب می‌آید) است. ابتدا چند نفر مثلاً ۲ یا ۴ نفر دور هم جمع می‌شوند و شروع به بازی می‌کنند و هر فرد یک گردو را که از همه گردوها بزرگتر است به‌عنوان سرتیر انتخاب می‌کند. البته بعضی از افراد هم برای این که سرتیرشان قوی‌تر از سرتیرهای دیگر باشد تا قدرت حاصل شده برای زدن گردو بیش‌تر شود دور گردو چند بار چسب نواری می‌پیچند. بعد از این مرحله هر بازیکن دو گردو وسط می‌گذارد. این گردوها را روی

یکدیگر می‌کارند، مثلاً یک گردو پایین و گردوی دومی را روی گردوی اولی می‌گذارند. به این ترتیب گردوها را در یک ردیف با فاصله یک تا دو سانتیمتر می‌کارند. بعد از این مرحله بازیکنان پشت گردوهای کاشته شده می‌ایستند و به ترتیبی که از قبل مشخص شده که چه کسی اول و چه کسی آخر پرتاب کند شروع به پرتاب سرتیر خود به طرف جلو می‌کنند. هر فردی که سرتیرش از همه افراد دورتر بود او زدن گردوها را آغاز می‌کند و فردی که سرتیرش به ردیف گردوهای کاشته شده نزدیک‌تر باشد آخرین نفر برای زدن گردوها اقدام می‌کند. در این بازی افرادی که قدرت نشانه‌گیری بالایی دارند شانس برنده شدن با آنهاست این بازی آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا افراد خسته شوند یا این که گردوی گروهی تمام شود.

انگ را

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیش‌تر
وسایل بازی: یک عدد پارچه یا روسری
هدف: سرگرمی، شادی، جبران فقر حرکتی و ضعف‌های جسمانی ناشی از کمبود حرکت.
گروه سنی: ۲ تا ۱۰ سال

ابتدا باید افرادی که می‌خواهند در بازی شرکت کنند در یک جهت و در کنار هم بنشینند و هر دو پای خود را دراز کنند. سپس یک نفر به عنوان ماره یا همان سرپرست انتخاب می‌شود. این فرد شعری را به این عنوان می‌خواند: **انگ‌را، انگ‌را، درزنِ بَرَن انگ‌را، انگِ مردِ جونه، راه و روشِ کتونه، کتونِ حاجیونه، حاجیِ برفتهِ اردو، اردوِ کِناره دارنه، شاه نقاره دارنه، شاه خونه را تبرزین، انگشته را بلرزین.**

در موقع خواندن شعر فرد دست خود را روی اولین پا و بعد دومین کلمه روی دومین پا به همین ترتیب با خواندن هر کلمه از این شعر دست فرد روی یکی از پاها قرار می‌گیرد تا این که شعر تمام شود. فردی که آخرین کلمه شعر روی پای او خوانده شود پایش را جمع می‌کند و شعر دوباره از اول خوانده می‌شود. به این ترتیب پاها یکی

یکی جمع می‌شود تا این که فقط یک پا می‌ماند. در این موقع آن فرد پایش را روی زانوی پای سرپرست می‌گذارد و سرپرست با یک عدد پارچه یا روسری پای آن فرد را می‌پوشاند و باید پای آن فرد را بپزند. در این موقع آشپز از راه می‌رسد و به سرپرست می‌گوید: فلفل ریختی؟ سرپرست جواب می‌دهد: آره. آشپز می‌گوید: نمک ریختی؟ سرپرست جواب می‌دهد: آره ریختم. آشپز می‌گوید: آبلیمو ریختی؟ سرپرست جواب می‌دهد: آره ریختم. آشپز می‌گوید: زردچوبه ریختی سرپرست جواب می‌دهد: آره ریختم. به این ترتیب غذا را آماده می‌کنند در این موقع ارباب می‌آید و غذا می‌خواهد. در جواب سرپرست می‌گوید غذا هنوز آماده نشده است. بعد از ارباب کلاغ غار غار می‌کند و می‌آید و می‌گوید ته دیگ می‌خواهد. سرپرست جواب می‌دهد آماده نیست دوباره در این موقع ارباب می‌آید و می‌گوید که غذا می‌خواهد و گرسنه است سرپرست پارچه را از روی غذا برمی‌دارد و نگاهی می‌کند و می‌گوید: غذا آماده است. در این مرحله سرپرست با انگشتان دست خود انگشت پای فرد را می‌گیرد و می‌کشد و می‌گوید: این مال سرپرست، بعد انگشت پای دیگر را می‌گیرد و می‌کشد و می‌گوید: این مال خاله. به این ترتیب غذا را بین افراد فامیل پخش می‌کند، مثلاً بین خاله، عمو، دایی خواهر، پدر و.... بعد از این که غذاها تمام شد دوباره کلاغ غار غارکنان می‌آید و می‌گوید: ته دیگ می‌خواهم. در این موقع

سرپرست با یک دست مچ پای فردی را که پای اون به‌عنوان غذا شده را می‌گیرد و با دست دیگر زیر پای آن فرد را قلقلک می‌دهد مثلاً دارد ته دیگ را درمی‌آورد و به کلاغ می‌دهد تا موقعی که کلاغ کاملاً سیر شود. به این ترتیب اگر بخواهند بازی را ادامه دهند باید آن را از اول به همین شیوه ادامه دهند.

تبرستان

www.tabarestan.info

انگشتر طلا بزن و برو

تعداد بازیکنان: ۶ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: دو عدد سنگ

هدف: دقت و تیزهوشی، پرورش هدف معین و مشخص، تقویت حس همکاری و سرعت در

واکنش

گروه سنی: ۶ الی ۱۲ سال

در این بازی ابتدا افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. افراد گروه در یک امتداد روبه‌روی هم می‌نشینند. فاصله دو گروه باید حداقل یک تا دو متر باشد. بعد از این مرحله دو عدد سنگ در وسط دو گروه قرار می‌دهند. این دو سنگ باید روی یکدیگر قرار گیرند. در این مرحله هر گروه یک نفر را به عنوان سرگروه انتخاب می‌کند. وظیفه سرگروه‌ها انتخاب اسم برای هم‌تیمی خود است. اسم این افراد باید یواشکی به خود فرد گفته شود تا کسی نفهمد، یا حداقل گروه مقابل متوجه اسم یار مخالف خود نشود. نام‌ها به این مضمون می‌باشد: انگشتر طلا، النگو طلا، دست‌بند طلا، سینه‌ریز طلا و... . بعد از نام‌گذاری، افراد دو طرف باید مشخص کنند که کدام گروه بازی را شروع کند. آن‌گاه نوبت به اجرای بازی می‌رسد.

اگر دو گروه داریم گروه A و گروه B، شروع بازی با گروه A است. در این مرحله گروه B یکی از افراد گروه خود را انتخاب می‌کند و آن فرد جلو می‌آید، روبه‌روی دو سنگ انتخاب شده می‌نشیند و سرگروه A چشمان این فرد را با دو دست می‌گیرد به شکلی که نتواند جلوی خود را ببیند. در این هنگام گروه A یکی از افراد خود را با این مضمون صدا می‌کند: انگشتر طلا یا بزن و برو.

فردی که اسم او انگشتر طلا است می‌آید جلوی فردی که چشمانش بسته است و سنگ را برمی‌دارد و روی سنگ دیگر چند مرتبه می‌زند و بعد برمی‌گردد سر جای قبلی خود می‌نشیند. در این موقع چشمان فرد نشسته شده باز می‌شود و فرد باید بگوید چه کسی این سنگ را روی هم کوبیده و به صدا درآورده است. اگر توانست جواب دهد نوبت گروه بعدی می‌شود، ولی اگر نتوانست باز نوبت گروه قبلی است.

در صورت جواب ندادن گروه اول یک امتیاز به دست می‌آورد. این بازی ادامه پیدا می‌کند تا طرفین خسته شوند و بازی را تمام شده اعلام بکنند. برنده بازی گروهی است که امتیاز بیش‌تری کسب کرده باشد.

بازار، بازاری

تعداد بازیکنان: چهار نفر یا بیش‌تر
وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.
هدف: دقت و تیزهوشی، انسجام گروهی، تفاهم اجتماعی و تحکیم پایه‌های اخلاقی، روانی و اجتماعی.
گروه سنی: تمام گروه‌های سنی

این بازی در قدیم بین بزرگ‌ترها و بچه‌ها اجرا می‌شد که باعث تعجب کوچک‌ترها می‌شد. شروع بازی به این صورت است که ابتدا دو نفر که با این بازی آشنا هستند تعدادی از افراد را جمع می‌کنند. در این بازی دو نفری که آغازگر بازی هستند از قبل هماهنگی لازم بین یکدیگر را کرده‌اند.

دو نفری که آغازگر بازی هستند یکی به‌عنوان سرپرست تیم انتخاب می‌شود و نفر بعدی باید سؤال‌هایی را که از طرف سرپرست تیم گرفته می‌شود جواب دهد. ابتدا سرپرست تیم به شرکت‌کنندگان تیم می‌گوید که هر کدام به نوبت هر میوه‌ای را که دوست دارند درگوشی به سرپرست تیم بگویند و سرپرست تیم از نفر مقابل سؤال می‌کند و نفر مقابل باید بگوید که چه میوه‌ای مد نظر این فرد است.

طریقه اجرای بازی:

بین سرپرست و نفر مقابل این سؤال‌ها رد و بدل می‌شود.

سرپرست از نفر مقابل می‌پرسد: بازار، بازاری.

نفر مقابل جواب می‌دهد: بله بازاری.

نفر اول: میوه داری؟

نفر دوم: بله دارم.

نفر اول: گوجه داری؟

نفر دوم: بله دارم.

نفر اول: پرتقال داری؟

نفر دوم: بله دارم.

نفر اول: سیب داری؟

نفر دوم: بله دارم.

نفر اول: انار داری؟

نفر دوم: بله دارم.

در این بازی نام بسیاری از میوه‌ها ذکر می‌شود و در میان یکی از

این میوه‌ها باید نام میوه‌ای باشد که مورد نظر تیم بوده است. در آخر

بازی نفر اول از نفر مقابل سؤال می‌کند.

نفر اول: دل این خانم یا آقا چه میوه‌ای می‌خواست؟

نفر دوم: باید جواب درست را بگوید.

در این موقع وقتی که جواب درست داده شده است موجب تعجب بچه‌های آن گروه می‌شود.

در این بازی افراد بسیار تیزهوش متوجه کلکی که دو نفر به کار بسته‌اند خواهند شد.

جواب درست در این بازی به این صورت به دست می‌آید: همان‌طوری که پیش‌تر گفته شده، بین این دو نفر از قبل توافق‌هایی شده است. منظور از توافق همین نکته است که جواب سؤال به این صورت است که از قبل بین دو نفر توافق می‌شود که بعد از میوه انار یا موز یا هر میوه‌ای که توافق می‌کنند میوه مورد نظر تیم یا شرکت-کنندگان گفته می‌شود. به این صورت پیدا کردن جواب چندان مشکل نخواهد بود.

بُل کا

تعداد بازیکنان: ۳ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: یک عدد توپ

هدف: دقت، سرعت و چالاکی، کشف استعدادهای نهفته و شناخت استعدادهای روانی حرکتی و پرورش و شکوفایی قابلیت‌های ذاتی و استعدادهای خدادادی و تقویت و افزایش گنجایش ریه‌ها

گروه سنی: ۶ سال به بالا

ابتدا بازیکنان به دو دسته مساوی تقسیم می‌شوند، به عبارت دیگر یارگیری می‌کنند و به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. اگر تعداد افراد فرد باشد نفر آخر نخودی اعلام می‌شود (نخودی فردی است که در هر دو تیم می‌تواند بازی کند). بعد از تقسیم افراد به دو گروه مساوی سرگروه‌های هر تیم از طریق سکه یا یک تکه سنگ مشخص می‌کنند که کدام تیم باید آغازگر بازی باشد. بعد از این مرحله سرگروه‌های هر تیم اندازه یا فاصله‌ای را که باید بین آن بازی کرد مشخص می‌کنند و در هر طرف زمین یک تکه سنگ یا آجر می‌گذارند که افراد تیم از آن محدوده جلوتر نیایند.

در مرحلهٔ اول بازی تمام بازیکنان تیم وارد زمین می‌شوند و دو نفر از افراد تیم مخالف دو طرف زمین بازی برای شروع بازی قرار می‌گیرند کار این دو نفر این است که با توپی که در دست دارند تک تک بازیکنان را هدف قرار دهند و از طریق این توپ به آن‌ها ضربه بزنند. افرادی که توپ به آن‌ها برخورد کرد از بازی اخراج می‌شوند، اما اگر این توپ به کسی برخورد کرد، اما این فرد توانست توپ را با دو دستش دریافت کند این فرد یک پوئن مثبت به عبارتی یک بُل می‌گیرد.

فردی که یک بُل بگیرد باید دو بار توپ به او برخورد کند تا از بازی اخراج شود، اما اگر همین فرد دو بُل بگیرد باید سه بار توپ به او برخورد کند تا از بازی اخراج شود. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا تک تک افراد بازیکن از بازی اخراج شوند تا یک نفر بماند در این موقع فرد آخر یا بازیکن آخر باید مواظب باشد تا هفت یا ۱۰ بار که این عدد از قبل مشخص شده است بازی کند یعنی هفت بار توپ به طرف او پرتاب شود ولی به او برخورد نکند. در این موقع تمام بازیکنان دوباره وارد بازی می‌شوند. تیم برنده اعلام می‌شود و بازی از اول شروع می‌شود، اگر فرد آخر نتواند این هفت بار (هفت مرتبه) بازی کند تیم اول از بازی بیرون می‌رود و نوبت تیم مقابل است و باید بازی را شروع کند به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند.

فردی که یک بُل یا بیش‌تر به دست آورد حق دارد با هر بُل یک نفر از بازیکنان تیم خودش را که اخراج شده است به داخل بازی بیاورد.

بورده بورده

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: یک عدد روسری یا شلاق

هدف: تمرکز و دقت، ایجاد سرعت و مهارت در واکنش‌های عضلانی

گروه سنی: همه گروه‌های سنی

بازی این طور است که اول با یک روسری یک شلاق درست می‌کنند بعد افراد شرکت‌کننده در بازی یک نفر را به عنوان مادر انتخاب می‌کنند. تمام افراد دور مادر، دایره‌وار حلقه می‌زنند و به شکل چنپاتمه می‌نشینند به این شکل که دست‌ها زیر زانو قرار می‌گیرد و کتک زیر زانو در دست آن‌هایی که حلقه زدند رد و بدل می‌شود. مادر یا فردی که در وسط قرار دارد باید بگردد و کتک را پیدا کند. مادر تا می‌خواهد کتک را پیدا کند افرادی که کتک در دستشان است می‌توانند بلند شوند و مادر را با کتک بزنند، سریع بشینند و کتک را از زیر زانو به نفر بعدی بدهند این شلاق دست به دست می‌شود و یکی دیگر از جایش بلند می‌شود و فرد وسطی را می‌زند؛ دوباره سریع سر جایش می‌نشیند و شلاق را به نفر بعدی می‌دهد تا

این که مادر بفهمد که شلاق دست چه کسی است. در این هنگام جای مادر و نفر بازنده یا زننده شلاق عوض می‌شود. نفر بازنده در وسط قرار می‌گیرد و بازی دوباره آغاز می‌شود. این بازی آنقدر ادامه پیدا می‌کند که افراد شرکت‌کننده از بازی خسته شوند.

تبرستان

www.tabarestan.info

پشمالی تیم کا

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: تخم پشمالو

هدف: دقت در هدف‌گیری و ضربه زدن، بهبود توانایی مفاصل استخوانی و نیرومندی و تطابق حرکت، انعطاف و تغییر حالت در بدن

گروه سنی: ۷ سال به بالا

بازی به این شکل است که ابتدا تعدادی از بچه‌ها دور هم جمع می‌شوند و شروع به بازی می‌کنند. در این بازی امکان یارگیری وجود دارد، یعنی آن را گروهی بازی کرد و یا تنها انجام داد. ابتدا هر فرد دو تا از تخم پشمالوها را روی هم می‌کارد یا به عبارتی دیگر روی یکدیگر می‌گذارد. به ردیف‌هایی که تخم پشمالو را روی هم می‌گذارند کشت می‌گویند. لازم به ذکر است که کشت‌ها باید در یک ردیف و به فاصله یک تا دو سانتیمتر از یکدیگر کاشته شود. بعد از این مرحله بازیکنان به فاصله حدود یک متر در پشت کشت قرار می‌گیرند. در ضمن هر کدام از بازیکنان یک تخم پشمالو را برای خود می‌گیرد که به این تخم پشمالو سرتیر می‌گویند. هر بازیکن سرتیر خود را از پشت کشت و حدود دو تا سه متر آن‌طرف‌تر از

کشت می‌اندازد. تخم پشمالو «سرتیر» هر بازیکنی که دورتر شود آن بازیکن ابتدا بازی را شروع می‌کرد. به این ترتیب از دور به نزدیک بازی می‌کنند. هر بازیکن از جایی که سرتیرش افتاد به طرف کشت می‌زند.

اگر این فرد توانست با سرتیرش به کشت بزند آن کشتهایی که بر روی زمین افتادند نصیب آن فرد می‌شود و اگر نتوانست فرد دیگری شروع به بازی می‌کند. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا کشت‌ها تمام شوند. اگر تمام افراد بازی کرده باشند و باز کشت‌ها مانده باشند بازی دوباره از اول شروع می‌شود و باید دوباره تمام افراد از پشت کشت‌ها شروع به پرتاب کنند تا کشت‌ها تمام شود. افرادی که کشت‌های بیش‌تری را نصیب خود کنند برنده بازی خواهند بود.

این بازی بعد از تمام شدن کشت‌ها از اول شروع می‌شود و دوباره هر فرد یک کشت می‌کارد و بازی دوباره شروع می‌شود. بازی آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا تخم پشمالوهای افراد تمام شود یا خسته شوند.

پلنگ لاش

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: تقویت عضلات بازو، کمر و شانه‌ها، ارتقای بدن‌سازی و آمادگی حرکتی بر اثر افزایش فیزیولوژیک ماهیچه که در روند فشار بیش‌تر بر ماهیچه ایجاد و موجب ازدیاد گلبول‌های قرمز در هموگلوبین در بدن می‌گردد.

گروه سنی: ۱۶ سال به بالا

در این بازی افرادی که مدعی زور و قدرت بدنی هستند دو به دو برای خود رقیب انتخاب می‌کنند ابتدا یک نفر به پشت می‌خوابد. نفر دوم باید روی زانوی خود بنشیند و با دو دست خود کمر فردی را که خوابیده بگیرد و او را از زمین بلند کند. سپس وی را روی یک طرف شانه خود قرار دهد.

تپ تپ خمیر

تعداد بازیکنان: ۵ تا ۶ نفر

وسایل بازی: این بازی وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: دقت، تیزهوشی، تقویت حس جهت‌یابی و پرورش قوه کنجکاوی.

گروه سنی: تمام گروه‌های سنی

گروهی آماده بازی می‌شوند. در بین آن‌ها یکی داوطلب می‌شود که خم شود و بقیه افراد دور تا دور این فردی که خم شده است می‌نشینند. در این هنگام همگی با کف دست به پشت او می‌زنند و یک‌صدا می‌خوانند: «تپ تپ خمیر، شیشه پر پنیر، آش باقلا بپزیم، کوما، دست کی بالا؟» یکی از آن‌ها دست خود را بالا می‌برد. فردی که خم شده است باید حدس بزند که چه کسی دستش را بالا برده است، اگر درست گفت که برنده می‌شود و کسی را که دستش بالا رفته بود این بار خم می‌شود و بازی از اول شروع می‌شود؛ ولی اگر اشتباه گفته باشد باید دوباره خم شود. بازی ادامه پیدا می‌کند تا وقتی که جواب درست بدهد و جایش با فردی که دستش بالا است عوض شود.

تپه سری

تعداد بازیکنان: بیش از ۳ نفر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: دقت و سرعت، خون‌رسانی مطلوب قلب که با انقباض‌های تند و شدید خود خون لازم را به عضلات می‌رساند.

گروه سنی: ۶ سال به بالا

این بازی در مکانی بلندتر از سطح زمین انجام می‌شود. ابتدا بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و یک نفر به عنوان «ماره» یا همان سرگروه شروع به خواندن شعر می‌کند و تک تک افراد بعد از خواندن آخر کلمه از دور دایره بیرون می‌روند. آخرین فردی که می‌ماند به عنوان گرگ شناخته می‌شود. گرگ باید تا شماره ۳ بشمارد و بعد از شماره ۳ بازیکنان را دنبال کند. افرادی که روی یک بلندی یا به عبارت دیگر روی یک تپه رفته باشند گرگ نمی‌تواند آن‌ها را بگیرد؛ ولی هر لحظه‌ای که از تپه یا بلندی پایین بیاید گرگ می‌تواند آن‌ها را دنبال کند و بگیرد. فردی که به وسیله گرگ گرفته شود خود به عنوان گرگ شناخته

می‌شود. گرگ به‌عنوان بازیکن باید فرار کند و روی تپه‌ای که در آن نزدیکی است برود تا از دسترس گرگ در امان باشد. بازی به این ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا افراد خسته شوند و به بازی خاتمه دهند.

جیکا پَر

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: تمرکز و دقت، ایجاد روحیهٔ دوستی و تعاون در بین یکدیگر از طریق فعالیت‌های

بدنی دسته‌جمعی در افراد، تطابق و تکامل در ابعاد روحی و جسمی بازیکنان

گروه سنی: افراد زیر ۱۵ سال

شروع بازی به این شکل است که تمام بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و به شکل دایره‌ای می‌نشینند و یک نفر را به‌عنوان سرگروه انتخاب می‌کنند. همهٔ بازیکنان انگشتان خود را مشاهده می‌کنند و انگشت اشاره را روی زمین می‌گذارند. سرگروه یا ماره با گفتن جیکا پَر انگشت خود را به طرف بالا می‌برد. در این هنگام تمام بازیکنان باید با شنیدن کلمهٔ جیکا پَر انگشت خود را بالا ببرند و دوباره روی زمین بگذارند. ماره در این بازی اسم پرنده‌های مختلف را می‌گوید و دست خود را بالا می‌برد و بازیکنان هم باید همین حرکت را انجام دهند، اما در این میان یک دفعه اسم حیوان یا اشیاء یا خوراکی را می‌گوید و دست خود را بالا می‌برد در این موقع افراد نباید دست خود را بلند کنند در صورتی که فردی دست خود را بلند

کند آن فرد بازنده می‌شود. باید چشم او را نگه داشته باشند و با دست به پیشانی او یک ناترینگ بزنند، اگر آن فرد توانست حدس بزند با کدام دو انگشت این ناترینگ را زد بازی دوباره از سر گرفته می‌شود، ولی اگر نتوانست بگوید باید از مسابقه اخراج شود و این بازی ادامه پیدا می‌کند تا برنده مشخص شود.

لازم به ذکر است بازیکنان باید حرکت جیکاپور را سریع انجام دهند، اگر مکث داشته باشند به عنوان بازنده اعلام می‌شوند.

چال کا

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: گردو یا تخم پشمالو

هدف: دقت و هماهنگی چشم و دست، مهارت گرفتن اشیاء، سرعت عمل.

گروه سنی: ۷ سال به بالا

ابتدا چاله‌ای کوچک به اندازه کاسه درست می‌کنند. بعد یک نفر پشت چاله می‌نشیند و نفر بعدی به فاصله دو متر از چاله دور می‌شود. البته این فاصله چطور از چاله از قبل بین بازیکنان تعیین می‌شود و می‌توان این فاصله کمتر یا بیش‌تر باشد.

بازیکن پشت فاصله‌ای که مشخص شده می‌ایستد و تعدادی گردو مثلاً پنج یا شش عدد یا هر تعداد که دوست دارد در دست خود قرار می‌دهد و از آن فاصله پرتاب می‌کند داخل چاله. در این هنگام تعداد گردوهایی را که داخل چاله رفته می‌شمارند، اگر تعداد گردوها زوج باشد مثلاً ۲، ۴، ۶ و... فردی که پشت چاله نشسته است باید به همان تعداد از گردوهای خود را به فرد پرتاب‌کننده دهد و جای این دو نفر عوض می‌شود، اما اگر تعداد گردوهایی که داخل چاله افتاده فرد

باشد، فرد پرتاب‌کننده بازنده می‌شود و گردوهای داخل چاله از آن همان فردی است که پشت چاله نشسته است. فرد پرتاب‌کننده باید دوباره بازی را از اول شروع کند و حق نشستن پشت چاله را از دست می‌دهد.

فردی که پرتاب‌کننده است اگر شش عدد گردو پرتاب کرد سه عدد از این گردو داخل چاله افتاد و سه عدد بیرون از چاله، گردوهایی که بیرون از چاله قرار گرفتند از آن فرد پرتاب‌کننده است، به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند و کسی که گردوی بیش‌تری جمع کند برنده بازی است.

چش تن کا (سوک سوک کا)

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: بیش‌تر از ۳ نفر
وسایل بازی: هُرتِه (جایی برای سوک‌سوک کردن بازیکنان تا از دُست گرگ در امان باشند).
هدف: دقت، سرعت و بیان احساسات و عواطف، پرورش حس تقلید و سرعت عمل، سرعت انتقال و واکنش
گروه سنی: افراد زیر ۱۵ سال

تعداد افرادی که باید در بازی سوک سوک شرکت نمایند بیش از سه نفر است. ابتدا بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و یکی از میانشان به عنوان داوطلب شروع به خواندن شعر کودکانه‌ای می‌کند. ابتدا شعر را از خودش آغاز کرده و هر یک از کلمات شعر از آن یک نفر است این کار ادامه پیدا می‌کند تا ببینیم کلمه آخر شعر مورد نظر از آن چه کسی است؟ در واقع فردی که کلمه آخر شعر را به خود اختصاص دهد گرگ نامیده می‌شود.

در بازی سوک سوک شعرهای زیادی وجود دارد که یکی از آن‌ها به شرح ذیل است: دستمال آبی من، زیر درخت آلبالو گم شده خبر داری نه نه بی خبری نه نه پس تو گرگ من هستی. در واقع کلمه

هستی از آن هر کس که شد به‌عنوان گرگ شناخته می‌شود. بعد مکانی را به‌عنوان «مُرته» انتخاب می‌کنند. گرگ پشت به سایر بچه‌ها چشم خود را می‌بندد و تا شماره ۱۰ می‌شمارد. بچه‌ها در این مدت پنهان می‌شوند. بعد از شماره ۱۰ گرگ چشمانش را باز می‌کند و باید بچه‌ها را پیدا کند، آن‌ها را دنبال کند و بگیرد. افرادی که بتوانند دست خود را به مُرته بزنند برنده می‌شوند و باید بگویند سوک سوک. فردی که نتواند دست را به مُرته بزند و گرگ بتواند او را دستگیر کند گرگ شناخته می‌شود. این بار فرد دستگیر شده به‌عنوان گرگ و گرگ به‌عنوان بازیکن شناخته می‌شود. اگر گرگ نتواند کسی را دستگیر کند، دوباره به‌عنوان گرگ باید چشمانش را ببندد و بازی دوباره شروع می‌شود.

چورته کا

تعداد بازیکنان: نامشخص

وسایل بازی: چورته

هدف: همکاری، تمرکز و دقت در پرتاب‌ها، پرورش سرعت انتقال، پرورش حس ابتکار، خلاقیت و پرورش نیروی بدنی — روانی مورد نیاز جامعه.

گروه سنی: تمام گروه‌های سنی

در این بازی افراد شرکت‌کننده به دو گروه تقسیم می‌شوند. وسیله مورد نیاز در این بازی چوبی است که دانه‌های ذرت بر روی آن قرار دارد. همه بازیکنان در هر گروه یکی از آن را به عنوان سرتیر در اختیار دارند و چند تا از این چورته‌ها را در یک ردیف مساوی به تعداد افراد بازیکن روی زمین می‌کارند. بعد از این مرحله از پشت چورته‌های کاشته شده سرتیر خودشان را به طرف جلو پرتاب می‌کنند. بازیکنی که سرتیرش دورتر از همه قرار گرفت، بازی را شروع می‌کند. او سرتیر خود را برمی‌دارد و به طرف چورته‌های کاشته شده پرتاب می‌کند. هدف برخورد به چورته است هر فردی که توانست چورته‌های بیش‌تری را هدف قرار دهد برنده مسابقه است این بازی آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا بازیکنان خسته شوند یا این که چورته‌هایشان تمام شود.

خرک ما

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: بدون محدودیت

وسایل بازی: این بازی به وسیله خاصی نیاز ندارد.

هدف: قدرت، دقت، تمرکز، انسجام گروهی، پرورش دقت و هوش، سرزندگی و احساس آرامش و آسایش در افراد.

گروه سنی: همه گروه‌های سنی

در این بازی افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. گروه اول روبه‌روی دیوار می‌ایستد. گروه دوم از فاصله یک تا دومتری با یک پرش روی پشت گروه اول قرار می‌گیرد. در این گروه یک نفر به عنوان مادر یا سرگروه (ماره) انتخاب می‌شود و شعری با این مضمون می‌خواند که:

«خرک ما، زرننگ زیرینک، چه گل بهار نازنین، اوستا گونه اوستا گونه، شاگرد گونه شاگرد گونه، جاز و ممیج و مرغونه، دم کُلی ما تخم مرغ دُزدیده بودی، چند تا؟»

بعد از خواندن این شعر انگشتان دست خود را بالا می‌برند مثلاً ۳ تا یا ۴ تا. فردی که سرگروه یا مادر بر پشت آن قرار گرفته است باید

تعداد انگشتان نشان داده شده را بگوید. اگر جواب درست بود گروه جای خود را عوض می‌کند، ولی اگر نگفت دوباره شعر خوانده می‌شود تا این که آن فرد بگوید که چه شماره‌ای مد نظر است.

تبرستان

www.tabarestan.info

دِتا دینگون

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۲ الی بیش‌تر

وسایل بازی: گردو یا هستهٔ پشمالو

هدف: تمرکز، تقویت نشانه‌گیری و بهبود در کارایی مکانیسم عصبی گردش خون

گروه سنی: ۷ سال به بالا

ابتدا بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و دایره‌وار می‌نشینند. بعد هر یک از افراد ده تا گردو یا تخم پشمالو وسط دایره می‌گذارد. لازم به ذکر است که در این بازی باید همه افراد گردو داشته باشند یا همه تخم پشمالو. اگر نصف آن‌ها گردو و نصف، تخم پشمالو داشته باشند بازی قابل اجرا نیست.

موقعی که همهٔ افراد دو تا گردو وسط گذاشتند بازی شروع می‌شود. فردی که نفر اول است باید بازی را شروع کند. تمام گردو را در کف دست قرار می‌دهد و با یک حرکت دست تمام گردو را روی زمین می‌ریزد. در این موقع اگر دو تا گردو جفت هم باشد یعنی «کور» است و فردی دیگر یا بغل دستی بازی را شروع می‌کند. اما اگر «کور» نشده باشد باید با انگشت شست و سبابه یک ناترینگ یا ضربه

به یکی از گردوها بزند تا این گردو به گردوهای دیگر برخورد کند. هر تعداد از این گردوها که به همدیگر برخورد کردند از آن نفر اول یا همان کسی که بازی می‌کند می‌شود. بعد از این مرحله نفر بعدی بقیه گردوها را می‌گیرد و بازی را به همین صورت ادامه می‌دهد تا این که گردوها تمام شوند. موقعی که گردوها تمام شد دوباره افراد دو تا گردو وسط می‌گذارند تا بازی را از سر بگیرند. برنده بازی فردی است که گردوهای بیش‌تری جمع کرده باشد.

دست پستی

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز نیست.

هدف: هماهنگی چشم، دست و سرعت، منظم شدن اعمال عصبی و عضلانی و هماهنگی بین

اعضا و اعمال بدن

گروه سنی: ۴ سال به بالا

این بازی در گذشته خیلی دور رواج داشت و بیش‌تر برای این‌که کودکان سرگرم شوند پدربزرگ‌ها یا مادربزرگ‌ها با نوه‌های خود انجام می‌دادند یا این‌که بین کودکان یک خانواده انجام می‌گرفت.

بازی به این شکل است که ابتدا دو نفر روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. این دو نفر کف دست خود را جلو می‌آورند. یک نفر کف دستش روی کف دست نفر دیگر قرار می‌گیرد. کف دست یک نفر زیر و دست نفر دیگر روی دست آن فرد قرار می‌گیرد. فردی که دستش در پایین است با یک حرکت سریع پشت دست فردی که دستش روی دست او قرار گرفته را باید بزند.

در این بازی فردی که دستش در زیر دست فرد دیگر قرار دارد می‌تواند از حرکات گول‌زننده استفاده کند تا فرد دیگر را گول بزند تا بتواند پشت دست فرد دیگر را بزند و برنده شود.

حرکات گول‌زننده شامل: حرکت خیلی کوتاه دست بدون آن‌که دست را حرکت دهد و پشت دست فرد ضربه بزند.

اگر فردی بتواند پشت دست فرد مقابل ضربه بزند جای بازی عوض می‌شود و فرد بازنده دستش در پایین و فرد برنده دستش روی دست بازنده قرار می‌گیرد و بازی دوباره از سر گرفته می‌شود.

این بازی به این ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا حوصله بازیکنان سر برود و بخواهند بازی را تمام کنند.

دوز

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

وسایل بازی: یک عدد مقوا و تعدادی نخود یا سنگ

هدف: دقت و هوشیاری، برقراری تعادل روانی، تعدیل عواطف و حالاتی چون خشم، ستیز،

ترس و ناسازگاری رفتاری.

گروه سنی: ۸ سال به بالا

ابتدا یک برگ مقوا می‌گیرند و شکلی می‌کشند. هر بازیکن به ۱۲ مهره نیاز دارد. مهره‌های هر فرد نخود یا سنگ‌های ریز و چیزهایی مانند این‌ها است. نکته مهم این است که رنگ مهره‌های هر بازیکن باید با مهره‌های بازیکن دیگر فرق داشته باشد. شروع بازی به این صورت است که ابتدا بازیکن اول یکی از مهره‌ها را داخل یکی از نقاط مشخص شده می‌گذارد. بعد نوبت نفر بعدی است. نفر دوم یکی از مهره‌ها را داخل این نقاط مشخص شده می‌گذارد. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا فردی زودتر ۳ تا از مهره‌هایش را در یک ردیف قرار دهد. فردی که دوز کرده است می‌تواند یکی از مهره‌های یار مقابلش را از بازی خارج کند. به این ترتیب شانس برنده شدن

خود را بالا می‌برد این بازی به این ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا یک نفر بتواند تمام مهره‌هایش را در یک ردیف ۳ تایی قرار دهد.

در این بازی هر فرد دو کار مهم انجام می‌دهد. اول باید مهره‌هایش را در یک خط بچیند و دوم این که با قرار دادن مهره‌های خود در کنار مهره‌های دوستش از دوز کردن دوستش جلوگیری کند.

رگ وچه کا

تعداد بازیکنان: ۴ الی ۸ نفر

وسایل بازی: یک عدد سنگ کوچک

هدف: سرعت، اجرای بازی مورد نظر موجب توانایی بدن برای حرکتی انفجاری با حداکثر قدرت با انقباض سریع عضله که باعث سرعت زیاد و قدرت نسبی می‌شود.

گروه سنی: ۹ سال به بالا

ابتدا ۴-۸ بازیکن در یک ردیف یا یک ستون قرار می‌گیرند و از میان آن‌ها یک نفر به عنوان «ماره» یا همان سرگروه انتخاب می‌شود. او یک عدد سنگ کوچک را در دست می‌گیرد. تمام افرادی که در یک ستون قرار می‌گیرند دست‌های خود را به پشت می‌گیرند و صورت‌هایشان به طرف جلو است به طوری که هیچ کس دست دیگری را نباید ببیند. دست آن‌ها باید طوری باشد که فردی که ماره است بتواند سنگ را داخل دست آن‌ها بگذارد، مثلاً هر فرد می‌تواند دو دست خود را در یکدیگر قلاب کند.

در این هنگام «ماره» جایی را بر «مرته» انتخاب می‌کند. تمام افراد باید صورتشان به طرف مرته باشد. ماره پشت تک تک بازیکنان می‌رود و می‌گوید رگ وچه کا. در این هنگام ماره سنگ را در دست

هر فردی که مایل بود می‌گذارد و به جای رگ وچه می‌گوید: رگ. وقتی که گفت رگ، فردی که سنگ را گرفت با سرعت تمام فرار می‌کند تا خود را به مرته برساند، اما در همین هنگام تمام بازیکنان فردی را که فرار می‌کند دنبال می‌کنند تا او را بگیرند. اگر توانستند او را بگیرند فردی که سنگ گرفته بازنده می‌شود، اما اگر فرار کرد و خود را به «مرته» رساند برنده می‌شود. این بازی دوباره به همین شکل ادامه پیدا می‌کند تا این که نصف افراد برنده و نصف دیگر بازنده شناخته شوند. بعد از این مرحله افراد بازنده باید تا مرته به افراد برنده سواری بدهند.

افرادی که برنده مرته شدند می‌توانند در دور بعدی به عنوان ماره شناخته شوند و بازی را ادامه دهند.

رگ به معنای سنگ، وچه به معنای بچه، کا به معنای بازی.

مرته: مرته جایی است که بازیکنی که سنگ را گرفت باید فرار کند و دست خود را به آنجا بزند، مثلاً مرته یک درخت است یا یک دیوار.

سکه بازی

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: سکه

هدف: تمرکز، تعادل و هماهنگی، بهره‌برداری از اندیشه، تفکر و تعمق

گروه سنی: ۷ الی ۱۲ سال

ابتدا در شروع بازی شش سکه یا بیش‌تر را برمی‌داریم، در دستان خود جمع می‌کنیم و به هوا پرتاب می‌کنیم و پشت دست می‌اندازیم. در این مرحله سکه‌ها باید پشت دست فرد بیفتد اگر سکه پشت دست فرد باقی بماند فرد بازی را باخته است و سکه‌ها را به نفر بعدی می‌دهد. اگر دو الی سه یا بیش‌تر سکه پشت دست فرد باقی بماند این فرد از گروه مقابل می‌خواهد که یکی از سکه‌های پشت دستش را انتخاب کنند که پشت دست بماند. بعد از این مرحله آن فرد باید دست خود را به آرامی حرکت دهد تا یک یک سکه‌ها به‌جز سکه انتخاب شده بر زمین بیفتد. بعد باید با انگشتان که تنها یک سکه که همان سکه انتخاب شده است یک یک سکه‌های روی زمین را بردارد و در کف دست دیگر قرار دهد. بعد از این که تمام سکه‌های روی

زمین تمام شد باید از یار مقابل پرسد که چپ یا راست، طرف مقابل باید یک کدام را انتخاب کند. اگر گفت راست فرد باید سکه‌ای که در پشت دستش است را به هوا پرتاب کند و دست خود را زیر سکه قرار دهد تا سکه‌ای که به هوا پرتاب شده بود در دستش بیفتد. اگر چپ گفت بعد از این که سکه را به هوا پرتاب کرد دست خود را بالای سکه می‌برد و از بالا سکه را می‌گیرد. اگر سکه را گرفت سکه مال خودش می‌شود و بازی را دوباره همان فرد از اول شروع می‌کند، اما اگر نتوانست بگیرد بازی را به یار مقابل می‌دهد به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا سکه‌ها تمام شوند.

اگر در ادامه بازی سکه انتخاب شده به هر نحوی به زمین بیفتد بازی باید به تیم مقابل سپرده شود.

سُنْبِل

تعداد بازیکنان: به اندازه‌ای که دور سینی یا مجمعه جای بگیرند.
وسایل بازی: یک نخ قرقره، زغال، سینی و سنجاق
هدف: دقت، هماهنگی چشم، دقت و توسعه توانایی عضلانی و فعالیت عضلات چشم.
گروه سنی: افراد ۱۰ سال به بالا

یکی از بازی‌های مرسوم محلی است و به دو شکل انجام می‌گیرد.
نوع اول آن به این شکل است که سنجاقی را صاف کرده و به تکه زغالی وصل می‌کنند. به کمک نخ آن را به سقف خانه وصل می‌کنند. سپس سینی بزرگی را در زیر زغال آویزان شده می‌گذارند. جوانان یا افراد شرکت‌کننده در این مسابقه در اطراف سینی جمع می‌شوند، در این میان داور هم وجود دارد تا بازی را هدایت کند.

سپس زغال را شعله‌ور می‌سازند هر کس باید زغال را فوت کند تا زغال به وی برخورد نکند. اگر زغال به هر فردی برخورد کند داور او را از مسابقه اخراج می‌کند. این بازی آن‌قدر ادامه می‌یابد تا یک نفر باقی بماند فرد باقی مانده برنده مسابقه است.

در این بازی وقتی داور فریاد می‌زند سنبلش کن، یعنی فوت کن.

نوع دوم بازی سنبِل

بازی به این شکل است که دو نفر با فاصله مشخص شده روبه‌روی هم می‌نشینند. سکه‌ای را در کف دست خود قرار می‌دهند و با دست دیگر به کف دست خود ضربه می‌زنند. به این ترتیب سکه به طرف بالا و جلو پرتاب می‌شود. در این هنگام فردی که روبه‌روی نفر اول نشسته بدون این که از جایش حرکت کند باید سکه را بگیرد. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند. نفر دوم برای نفر اول پرتاب می‌کند تا این که فرد نتواند این سکه را بگیرد. فردی که نتواند سکه را بگیرد بازنده و نفر پرتاب‌کننده برنده اعلام می‌شود.

سنجاق بازی

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: دو نفر

وسایل بازی: سنجاق قفلی

هدف: دقت، تمرکز و تقویت فرمان مغز و اعصاب در انقباض و انبساط عضلات بر اثر تحرک

مداوم اعضای مختلف بدن

گروه سنی: ۷ تا ۱۸ سال

این بازی در بین دختران جوان و کوچک رواج دارد. بازی به این شکل است که هر فرد تعدادی سنجاق فراهم می‌کند و پای دیوار می‌نشیند. نفر اول سنجاق را به سمت دیوار پرتاب می‌کند بعد از برخورد سنجاق به دیوار نوبت به نفر دوم می‌رسد. نفر دوم سنجاق را به سمت دیوار پرتاب می‌کند. بعد از برخورد سنجاق به دیوار، سنجاق روی زمین می‌افتد. بعد از برخورد سنجاق دوم به زمین چنان‌که فاصله سنجاق فرد دوم با سنجاق فرد اول، یک وجب شود، یا سنجاق او به سنجاق نفر اول برخورد کند برنده است. سنجاق نفر اول نیز از آن نفر برنده می‌شود. در غیر این صورت نفر اول سنجاق را برمی‌دارد و بازی ادامه پیدا می‌کند.

سنگ کشت کا

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: سنگ

هدف: تمرکز، نشانه‌گیری، تحول و توسعه در روند بویایی و احساس شادایی و تقویت عضلات بازو.

گروه سنی: ۷ سال تا ۱۴ سال

تعدادی از بچه‌ها جمع می‌شوند و هر کدام به تعداد مساوی سنگ جمع می‌کنند. هر فرد یک جفت سنگ را در یک ردیف روی یکدیگر قرار می‌دهد. یعنی دو سنگ را روی هم قرار می‌دهند. وقتی که سنگ‌ها چیده شود هر فرد یک سنگ را به عنوان (سرتیر) انتخاب می‌کند. بعد با توجه به انتخاب خودشان مشخص می‌کنند که چه کسی اول سنگ را پرتاب کند و چه کسی دوم الی آخر. بعد از این مرحله همه بچه‌ها پشت سنگ‌های چیده شده قرار می‌گیرند و با توجه به انتخاب خود که چه کسی اول پرتاب کند، شروع به پرتاب سرتیرهای خود به سمت جلو می‌کنند. بعد از این مرحله فردی که سرتیر او از همه سرتیرها عقب‌تر یا دورتر قرار گرفت شروع به هدف‌گیری و زدن به کشت‌های کاشته شده می‌کند. به این ترتیب

افراد سرتیره‌های خود را پرتاب می‌کنند و افرادی که توانستند به کشت‌ها ضربه بزنند، کشت‌ها از نصیب آن‌ها می‌شود. افرادی که نتوانستند بازنده می‌شوند.

بعد از اتمام بازی اگر کشت یا سنگ کاشته شده باقی بماند بازی از سر گرفته می‌شود، یعنی دوباره سرتیره‌ها را پرتاب می‌کنند تا کشت‌های برج‌مانده تمام شود. اما اگر کشتی نمانده باشد دوباره هر یک از بازیکنان یک جفت کشت می‌کارند و بازی از اول شروع می‌شود این بازی آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا کم‌کم افراد از دور مسابقه اخراج شوند یا به عبارتی سنگ یا کشتی در دست آن‌ها باقی نماند. یا این‌که افراد خسته شوند و بازی را تمام شده اعلام کنند.

در مرحله دوم که کشت‌ها کاشته می‌شود نفر اول پرتاب‌کننده بازی، نفر آخر پرتاب‌کننده بازی مرحله دوم می‌شود.

سه تا بهشتن

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیش‌تر
وسایل بازی: گردو یا تخم‌پشمالو
هدف: دقت و هدف‌گیری، تسلط بر اجرای بازی، کنترل بدن و سرعت انتقال
گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

در این بازی ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. گروه اول ۳ عدد گردو در فاصله‌ای که افراد از قبل با هم مشخص کرده‌اند می‌کارند و پشت گردوها می‌نشینند تا گردوهای پرتاب شده از تیم مقابل را جمع کنند بعد از این مرحله گروه دوم از فاصله دو الی سه متر یا بیش‌تر آن‌طرف‌تر (فاصله‌ای که از قبل مشخص شده به عبارتی کمی دورتر از گردوهای کاشته شده) می‌ایستند و هر فرد گردوهایی را که در دست دارد به طرف هدف که همان گردوهای کاشته شده است پرتاب می‌کند تا به آن گردوها بزند. گروهی که نتوانست به گردو بزند گردو از آن شخصی می‌شود که پشت گردوها نشسته است. به عبارتی تمام گردوهای پرتاب شده به طرف هدف که به هدف برخورد نکرده از آن گروهی است که پشت گردوها نشسته

است. اگر به هدف برخورد کند فرد یا گروه اول باید جای خود را با گروه دوم عوض کند. البته قابل توجه است که گردوهای کاشته شده مال همان فردی است که پشت گردوها نشسته است. وقتی که گروه دوم جای خود را با گروه اول عوض می‌کند باید گردوهای کاشته شده خود را بردارد. گروه دوم که به هدف ضربه زده است باید گردوی خود را به هدف زده و آن گردویی که به هدف خورده را بردارد و جاهای خود را عوض کنند. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا گروهی تمام گردوها را از دست بدهد و گردویی برایش باقی نماند، یا اعضاء گروه خسته شوند و بازی را تمام شده اعلام کنند.

شاه و وزیر

تعداد بازیکنان: حداقل چهار نفر، یا بیش‌تر از آن
وسایل بازی: کبریت، شلاق
هدف: دقت و هماهنگی چشم‌ها و دست‌ها و تقویت حس جهت‌یابی
گروه سنی: از کودک ۵ ساله تا جوان ۲۵ ساله

ابتدا کبریت را می‌گیریم و دو طرف آن را که جیوه دارد یک طرف به‌عنوان شاه (دستوردهنده) و طرف دیگر آن را به‌عنوان وزیر (اجراکننده) در نظر می‌گیریم و دو طرف جیوه می‌نویسیم. یک طرف را می‌نویسیم شاه و طرف دیگر را وزیر و پشت و روی کبریت یک طرف را قاشق (یا همان پوچ) و طرف دیگر آن را به‌عنوان دزد در نظر می‌گیریم و پشت و روی کبریت می‌نویسیم.

بازی به این شکل شروع می‌شود؛ هر فرد حق دارد یک بار پرتاب کند (یعنی کبریت را به بالا پرتاب می‌کند). نفر اول کبریت را به بالا پرتاب می‌کند اگر کبریت، به حالت وزیر درآمد او را به‌عنوان وزیر می‌شناسیم. نفر بعدی کبریت را پرتاب می‌کند اگر کبریت برای نفر دوم حالت شاه گرفت او را به‌عنوان شاه یا سمت شاه یا دستوردهنده می‌شناسیم. افراد بعدی به همین ترتیب کبریت را به بالا پرتاب

می‌کنند. وقتی کسی دزد می‌شود، پادشاه از یک تا ده هر عددی که دوست داشت به وزیر دستور می‌دهد که به پای دزد ضربه بزنند. به این شکل که دزد بر روی زمین به حالت طاق‌باز دراز می‌کشد و پاهایش را به بالا آورده و وزیر مثلاً با دستور شاه دو ضربه به پاهای او می‌زند. بازی دوباره شروع می‌شود و کبریت به همین شکل دست به دست می‌گردد. در این میان اگر فردی سمت شاه یا وزیر را گرفت پُست مربوطه عوض می‌شود و نفر بعدی شاه یا وزیر می‌شود.

طرز درست کردن شلاق: یک روسری یا پارچه را تاب می‌دهند و به شکل شلاق در می‌آورند.

شلنگ توکا

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: یک ریسمان کلفت و بلند

هدف: نشان دادن قدرت و شجاعت، جلاکی و مهارت، ایجاد هماهنگی بین اعصاب و عضلات، تقویت قدرت تقسیم نیرو و انطباق.

گروه سنی: همه گروه‌های سنی

این بازی بیش‌تر در روز طبیعت یا در تفریحات گروهی جوانان شکل می‌گیرد. به این صورت که درخت بزرگ و تنومندی را در نظر می‌گیرند و طناب را به یکی از شاخه‌های درخت می‌آویزند. یک تکه چوب برمی‌دارند. یک طرف طناب را به یک سر چوب و طرف دیگر را به سر دیگر چوب می‌بندند.

در این نوع بازی که به شلنگ توکا معروف است فردی که روی تاب قرار می‌گیرد روی آن می‌ایستد و کسی حق هل دادن ندارد چون خطر افتادن روی زمین زیاد است. فردی که تاب می‌خورد با حرکات نشستن و پا شدن خود را به طرف جلو و عقب حرکت می‌دهد. فردی که شجاع‌تر و قوی‌تر از همه است با فاصله بیش‌تری خود را به جلو و عقب حرکت می‌دهد و قدرت‌نمایی می‌کند.

شمع، گل، پروانه

تعداد بازیکنان: ۳ تا ۶ نفر

وسایل بازی: یک عدد طناب

هدف: هماهنگی چشم و پا و بهبودی کار دستگاه‌های قلب و گردش خون و تنفسی در شرکت‌کنندگان و پیشگیری از ازدیاد وزن و چاقی و برخی بیماری‌ها.

گروه سنی: ۶ تا ۱۴ سال

شروع بازی به این شکل است که افراد شرکت‌کننده اسم‌های خود را با نام‌های شمع، گل، پروانه، افسانه و ریحانه انتخاب می‌کنند. بعد از انتخاب اسم، دو نفر دو طرف طناب را نگه می‌دارند و یک نفر وسط یا بین این طناب قرار می‌گیرد به طوری که طناب جلوی پاهایش باشد.

بازی با حرکت چرخشی یا دایره‌ای شروع می‌شود و فردی که وسط طناب ایستاده باید جفت پا بپرد به طوری که طناب از زیر پاهایش رد شود. به عبارت دیگر دو نفر طناب را می‌چرخانند و نفر وسط هنگامی که طناب به سمت او می‌آید باید جفت پا بپرد به طوری که طناب به پاهایش گیر نکند. در این صورت از دور مسابقه بیرون می‌رود و نفر بعدی بازی را ادامه می‌دهد. بازی با پرش جفت پا شروع

می‌شود؛ به این شکل که با اولین پرش می‌شماریم شمع دومین پرش گل و به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا جایی که پای بازیکن بین طناب گیر کند. در این جا نوبت به فرد دیگری می‌رسد و به همین ترتیب بازی به نفر بعد داده می‌شود.

تبرستان

www.tabarestan.info

شوکا پرش

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۱۰ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: یک عدد طناب

هدف: دقت و سرعت و پرورش، احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی، قدرت و انعطاف‌پذیری و چابکی و تعادل، سازگاری بیولوژیکی در جریان فعالیت‌های هوازی و حرکتی.
گروه سنی: افراد بالای ۱۰ سال

بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. به قید قرعه گروه اول کمرشان را خم می‌کنند و یک مسیر دایره‌ای تشکیل می‌دهند و یک نفر از آن‌ها طنابی را که یک سرش در دست هم‌گروهانش است را می‌گیرد و به عنوان محافظ گروه به دور آن‌ها می‌چرخد تا مانع پرش گروه اول شود. گروه دوم باید تلاش کنند تا روی آن گروهی که خم شده‌اند سوار شوند. وظیفه محافظ این است که آن‌ها را دنبال کند و لگدی به آن‌ها بزند. اگر به آن‌ها لگد بزند، جای دو گروه عوض می‌شود و آن گروه که ایستاده بود حالا باید خم شود. البته لازم به ذکر است که این بازی در مکان‌هایی که فضای زیادی دارند انجام می‌شود.

طناب در این بازی از افراد گروه محافظت می‌کند و مانع حرکت گروه رقیب می‌شود.

طناب بازی: درجا زدن

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۴ تا ۶ نفر

وسایل بازی: یک عدد طناب

هدف: هماهنگی چشم و پا و دست، توسعه گسترده حرکت مفاصل با وارد کردن تدریجی نیرو و افزایش کیفیت و کارایی آن و افزایش سرعت در اثر حرکات بدن که موجب کاهش چسبندگی تارهای عضلانی و آب‌شدن چربی بین عضلات می‌شود.
گروه سنی: ۶ سال به بالا

شروع بازی به این شکل است که بعد از قرعه کشی که انتخاب نفر اول و شروع کننده بازی نوبت به تعداد شمارش طناب می‌رسد که چند تا طناب زده شود تا برنده شوند. بعد از بحث و گفت‌وگو بین شرکت کنندگان مثلاً مشخص می‌شود که ۵۰ تا طناب زده شود. بعد از مشخص شدن تعداد طناب‌ها بازی شروع می‌شود. هر فردی که توانست ۵۰ تا طناب بزند برنده و کسی که نتوانست، بازنده اعلام می‌شود. بین بازنده‌ها هم آن‌قدر بازی دست به دست ادامه پیدا می‌کند تا نفر دوم و سوم بازی مشخص شوند و بدین ترتیب بازی خاتمه پیدا می‌کند.

در این بازی دو طرف طناب را گرفته و با حرکت دست‌ها به شکل چرخشی یا دایره‌ای با پرش پا انجام می‌شود.

عمو زنجیر باف

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۵ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز نیست.

هدف: برانگیختن احساسات و هیجانات افراد، تربیت و تقویت دستگاه گردش خون و شرایط برخورداری دائم از اکسیژن، دفع مواد زائد بدن که به‌عنوان یک ورزش مادام‌العمر می‌تواند مورد استفاده یادگیرندگان قرار گیرد.

گروه سنی: ۵ تا ۱۱ سال

این بازی در اکثر شهرها متداول است. ابتدا تعدادی از بچه‌ها دور هم جمع می‌شوند، به شکل دایره‌وار می‌ایستند و دست‌های یکدیگر را می‌گیرند. در این موقع یک نفر شروع به خواندن شعر می‌کند و بقیه افراد در حالی که دایره‌وار می‌چرخند جواب شعر را می‌دهند. به این صورت:

- عمو زنجیر باف

- بله

- زنجیر من رو بافتی؟

- بله

- پشت کوه انداختی؟

- بله

- بابا اومده

- چی چی آورده؟

- نخود و کشمش

- با صدای چی؟

فرد در جواب اسم یکی از حیوانات را می‌آورد مثلاً با صدای گربه. در این موقع همه به طرف مرکز دایره می‌آیند و صدای آن حیوان (گربه) را درمی‌آورند و دوباره سر جای خود برمی‌گردند. دایره باز و بسته می‌شود.

بعد از این مرحله فرد دیگری هدایتگر بازی می‌شود و همان شعر را دوباره می‌خواند و بچه‌های دیگر جواب آن شعر را می‌دهند. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا افراد خودشان بازی را تمام کنند یا این که نوبت تمام افراد شود.

فرشته و شیطان

تعداد بازیکنان: ۴ تا ۸ نفر

وسایل بازی: گچ یا زغال دو عدد سنگ

هدف: ایجاد صمیمیت و همکاری، تقویت مفاهیم، تربیت شخصیت، پرورش روحیه تعاون و همکاری و اجتناب از خودپسندی و خودبزرگ‌بینی.

گروه سنی: ۷ تا ۱۲ سال

شروع بازی با قید قرعه یک نفر شیطان و شخص دیگر فرشته می‌شود. بقیه افراد طرفدار یا بچه‌های فرشته می‌شوند.

فرشته سرپرستی بچه‌های دیگر را بر عهده می‌گیرد و آنان را در خانه‌ای که خود با گچ یا زغال کشیده نگه‌داری می‌کند. فرشته برای آنان از شیطان بدصفت می‌گوید و آنان هم به حرف‌های او گوش می‌دهند. دو سنگ را به عنوان دروازه روی هم قرار می‌دهند در بیرون شیطان این دو سنگ را به عنوان در زدن روی هم می‌کوبد. فرشته می‌گوید: کیه کیه در می‌زنه در رو بالنگ می‌زنه.

شیطان در جواب می‌گوید: منم منم شیطان بزرگ. فرشته می‌گوید از کجا آمدی؟ شیطان می‌گوید: از جهنم. فرشته در را باز نمی‌کند و می‌گوید برو. شیطان دوباره در می‌زند این بار هم فرشته در را باز

نمی‌کند تا این‌که شیطان با هل دادن در، خود را به درون خانه می‌اندازد. همهٔ بچه‌ها به دنبال فرشته فرار می‌کنند و شیطان هر کدام از آن‌ها را به دلخواه دستگیر می‌کند. آن فردی که دستگیر شد یاور شیطان می‌شود و با شیطان همکاری می‌کند. از این به بعد آن دو با هم برای دفعهٔ بعد می‌آیند و بازی به همین روال ادامه پیدا می‌کند. اگر بچه‌ها توانستند از دست شیطان فرار کنند، فرشته تنها نمی‌ماند، ولی اگر همهٔ بچه‌ها را شیطان دستگیر کرد فرشته تنها می‌ماند. با این بازی بچه‌ها چهرهٔ زشت شیطان را در ذهن خود تجسم می‌کنند. فرشته همواره شیطان را نصیحت می‌کند تا این‌که تمام بچه‌های فرشته به وسیلهٔ شیطان ربوده شوند. آن وقت جنگ میان فرشته و شیطان شروع می‌شود و با هم درگیر می‌شوند. در این هنگام اگر فرشته دستگیر شود بازی تمام می‌شود.

قاشق بازی

تعداد بازیکنان: ۵ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: قاشق

هدف: دقت و تمرکز در هنگام پرتاب، هماهنگی چشم و انگشتان دست، ایجاد حرکات

موزون، زیبا و بهینه در افراد.

گروه سنی: ۱۵ سال به بالا

اول تعداد افراد بازیکن به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند مثلاً دو گروه ۵ نفره. هر گروه برای خود یک سرگروه با یک نماینده انتخاب می‌کند تا کنترل بازی در دست یک نفر باشد. ابتدا هر یک از افراد گروه اول قاشق را به هوا پرتاب می‌کنند، البته لازم به ذکر است شش قاشق را یک‌دفعه به هوا پرتاب می‌کنند. بعد از این که همه افراد گروه قاشق را پرتاب کردند به تعداد قاشق‌هایی که پشت و رو شد امتیاز می‌گیرند. گروه دوم نیز همین عمل را انجام می‌دهد. بعد از به دست آوردن امتیاز نوبت به کتک خوردن می‌رسد.

سرگروه‌ها هر یک امتیاز خود را حساب می‌کنند. به تعداد اختلاف بین امتیاز گروه بازنده یعنی گروهی که قاشق‌های پشت رو شده‌اش کمتر است برای کتک خوردن آماده می‌شود و گروه برنده باید کتک

بزنند. ابتدا یک شلاق با یک روسری تهیه می‌کنند. بعد افراد بازنده که مثلاً یک یا دو امتیاز یا بیش‌تر باخت داده‌اند به تعداد باخت شلاق می‌خورند، مثلاً گروهی دو باخت داده است تمام افراد دراز می‌کشند، پاهایشان را بالا می‌برند و جفت می‌کنند. به هر یک از افراد دو شلاق می‌زنند. بعد از این مرحله بازی از اول شروع می‌شود.

اگر گروه اول ۱۰ امتیاز و گروه دوم ۷ امتیاز گرفت نماینده امتیاز گروه اول را می‌نویسد و از امتیاز گروه دوم کم می‌کند. از این طریق تعداد کتکی که باید به گروه بازنده بزنند مشخص می‌شود.

قوه کا

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: باتری‌های غیر قابل استفاده

هدف: دقت، تمرکز، هماهنگی چشم و دست و توانایی بدن برای حرکتی انفجاری با حداکثر دقت و انقباض سریع عضله که باعث هماهنگی چشم و دست می‌شود.

گروه سنی: ۵ سال تا ۱۵ سالگی

شروع بازی به این شکل است که هر فرد دو یا چهار باتری (که به آن قوه نیز می‌گویند) برای شروع بازی وسط زمین می‌اندازد و این قوه‌ها را دو تا دو تا روی هم می‌چیند. سپس هر یک از بازیکنان یک باتری را به عنوان سرتیر خودش انتخاب می‌کند و از پشت خطی که باتری‌ها چیده شده‌اند سرتیر خود را به طرف جلو پرتاب می‌کند. هر کسی که سرتیرش در بیش‌ترین فاصله از خط قوه‌ها قرار گرفت بازی را شروع می‌کند و به طرف هدف که همان قوه‌های کاشته شده است می‌زند. هر تعداد از قوه‌ها که خراب شدند و روی زمین افتادند مال فردی می‌شود که با سرتیرش به قوه‌ها زد. نفر بعدی بازی فردی است که بعد از نفر اول بیش‌ترین فاصله را با قوه‌ها دارد و به همین ترتیب تا

آخر. بعد از پرتاب سرتیرها به هدف، اگر قوه‌ای باقی بماند دوباره تمام بازیکنان سرتیرهایشان را از پشت خط پرتاب می‌کنند تا باقی‌مانده قوه‌ها را نصیب خود کنند.

در این بازی برنده کسی است که بیش‌ترین قوه‌ها را نصیب خود کند. این بازی آن‌قدر ادامه می‌یابد تا افراد خسته شوند یا باتری‌هایشان تمام شود!

کتک کا

تعداد بازیکنان: ۴ الی ۱۲ نفر

وسایل بازی: کتک

هدف: دقت، همکاری و تمرکز، همبستگی و انسجام گروهی، هماهنگی و همکاری مطلوب و حفظ تعادل و توازن.

گروه سنی: ۱۵ سال به بالا

ابتدا یک عدد کتک به وسیله یک روسری یا پارچه‌ای دراز ساخته می‌شود. بعد از این مرحله بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و یک نفر به صورت داوطلب می‌آید وسط میدان یا وسط جمع می‌نشیند. بعد از این مرحله یک نفر می‌آید و چشمان خود را با یک تکه پارچه یا یک عدد روسری می‌بندد تا هیچ جایی را نبیند. بعد یک نفر از میان جمع می‌آید و کتک را برمی‌دارد و یک ضربه محکم به پشت او می‌زند و کتک را سر جای خود می‌گذارد و سرجای خود می‌نشیند. این فرد باید حالا بعد از خوردن ضربه چشمان خود را باز کند و بگوید که چه کسی او را کتک زده است اگر این فرد جواب درست داد جای فردی که کتک زد می‌رود و

جای خود را با او عوض می‌کند. اگر جواب درست نداد باید آن‌قدر افراد مختلف بیایند و کتک بزنند تا این فرد بتواند جواب درست دهد و جای خود را عوض کند.

تبرستان

www.tabarestan.info

گردسته

تعداد بازیکنان: ۲ نفر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: تقویت قدرت بازو، عضلات مچ دست و کمر، بالا بردن چابکی و انتصاب‌پذیری بدن، افزایش در هماهنگی و عمل کرد آمادگی جسمانی افراد، ایجاد استقامت در برابر فشارهای جسمی و کارهای طولانی و درازمدت و افزایش قدرت عمل
گروه سنی: ۱۶ سال به بالا

شروع بازی به این شکل است که ابتدا یک نفر به صورت چمپاتمه نشسته و دستان خود را از زیر پای خود از لای دو پای خود رد می‌کند و با انگشتان دست دستان خود را زیر پا قفل می‌کند. در این موقع فرد دیگر باید پهلوی فردی که چمپاتمه نشسته دراز کشیده و دستان خود را از لای دستان فردی که چمپاتمه نشسته است عبور دهد و بازوی وی را گرفته و در حالی که دراز کشیده است فرد را بلند می‌کند و جلوی سینه خود بیاورد. بعد از این مرحله فرد باید بنشیند و سپس به حالت نیم‌خیز و بعد هم به طور کامل بلند شود و با یک دست فردی را که چمپاتمه نشسته است بالای سر نگه دارد.

کلنگ کا

تعداد بازیکنان: بدون محدودیت

وسایل بازی: چند عدد چوب نوک تیز

هدف: دقت در پرتاب‌ها، ارتقاء توانایی در سازماندهی و دقت در امداد اجرایی و ایجاد

سرعت و مهارت در واکنش‌های عضلانی

گروه سنی: همه گروه‌های سنی

بچه‌ها به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. گروه اول یک چوب که نوک تیز است را به زمین پرتاب می‌کنند به طوری که به صورت عمودی قرار گیرد. بعد گروه مقابل سعی می‌کند که چوب خود را به چوبی که به صورت عمودی بر روی زمین است پرتاب کند به طوری که چوب گروه مقابل که به شکل عمودی بر زمین کاشته شده است به زمین بیفتد. بعد نوبت به گروه دوم می‌رسد که چوب خود را پرتاب کند و گروه اول آن را نشانه قرار دهد. این بازی آنقدر ادامه پیدا می‌کند تا گروه خسته شوند.

گل یا پوچ

تعداد بازیکنان: ۲ الی بیش‌تر البته تعداد بازیکنان باید زوج باشد.
وسایل بازی: یک سنگ یا چیزی کوچک که در دست جا بگیرد و از لای انگشتان معلوم نشود.

هدف: دقت، توسعه توانایی عضلانی، فعالیت عصبی، برانگیختگی فرد برای تحرک و جلوگیری از خمودگی، نگرانی‌های روانی و انزواجوئی‌ها.
گروه سنی: تمام گروه‌های سنی

افراد به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند، سپس برای خود یک سرگروه انتخاب می‌کنند و به قید قرعه مشخص می‌کنند که بازی را کدام شروع کند. بعد از مشخص کردن گروه اول که بازی را شروع می‌کند. یکی از افراد گروه گُل یا همان سنگ را می‌گیرد. افراد گروه دست‌های خود را به صورت مشت کرده یکی در میان روی هم می‌گذارند به طوری که گُل به راحتی از میان مشت‌ها عبور کند. هنگامی که گل را میان مشت‌ها گذاشتند آن را به گونه‌ای منتقل می‌کنند تا گروه دیگر متوجه نشوند. بعد از جابه‌جایی گل در یکی از دست‌ها تمام گروه دست‌ها را مشت کرده جلوی افراد گروه دوم می‌آورد. گروه دوم با هم‌فکری هم باید دست‌هایی را که به نظرشان

پوچ است حذف کرده و بگویند پوچ. در آخر یکی از دست‌ها را حدس می‌زنند که گل است. آن طرف باید دست را باز کرده اگر در دستش گل است نشان دهد. اگر گل باشد نوبت گروه بعدی می‌شود، ولی اگر پوچ باشد گروه اول یک امتیاز به دست می‌آورد و بازی دوباره نوبت گروه اول است.

لازم به ذکر است در حین بازی اگر گل از دست گروهی بیفتد باید سریع آن را بگیرد و بگوید گل از ما، اما اگر گروه مخالف بگیرد بازی عوض می‌شود و گروه دیگر بازی را شروع می‌کند.

بعد از اتمام بازی امتیازها جمع می‌شود. گروهی که برنده شد از گروه بازنده باید سواری بگیرد.

گل مار وچه کا

تعداد بازیکنان: ۲ الی ۶ نفر

وسایل بازی: دو تکه چوب نوک تیز

هدف: دقت، سرعت، واکنش تربیت و تقویت استخوان‌ها و مفاصل بدن به عنوان اهرم

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

ابتدا چوبی به طول یک متر و تکه چوب به طول ۲۰ سانتی‌متر تهیه می‌کنند. قابل توجه این که یک طرف چوب یک متری باید تیز باشد. چوبی یک متری را به نام پل گل مار و چوب ۲۰ سانتی‌متری را گل‌وچه می‌نامند. در این بازی افراد به چند گروه دو نفره تقسیم می‌شوند. اول فرد شروع‌کننده تکه چوبی که (گل وچه) نام دارد را روی چوبی بزرگ (گل مار) قرار می‌دهد و چند بار به آن ضربه می‌زند تا روی زمین بیفتد. در این مرحله چون دو طرف چوب تراشیده و تیز است کمی از سطح زمین بالاتر قرار می‌گیرد. در این هنگام با چوب مادر (گل مار) به چوب کوچک که همان (گل وچه) ضربه می‌زنند تا بالا بیاید. سپس با یک ضربه قوی‌تر آن را به طرف تیم مقابل می‌فرستند. تیم مقابل باید ضربه را با گل مار خودش مهار کند تا امتیاز کسب

کند، اگر مهار نکرد امتیاز با فردی است که به گل وچه ضربه زده است و فرد بازنده باید یک سواری به فرد برنده بدهد. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند. این بازی را دو نفره و گروهی می‌توان بازی کرد. اگر بازی به شکل گروهی باشد بعد از چند دست بازی، گروهی که امتیاز کمتری به دست آورد به گروهی که امتیاز بیش‌تری به دست آورد سواری می‌دهد.

گو، گزر، پنبه و پنیر

تبرستان
www.barestan.info

تعداد بازیکنان: ۵ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: وسایل کوچک مثل سنگ و کلوخ، کاغذ، لوبیا، چوب کبریت و از این قبیل.
هدف: دقت، هوشیاری و توان حدس زدن ارتقا و توسعه روحیه همکاری و تعاون و تبعیت
از قوانین و مقررات خاص بازی مورد نظر.

گروه سنی: ۷ الی ۱۴ سال

در این بازی ابتدا یک نفر را به عنوان سرگروه انتخاب می‌کنند. بعد بازیکنان در یک راستا می‌ایستند و کاپیتان یا سرگروه چهار وسیله کوچک مثل سنگ، کلوخ، کاغذ و لوبیا را انتخاب می‌کند و جلوی افراد بازیکن می‌آورد و شروع به معرفی این وسایل می‌کند. مثلاً سنگ را نشان می‌دهد و می‌گوید اسم این وسیله «گو» است؛ کلوخ را نشان می‌دهد و می‌گوید اسم این وسیله «گزر» است و کاغذ را نشان می‌دهد و می‌گوید اسم این وسیله «پنبه» است و لوبیا را نشان می‌دهد و می‌گوید اسم این وسیله «پنیر» است. بعد از معرفی این نام‌ها پشت به بچه‌ها یکی از این موارد را در مشت‌های خود قایم می‌کند و می‌آید جلوی بازیکنان و می‌گوید گو، گزر، پنبه، پنیر. نفر اول باید یکی از

این اسم‌ها را بگوید. بعد از نفر اول نزد نفر دوم می‌آید و به همین ترتیب به نفر دوم می‌گوید: گو، گزر، پنبه، پنیر. به همین ترتیب افراد یک به یک باید جواب دهند. افرادی که جواب درست گفتند برنده می‌شوند و از مسابقه بیرون می‌آیند. سرگروه دوباره پشت به افراد می‌کند و داخل دست خود یکی از اسم‌ها انتخاب شده را می‌گذارد و دوباره بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند تا این که یک نفر باقی بماند. بعد از این مرحله فردی که تنها مانده بازنده مسابقه است و باید چشمان او را ببندند و بقیه افراد پنهان شدند وقتی که تمام افراد قایم شدند سرگروه چشم او را باز می‌کند و او باید بگوید که افراد کجاها قایم شدند. اگر جواب درست نداد باید به تمام بازیکنان یک دور با فاصله مشخص شده سواری دهد. به این ترتیب بازی از اول ادامه پیدا می‌کند.

لال غول کا

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۳ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز ندارد.

هدف: کنترل خود در مقابل عمل دیگران، تعمیق، تفکر و تنوع در مفاهیم تصاویر ذهنی و

مدل‌های بازی

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

در این بازی افراد بازیکن باید بیش از سه نفر باشند همچنین افراد باید ظرفیت بالایی داشته باشند.

ابتدا افراد دور هم جمع می‌شوند و یک نفر را به عنوان «ماره» یا همان مادر انتخاب می‌کنند. همان طوری که از اسم بازی مشخص است، هیچ کس نباید حرف بزند یا بخندد. در صورتی که کسی حرف بزند یا بخندد توسط بازیکنان دیگر کتک می‌خورد و از بازی اخراج می‌شود.

شروع بازی به این شکل است که بازیکن مادر یک سیلی به فرد کنار دست خود می‌زند. آن بازیکن نیز به بازیکن کناری خود سیلی می‌زند. این تناوب سیلی زدن ادامه پیدا می‌کند تا دوباره به بازیکن

مادر برسد و بازیکن مادر عمل دیگری را انجام می‌دهد. بازیکنی که حرف زد مثلاً گفت یواش‌تر بزن یا خندید باید کتک بخورد و از بازی بیرون رود. این بازی بیش‌تر در بین جوانان رایج است.

تبرستان

www.tabarestan.info

لی لی بازی

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۱۰ نفر

وسایل بازی: یک تکه چوب یا سنگ مسطح و یک عدد گچ یا زغال برای کشیدن زمین لی لی
هدف: هماهنگی و دقت در چشم و دست و پا و چالاکی‌های حرکتی و هماهنگی بین
اعضاء بدن

گروه سنی: از ۷ تا ۱۱ سالگی

بازی با کشیدن زمین لی لی شروع می‌شود. ابتدا

۸	۷
۶	
۵	۴
۳	
۲	
۱	

خط بزرگی به شکل مستطیل می‌کشیم و آن را به
شش قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم شکل روبه‌رو به
خانه‌های اول و دوم و سوم کاری نداریم خانه
چهارم را از وسط به دو قسمت تقسیم می‌کنیم و
شماره ۴ و ۵ را به آن می‌دهیم، به خانه ۶ کاری
نداریم و خانه بعدی را از وسط به دو قسمت تقسیم

می‌کنیم و شماره ۷ و ۸ را روی آن می‌نویسیم. بازی با یک سنگ
صاف شروع می‌شود. نفر اول بازی سنگ را در خانه اول می‌اندازد.
اگر کسی سنگ را روی خط بیندازد و یا روی خط پا بگذارد از دور
مسابقه اخراج می‌شود و نفر بعدی بازی را شروع می‌کند و بدون این که به

آن خانه پا گذارد با یک پا به خانه دوم می‌رود بعد به خانه سوم وقتی به خانه چهارم و پنجم رسید یک پا در خانه چهارم و پای بعدی در خانه پنجم قرار می‌گیرد. بعد با یک پا در خانه ششم و وقتی به خانه ۷ و ۸ رسید یک پا را در خانه ۷ و پای دیگر را در خانه ۸ می‌گذارد و در این موقع برمی‌گردد با یک پا در خانه ۶ و دو پا در خانه ۴ و ۵ و با یک پا در خانه ۳ و ۲. در این موقع خم می‌شود و با یک دست سنگ را از خانه اول برمی‌دارد و بیرون از خانه بازی می‌پرد.

بازی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند بدون این که پا داخل خانه اول گذاشته یا لی لی کنیم. پرتاب سنگ به خانه دوم و سوم و به همین ترتیب است تا این که به خانه چهارم برسد در این هنگام سنگ را داخل خانه چهارم پرتاب می‌کنیم. تنها تفاوت این مرحله این است که جفت پا به خانه پنجم می‌رویم. پرتاب سنگ به خانه پنجم هم به همین شکل است. پرتاب سنگ به خانه ششم مثل خانه اول است. پرتاب سنگ به خانه ۷ و ۸ مثل خانه ۴ و ۵ است.

بعد از این که این ۸ مرحله به پایان رسید بازی را از پشت خانه ۷ و ۸ شروع می‌کنیم. از بالا سنگ را به خانه اول پرتاب می‌کنیم. به همین ترتیب مثل دفعات قبل بازی را ادامه می‌دهیم تا به خانه شماره ۶ می‌رسیم. در این موقع چشم را می‌بندیم و سنگ را داخل خانه ۶ پرتاب

می‌کنیم و دو پا را در خانه ۷ و ۸ قرار می‌دهیم. سنگ را از خانه برمی‌داریم.

بعد نوبت خانه ۷ و ۸ است. در این موقع پشت به خانه می‌شویم و می‌گوییم: هفت سنگ. طرف مقابل می‌گوید: هفت سنگ و به این ترتیب سنگ را داخل خانه می‌اندازیم. بعد نوبت خانه هشتم می‌رسد که به همین صورت تکرار می‌شود و به همین ترتیب سنگ را در خانه هشتم می‌اندازیم. مرحله آخر به خانه ۷ و ۸ پشت می‌کنیم و می‌گوییم خانه خانه سر. طرف مقابل می‌گوید خانه سر و سنگ را پرتاب می‌کنیم داخل یکی از خانه‌ها، این خانه از آن شخصی است که خانه را انتخاب کرد.

بازی برای کسی که خانه دارد دوباره شروع می‌شود با این تفاوت که کسی که خانه دارد می‌تواند به طرف مقابل اجازه ورود به خانه را بدهد یا ندهد. اگر طرف مقابل که بازی می‌کند اجازه ورود بخواهد و اجازه ورود داده نشود، فرد باید از روی آن خانه بپرد تا سنگ خود را بگیرد.

اگر خانه نفر اول شماره ۲ باشد و نفر دوم بخواهد بازی کند می‌گوید: اجازه. نفر اول می‌گوید: جاپا؛ یعنی اجازه داده نشده. اگر بگوید: راحت، اجازه داده می‌شود. حال اگر بگوید جاپا بازیکن باید

از خانه اول بپرد داخل خانه سوم و حق ورود یا پا گذاشتن به خانه دوم را ندارد و اگر بخواهد سنگ را از داخل خانه اول بردارد باید از داخل خانه سوم دستش را دراز کند تا دستش به سنگی که در خانه اول است برسد و آن را بردارد. اگر چنین نکند از بازی اخراج می‌شود و نوبت بازی به نفر بعد می‌رسد. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند و فردی که خانه‌های بیش‌تری را بگیرد برنده بازی است.

لینگه کا

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: لینگه

هدف: تعادل و هماهنگی در پاشنه پا، هماهنگی چشم و پا، اصلاح و توان‌بخشی مفاصل پا و مهره‌های کمر در جهت گسترش زاویه مفاصل و انعطاف‌پذیری آن‌ها.

گروه سنی: ۱۰ سال به بالا

لینگه به دو روش ساخته می‌شود. در روش اول یک سکه ۲۵ تومانی و یا چیزی شبیه سکه که جنس آن از سرب و سنگین باشد را دو سوراخ می‌کنند و تکه‌ای از پشم گوسفند را در یک سمت این سکه به وسیله نخ به آن وصل می‌کنند.

در روش دوم ساخت لینگه، ابتدا گیاهی را که اسم آن ورگ شیر است می‌چینند و آن را در یک ردیف دسته‌بندی می‌کنند. سپس با یک نخ آن را محکم می‌بندند تا باز نشود.

به شکل گروهی و انفرادی می‌توان بازی کرد. ابتدا بازیکنان یک عدد لینگه آماده می‌کنند و شروع به بازی می‌کنند. تعداد ضربات از قبل مشخص شده است، مثلاً دو طرف بازیکنان تصمیم می‌گیرند که باید تعداد ضربات ۵۰ یا ۲۰ تا باشد. بعد از مشخص کردن تعداد

ضربات باید بازی شروع شود ابتدا لینگه را با دست به هوا پرتاب می‌کنند. بعد از این مرحله بازیکن باید با پا به آن ضربه بزنند. ضربات پا به سه شکل انجام می‌گیرد و هر ضربه امتیازات مختلفی دارد.

۱. ضرباتی که از روی پا زده شود یک امتیاز

۲. ضرباتی که از بغل پا زده شود پنج امتیاز

۳. ضرباتی که از پشت پا زده شود ۱۰ امتیاز

اگر در حین بازی ضربه‌ای وارد شود و لینگه با دست گرفته شود و با پا زده نشود امتیاز ضربه قبلی داده نمی‌شود و برابر صفر می‌شود و دوباره باید ضربه زد تا سه بار این عمل می‌تواند تکرار شود. اگر بیش‌تر شود هم امتیاز صفر می‌شود و هم بازیکن حق زدن ضربه را ندارد و بازی به نفر بعدی سپرده می‌شود.

چنانچه ضربه از طرف یک نفر از گروه خودی زده شود و لینگه با دست یار همان گروه گرفته شود حکم عمل بالایی را دارد. اگر این ضربه از طرف یار مقابل باشد آن طرف باید لینگه را به هوا پرتاب کند تا بازیکن بازی را ادامه دهد و امتیاز از ادامه شمرده می‌شود.

در صورتی که امتیاز قرار داده شده از قبل مثلاً ۵۰ امتیاز باشد، بازیکن وقتی به امتیاز ۵۰ رسید لینگه را باید با دست خود بگیرد و اگر

نگیرد و بازی را ادامه دهد امتیازش صفر می‌شود و باید از اول بازی را شروع کند.

بازی افتخاری نیز همین قانون را دارد، اما اگر ضربه آخر با دست گرفته نشود بازی افتخاری دوباره انجام می‌شود و دیگر نیاز به انجام بازی از صفر نیست.

در این بازی تعداد ضربات انتخاب شده از قبل ۵۰ تا است به علاوه ۱۵ امتیاز دیگر که باید سریع و پشت سر هم باشد. به این امتیاز، امتیاز افتخاری گفته می‌شود. باید از قبل مشخص شود که در این بازی امتیاز افتخاری داریم یا نه.

برنده بازی باید از فرد بازنده سواری بگیرد. یعنی مسافتی را از قبل مشخص می‌کنند و برنده بازی بر پشت بازنده سوار می‌شود، بازنده باید او را تا مسافت مشخص شده برد و برگرداند.

مال بازی: سه تایی و پنج تایی

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: ۲ نفر بیشتر

وسایل بازی: سنگ

هدف: دقت و همکاری چشم و دست، تنظیم و تعدیل حرارت بدن، خشنودی و شادابی بر اثر تولید هورمون‌های نشاط‌انگیز.

گروه سنی: ۷ سال به بالا

این بازی به سه روش انجام می‌شود که عبارتند از: سه تایی، پنج تایی و هشت تایی. مال‌بازی یعنی سنگ بازی. سنگ‌ها باید از سنگ‌های کوچک و هم‌اندازه انتخاب شود. همان‌طوری که از اسم بازی معلوم است سه تایی یعنی از سه سنگ کوچک، پنج تایی از پنج سنگ و هشت تایی از هشت سنگ تشکیل می‌شود.

اگر در حین بازی سنگ تکان بخورد بازی تمام می‌شود و باید نفر بعدی بازی را شروع کند. جمع کردن در بازی وجود دارد. منظور از جمع کردن این است که اگر فاصله سنگ‌ها زیاد باشد می‌توان آن‌ها را در کنار هم قرار داد و یک‌دفعه گرفت. به هر مرحله از بازی یک قُل گفته می‌شود.

از اول بازی مشخص می‌شود که باید چند بار بازی کرد، مثلاً تا پنج عروس یا بیش‌تر. افرادی که این بازی را زودتر تمام کنند و پنج عروس بازی کنند برندهٔ مسابقه هستند.

مراحل بازی سه تایی و پنج تایی شبیه هم هستند.

شروع بازی مرحلهٔ اول یک قل

ابتدا سنگ‌ها را در یک دست قرار می‌دهیم، چپ دست‌ها دست چپ و راست دست‌ها دست راست. بعد سنگ‌ها را روی زمین می‌ریزیم و یکی از آن سنگ‌ها را برمی‌داریم. بعد از این مرحله سنگ برداشته شده را به طرف هوا پرت می‌کنیم و یکی از سنگ‌های روی زمین را برمی‌داریم. در این هنگام باید مواظب باشیم سنگی را که به هوا پرتاب کردیم روی زمین نیفتد. در حین گرفتن سنگ از روی زمین باید سریع سنگی را که به هوا پرتاب کردیم برداریم. این بازی به این شکل ادامه پیدا می‌کند و باید یکی یکی سنگ‌ها را به همین شکل برداریم.

مرحلهٔ بعدی دو قل

این بار باید به همان شکل قبلی سنگ‌ها را برداریم با این تفاوت که این بار باید سنگ‌ها را دو تا دو تا از زمین برداریم.

سه قل

در این مرحله سنگ‌ها را سه تایی از روی زمین برمی‌داریم. اگر در این مرحله سنگی باقی مانده باشد مثل پنج قل بقیهٔ سنگ را که از سه عدد کمتر است یکی یکی برمی‌داریم.

چهار قل

در این مرحله سنگ‌ها را بر روی زمین پخش نمی‌کنیم، بلکه تمام سنگ‌ها را در دستان قرار می‌دهیم و یک عدد سنگ را بین دو انگشت شست و سبابه قرار می‌دهیم. این موقع سنگی را که بین دو انگشت شست و سبابه قرار دارد به هوا پرتاب می‌کنیم. در همین هنگام باید سریع بقیه سنگ‌ها را روی زمین بگذاریم و سریع سنگی را که به هوا پرتاب کردیم بگیریم. بعد از این مرحله باید دوباره همان یک عدد سنگ را به هوا پرتاب کنیم و دوباره سریع آن سنگ‌هایی را که روی زمین قرار دادیم برداریم.

موج

در این مرحله تمام سنگ‌ها باید در دست باشد و یکی از سنگ‌ها بین دو انگشت شست و سبابه قرار می‌گیرد. در این هنگام این سنگ را به هوا پرتاب می‌کنیم و انگشت سبابه را به زمین می‌زنیم، دوباره سریع سنگی را که به هوا پرتاب کردیم می‌گیریم.

تخم کن عوض کن

ابتدا سنگ‌ها را بر روی زمین می‌ریزیم. یکی از سنگ‌ها را برمی‌داریم و آن را به هوا پرتاب می‌کنیم. یکی از سنگ‌های روی زمین را می‌گیریم. در مرحله بعد دوباره یکی از سنگ‌ها را به هوا پرتاب می‌کنیم و آن سنگی را که گرفتیم از زیر انگشت خارج می‌کنیم و سنگ دیگری را برمی‌داریم. به این ترتیب تمام سنگ‌ها را باید بگیریم و از زیر انگشت‌ها خارج کنیم. وقتی که این مرحله به

پایان رسید تمام سنگ‌ها را یک‌دفعه با هم می‌گیریم. به این شکل که یک سنگ را به هوا پرتاب می‌کنیم و بقیه سنگ‌هایی که روی زمین است یک‌دفعه با مشت می‌گیریم.

نشکن بشکن

در این مرحله باید یک سنگ را برداریم و یکی یکی آن‌ها را از روی زمین برداریم، اما به این شکل که یکی از سنگ‌ها را که برمی‌داریم نباید صدا بدهد و یکی از سنگ‌ها در هنگام گرفتن باید صدا بدهد.

گلی آپاش

در این مرحله یکی از سنگ‌ها را می‌گیریم و کف دست را باز می‌کنیم و سنگ را به هوا پرتاب می‌کنیم. سریع یکی از سنگ‌ها را از روی زمین می‌گیریم و دوباره تمام سنگ‌های داخل دست را به هوا پرتاب می‌کنیم. یکی از سنگ‌های روی زمین را می‌گیریم. این بازی به این شکل ادامه پیدا می‌کند تا سنگ‌های روی زمین تمام شوند.

مرحله عروس

در این مرحله نوک انگشتان سیابه و شست را روی زمین می‌گذاریم به شکلی که به حالت عدد هشت درآید. بعد با دست راست سنگ‌ها را روی زمین روبه‌روی دست چپ می‌ریزیم. بعد از نفر مقابل سؤال می‌کنیم عروس کدام است هر سنگی را که نشان داد باید مرتبه آخر آن را از بین دو انگشت شصت و سیابه دست چپ که

به شکل عدد هشت درآمده است عبور دهیم. در مرحله اول یکی از سنگ‌ها را می‌گیریم و یکی یکی سنگ‌ها را از داخل دست چپ عبور می‌دهیم. این عبور دادن نباید بیشتر از سه ضربه باشد، اگر بیش‌تر از سه ضربه باشد از دور مسابقه خارج می‌شود و بازی به نفر بعدی داده می‌شود. بعد از این که تمام سنگ‌ها از زیر دست چپ عبور داده شدند باید عروس را با یک ضربه از زیر دست چپ عبور دهیم. در مرحله آخر باید تمام سنگ‌ها را که پشت دست چپ جمع شده‌اند بگیریم و به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا هر فردی که پنج مرتبه این بازی را انجام دهد یا این که زودتر این پنج مرتبه را تمام کند برنده بازی می‌شود.

منظور از پنج مرتبه این است که از اول بازی تا آخر پنج مرتبه انجام شود.

مال بازی: هشت تایی

تبرستان

www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: دو نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: سنگ‌های کوچک و تقریباً یک اندازه.

هدف: سازماندهی و هماهنگی اعضای درگیر در بدن، هماهنگی چشم و دست، تقویت عضلات میچ دست و بازو و کسب مهارت‌های کنترل سنگ.

گروه سنی: ۷ سال به بالا

بازی به این شکل است که هر فرد هشت سنگ باید داشته باشد. نفر اول که بازی را شروع کند باید تمام سنگ‌های بازیکنان را جمع کند و در دستان خود قرار دهد و در یک چشم به هم زدن باید آن‌ها را به هوا پرت کند و پشت دست خود بریزد. چند سنگ پشت دست می‌افتد و بقیه روی زمین می‌ریزد. بعد باید سنگ‌های پشت دست خود را به هوا پرتاب کند و با کف دست تمام سنگ‌ها را بگیرد، چرا که اگر یکی از سنگ‌ها در این موقع بیفتد فرد می‌سوزد و بازی به نفر بعدی داده می‌شود.

در این مرحله اگر سنگ‌هایی که با کف دست قرار گرفته‌اند پنج باشد آن فرد می‌تواند چهار تایی آن را خالی کند و کناری بگذارد و بازی را ادامه دهد. با دو انگشت شست و سبابه یک یک سنگ‌ها را

بگیرد به این شکل که با دو انگشت شست و سبابه یک عدد سنگ را به هوا پرتاب می‌کند و یکی از سنگ‌های روی زمین را می‌گیرد و سریع دوباره سنگی را که به هوا پرتاب شده را هم می‌گیرد این گرفتن سنگ‌ها ادامه پیدا می‌کند تا پنج عدد شود تا چهار تای آن خالی شود. در این بازی هر هشت عدد سنگی که جمع می‌کنند یک چهارم گفته می‌شود و به هر چهار عدد سنگ خالی شده نیم چهارم گفته می‌شود. این بازی ادامه پیدا می‌کند تا یک فرد از این بازیکنان سریع‌تر به پایان بازی برسند. مثلاً فردی زودتر به پایان بازی که از قبل مشخص شده سنگ جمع کرده باشد. لازم به ذکر است که در این بازی می‌شود سنگ به همدیگر قرض داد و قرض را پس گرفت.

در این بازی فردی که سوخت بازی به نفر بعدی محول می‌شود و بعد از تمام شدن سنگ‌ها هر فرد دوباره هشت سنگ وسط می‌گذارد و فردی که آخرین بازیکن بوده است، سنگ‌ها به او داده می‌شود. تا موقعی این بازی ادامه پیدا می‌کند که فردی زودتر از همه ۱۰ چهارم سنگ جمع کرده باشد.

اگر تعداد بازیکنان بیشتر از دو نفر باشد بازی آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند تا تمام افراد برنده ۱۰ چهارم بشوند و نفر آخر که بازنده مسابقه است باید جریمه شود. نفر اول باید طبق مقررات با یک عدد سنگ پشت دست او مشت بزند و یا نیشگون بگیرد و این مشت زدن تا

موقعی ادامه پیدا می‌کند که سنگ از دست برنده مسابقه بیفتد. تعداد سنگ‌ها که باید با آن مشت زده شود، هشت عدد می‌باشد. طریقه زدن مشت به این شکل است که یک عدد سنگ گرفته و آن را به هوا پرتاب کرده و سریع با دو انگشت شست و سبابه پشت دست آن زده و سریع سنگی را که به هوا پرتاب شده را می‌گیرد اگر نتواند سنگی را که به هوا پرتاب شده بگیرد باید سنگی دیگر را بگیرد تا هشت عدد سنگ تمام شود.

اگر در بازی سنگ جایی گیر کرده باشد یا کنار یک چیزی باشد که گرفتن آن مشکل باشد، حق تکان دادن آن را نداریم و باید از همان‌جا بازی را ادامه دهیم. چنانچه یک سنگ تکان بخورد بازی باید به نفر بعدی محول شود.

در صورتی که یک عدد سنگ پشت دست باشد، باید بازی به نفر بعدی داده شود. از قبل بین بازیکنان مشخص می‌شود که بازی تا کجا ادامه پیدا کند.

برنده مسابقه باید سواری بگیرد یا این که پشت دست نفر مقابل را نیشگون بگیرد یا مشت بزند. طبق قوانینی که خودشان از قبل مشخص کرده‌اند.

مرغنه چوتکن

تبرستان

تعداد بازیکن: دونفر
وسایل بازی: تخم مرغ
هدف: دقت در نوع زدن ضربه، تسلط بر اجرای بازی، کنترل بدن و احساس شادابی
گروه سنی: ۸ سال به بالا

ابتدا افراد بازیکن هر کدام یک عدد تخم مرغ که به نظر آن‌ها از همه محکم‌تر است را انتخاب می‌کنند. با هم‌سنگ‌های خود یا حتی کمی بزرگ‌تر از خود شروع به بازی می‌کنند. بازی به این صورت است که نفر اول تخم مرغ خود را نگه می‌دارد (البته تخم مرغ را باید به طرف قسمتی که محکم‌تر به نظر می‌رسد نگه داشت). نفر دوم با تخم‌مرغی که در دست دارد به تخم‌مرغ نفر اول ضربه می‌زند. تخم‌مرغ هر فردی که شکست تخم‌مرغ از آن شخصی می‌شود که تخم‌مرغ آن شکسته است. این بازی بیش‌تر در ایام نوروز انجام می‌شود، چرا که به عنوان عیدی به بچه‌ها تخم‌مرغ می‌دهند.

من می‌گیرم بره تو را

تبرستان
www.tabarestan.info

تعداد بازیکنان: چهار نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: وسایل خاصی نیاز نیست.

هدف: سرعت، چابکی، پرورش توان مدیریت و حس مسئولیت‌پذیری، قدرت سرپرستی و رهبری. هم‌چنین بازنگری و اهمیت به ورزش و بازی‌های سنتی و بومی فرهنگی با توجه به فرهنگ و موقعیت جغرافیایی.

گروه سنی: ۵ تا ۱۴ سال

در این بازی ابتدا بازیکنان یک نفر را به عنوان چوپان و یک نفر را به عنوان گرگ انتخاب می‌کنند. بقیه به عنوان گوسفندان گله به صورت ستون در پشت سر چوپان می‌ایستند و کمر یکدیگر را می‌گیرند. گرگ در مقابل چوپان می‌ایستد و ضمن خواندن اشعار زیر به چپ و راست می‌رود و سعی در به دام انداختن یا گرفتن گوسفندی که خارج از امتداد حرکتی چوپان قرار می‌گیرد، می‌کند. گرگ فریاد می‌زند:

گرگم و گله می‌برم

افراد گله می‌گویند: چوپان داریم نمی‌ذاریم.

گرگ می‌گوید: دندان من تیز، تیز

چوپان می‌گوید: شاخ‌های من تیز تره
گرگ خطاب به چوپان می‌گوید: من می‌برم گله تو را
چوپان: سنگ می‌زنم کله تو را

در این هنگام گرگ به ستون بره‌ها حمله‌ور می‌شود و اگر توانست
گوسفندی را بگیرد آن گوسفند از آن گرگ می‌شود و پشت سر
گرگ قرار می‌گیرد و کمر آقا گرگه را می‌گیرد دوباره گرگ به
صف گوسفندان حمله می‌کند این حمله و گریز آن‌قدر ادامه پیدا
می‌کند تا تمام گوسفندان از دست چوپان خارج و نصیب گرگ شود
و چوپان تنها بماند. بازی در این جا تمام می‌شود و این بار آقا گرگه
چوپان می‌شود و چوپان نقش گرگ را بازی می‌کند و به این ترتیب
بازی ادامه پیدا می‌کند تا افراد گروه خسته شده و بازی را به اتمام
برسانند.

در این بازی به ترتیب افراد گله یا همان گوسفندان گله یک به
یک نقش گرگ و چوپان را بازی خواهند کرد.

ناترینگ

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۳ نفر

وسایل بازی: این بازی وسیله‌ای لازم ندارد.

هدف: دقت، هوشیاری، تجدید قوا، رفع کسالت و خمودگی ناشی از روزمرگی زندگی.

گروه سنی: بین کودکان ۴ ساله تا پیرمرد ۷۰ ساله

این بازی به این صورت انجام می‌شود که بچه‌ها یا نوه‌های یک خانواده دور پدر بزرگ یا مادر بزرگ جمع می‌شوند و شروع به بازی می‌کنند.

بازی به این صورت انجام می‌شود که یکی از آن‌ها با یک دست خود چشم نفر مقابل را نگه می‌دارد تا جایی را نبیند و با انگشتان دست دیگر یک ناترینگ (ضربه) به پیشانی وی می‌زند. البته این ضربه ناترینگ باید بین انگشت شست و یکی از چهار انگشت دیگر باشد. بعد دستان خود را از روی چشم فرد برمی‌دارد و دست خود را جلو می‌آورد. وی باید بگوید که با کدام انگشت ناترینگ زده است. اگر درست جواب داد برنده می‌شود و جاها عوض می‌شود. وگرنه بازی از سر گرفته می‌شود و همان فرد قبلی دوباره باید ناترینگ بزند تا وقتی که نفر اول جواب درست دهد.

هسمه، هسمه

تعداد بازیکنان: ۴ نفر یا بیش‌تر
وسایل بازی: وسیله‌ای نیاز نیست.
هدف: دقت، هوشیاری و سرعت عمل، افزایش دقت و هماهنگی اعصاب و عضله.
گروه سنی: ۹ سال به بالا

ابتدا بازیکنان دور هم جمع می‌شوند و یک نفر از میان آن‌ها بازی را شروع می‌کند نفر اول می‌گوید «هسمه» در این هنگام نفر دوم باید جواب دهد «هسمه». دوباره نفر اول می‌گوید «بگو» نفر دوم می‌گوید: کی را؟ نفر اول با اشاره چشم یا ابرو نفری را که می‌خواهد جواب دهد نشان می‌دهد و می‌گوید: «هسمه را». به این ترتیب نفر دوم با نفر سوم بازی را ادامه می‌دهد. این بار نفر دوم می‌گوید: هسمه. نفر سوم می‌گوید: هسمه. نفر دوم: بگو. نفر سوم: کی را؟ نفر دوم با چشم یا ابرو نشان می‌دهد و می‌گوید: هسمه را. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا یک نفر از بین آن‌ها جواب اشتباه دهد یا این‌که مکث کند. در این هنگام نفر مقابل باید یک اسم برای او انتخاب کند و از این به بعد هر فردی که او را نشان می‌دهد به جای هسمه آن اسم را می‌گوید.

منظور از اسم، اسم‌های خنده‌دار است تا افراد را بخندانند. مثل اسم حیوانات، اسم پرندگان یا نام‌های مضحک و هر اسمی که به نظرشان می‌آید.

افرادی که اسم برای آن‌ها انتخاب شد نفر مقابل باید به جای هسمه اسم آن‌ها را بگویند، مثلاً اسم فردی گربه است می‌گوید گربه، نفر دوم می‌گوید: هسمه. نفر اول: مثلاً هسمه را.

در این میان وقتی نفر اول هسمه را نشان داد، هسمه جدید باید با نفر دوم که اسم آن گربه است بازی کند. در این هنگام نفر سوم می‌گوید: گربه. نفر دوم می‌گوید: هسمه. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا این‌که افراد با توجه به بی‌دقتی خود جواب اشتباه دهند و القاب مختلفی برای آن‌ها گذاشته شود. در این بازی افرادی که اسم یا القاب مضحک برای آن‌ها گذاشته نشود برنده میدان شناخته می‌شوند.

هفت سنگ

تعداد بازیکنان: ۲ نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: یک توپ و ۷ سنگ صاف یا مسطح

هدف: هماهنگی دست و چشم، تخلیه عصبی در عضله‌ها بر اثر آزادسازی توشحات آدرنالین که بر قدرت و عمل عضله می‌افزاید.

گروه سنی: ۶ سال به بالا

در این بازی ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. بعد هفت سنگ صاف یا مسطح را روی یکدیگر قرار می‌دهند. بعد از این مرحله چند متر آن‌طرف‌تر محلی برای انداختن یا پرتاب توپ معین می‌کنند. گروه اول برای پرتاب توپ آماده می‌شود. یکی از افراد گروه مخالف پشت هفت سنگ می‌نشیند تا موقع زدن ضربه به هفت سنگ آماده حمله باشد. ابتدا گروه اول یکی یکی به نوبت توپ را به طرف هفت سنگ می‌اندازند. اگر فردی از این گروه توانست به هفت سنگ ضربه بزند و هفت سنگ خراب شود یعنی سنگ‌ها روی زمین بریزد افراد گروه مخالف توپ را می‌گیرند و به گروه اول حمله می‌کنند. گروه اول باید سعی کند تا سنگ‌های ریخته شده را دوباره مرتب کند، یا به عبارت دیگر بکارد، بدون این که گروه مخالف بتواند

با توپ به آن‌ها ضربه بزند. اگر گروه اول توانستند سنگ‌ها را بکارند برنده می‌شوند و دوباره گروه اول آغازگر بازی می‌شوند، ولی اگر نتوانستند، از دور بازی کنار می‌روند و گروه مخالف یا گروه دوم بازی را به دست می‌گیرد. به این ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند تا این‌که افراد خسته شوند و بازی را تمام شده اعلام کنند.

هوشته، هوشته

تعداد بازیکنان: یک نفر یا بیش‌تر

وسایل بازی: یک عدد توپ

هدف: دقت و سرعت عمل، تفاهم اجتماعی، تحول کیفی و افزایش توانایی و قابلیت جسمی و مصرف مطلوب و بهینه اکسیژن که باعث نیرو و حرکت سلول‌های بدن می‌شوند.

گروه سنی: همه گروه‌های سنی

شروع بازی به این صورت است که افراد شرکت‌کننده به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند بعد یک نفر به عنوان داور مسابقه انتخاب می‌شود و توپ را به هوا پرتاب می‌کند و هر گروهی که زودتر به توپ دست یافت بازی را شروع می‌کند.

گروهی که توپ را در اختیار دارد توپ را به افراد گروه خود پاس می‌دهد تا وقتی که توپ در اختیار گروهی دیگری نیفتد. وقتی که گروه دیگری توپ را تصاحب کرد، گروه بعدی باید تلاش کند با هماهنگی بین اعضای گروه توپ را از دست گروه مخالف دریاورد. بازی به این شکل ادامه پیدا می‌کند. موقعی که افراد گروه خسته شوند بازی خاتمه پیدا می‌کند.

سخن پایانی

دلیلی که موجب شد به جمع‌آوری بازی‌های محلی بپردازیم، ثبت موارث سرزمین کهن مازندران از جمله بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی آن است که متأسفانه با پیدایش قدرت قول‌آسای رسانه‌ای به ورطه فراموشی سپرده می‌شود. بنابراین برآن شدیم با مطالعه اسناد، پژوهش‌های میدانی، گفت‌وگو و از طریق مشاهده و بازسازی ورزش‌های بومی و تحلیل کارکردی آن این سرمایه تاریخی را مجدداً به مجموعه فرهنگی استان برگردانیم. تردیدی نیست که حفظ اسناد تاریخی و ورزشی مازنداران از اموری است که بر تقویت هویت ملی جوانان و فرزندان این مرز و بوم کمک خواهد کرد.

در این پژوهش تا آن‌جا که در توان بود سعی شد که تنوع بازی‌ها از نظر مردم‌شناسی در یک منطقه فرهنگی مشترک بین تمامی محلات و مناطق مازندران جمع‌آوری شود تا معرفی دقیق‌تری نسبت به شناسنامه ورزشی استان در طول سالیان گذشته صورت گیرد. در ضمن با توجه به وسعت منطقه و گوناگونی فرهنگ‌های خاص امکان ثبت

تمامی آن میسر نبوده است؛ امیدواریم در گام‌های بعدی این مورد تکمیل شود. در پایان از تمامی دوستان به‌ویژه از افراد کهن سال که سینه‌شان گنجینه بزرگ تاریخ و فرهنگ گذشته است، تشکر کرده و از استاد گرامی سرکار خانم کاووسی، سپاس گزاریم.

مازندران

www.tabarestan.info

کتاب‌نامه

- ۱- اریک بازی‌ها (۱۳۸۸)، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه اسماعیل فصیح، تهران: مدرسه.
- ۲- بابایی‌فر، محمد (۱۳۸۸)، حمید دامری، بهترین تعاریف ورزش، ماهنامه زیور ورزش.
- ۳- بلوم، بنجامین (۱۳۷۴)، طبقه‌بندی هدف‌های پرورشی، کتاب اول.
- ۴- بشیرزاد مطلق، اعظم (۱۳۸۳)، ورزش کودکان، روزنامه همشهری.
- ۵- بیرو، آلن (۱۳۸۰)، فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه، ساروخانی، باقر، کیهان.
- ۶- حر عاملی، محمد (۱۴۱۸)، وسایل الشیعه، جامعه مدرسین.
- ۷- دانیل، گیتس (۱۳۷۵)، انسان‌شناسی فرهنگی، ترجمه محسن ثلاثی، علمی.
- ۸- رشیدپور، مجید (بی‌تا)، تربیت کودک از دیدگاه اسلام، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- ۹- عرب فیروزجایی، لایلا (۱۳۸۹)، فرهنگ بازی‌های مازندران، تهران: رسانش.
- ۱۰- قزل‌ایاق، ثریا (۱۳۷۹)، با همکاری شهلا افتخاری، دفتر راهنمای بازی‌های ایران، تهران: پژوهش‌های فرهنگی کمیسیون ملی یونسکو در ایران.
- ۱۱- کاشف، مجید و حسین مجتهدی (۱۳۷۲)، «اثرات فعالیت بدنی بر کودکان»، مجموعه مقالات انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
- ۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب کافی (۱۴۱۰)، اصول کافی، ج ۵، انتشارات جامعه مدرسین.

۱۲۸ ■ مردم‌شناسی بازی‌های محلی مازندران

۱۳ - کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱)، اصول و مبانی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی.

۱۴ - مرعشی، میرظهیرالدین (۱۳۶۱)، تاریخ طبرستان و رویان مازندران، به تصحیح محمد حسین تسبیحی، تهران: شرق.

۱۵ - ملک محمدی، غلام‌حسین ورزش‌های محلی و بومی و محلی، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی.

۱۶ - میرشکرای، محمد (۱۳۶۲)، «بندبازی در گیلان و مازندران»، مجموعه مقالات مردم‌شناسی، مرکز مردم‌شناسی وزارت فرهنگ و آموزش عالی.

۱۷ - مناظر احسن، محمد (۱۳۸۳)، زندگی اجتماعی در حکومت عباسیان، ترجمه مسعود رجب نیا، تهران: علمی و فرهنگی.

۱۸ - میگر، رابرت، اف (۱۳۶۸)، تدارک هدف‌های آموزشی، ترجمه بهرام زنگنه و محمد حسین شمشیری، تهران: دانشگاه آزاد ایران.

۱۹ - نیلگون، شمس (۱۳۷۱)، راهنمای تدریس تربیت بدنی در دبستان مدرسه.

۲۰ - هومند، نصرالله (۱۳۶۹)، پژوهشی در زبان طبری مازندرانی، همراه با علائم زبان‌شناسی و اشعاری از رضا خراتی، آمل: کتابسرای آمل.

تبرستان
www.tabarestan.in



بلون شک در کنلر آکلمپ و رسوم و آیین‌های
مختلف زندگی اجتماعی اقوام، بازی‌ها و
ورزش‌های محلی از مؤلفه‌های مهم جامعیت
فرهنگی محسوب شده و در صورت معرفی و
توجه به آن، همراه با بازی‌های جدید باعث
تقویت فرهنگ بومی و محلی می‌شود.



ISBN: 9 786005 011241

