



توپ، شون

با کاغذهای باطله، روزنامه یا کاغذ رنگی، در دو رنگ متفاوت توپ بسازید. هر کدام از شما باید به تعداد مساوی توپ رنگی داشته باشد. مثلاً یکی از شما پنج توپ قرمز را و دیگری پنج توپ زرد را بردارد.

یک سبد بزرگ بین خود و دوستان بگذارید. هر دو با یک فاصله از سبد روبه روی هم بایستید.

حالا هم زمان توپها را به داخل سبد بیندازید. آن که توپ بیش تری داخل سبد می اندازد، امتیاز بیش تری می گیرد. وقتی بازی را خوب یاد گرفتید، زمان بازی را کم کنید و فاصله ی خودتان تا سبد را هم بیش تر کنید.

● سمیه قلی زاده

● تصویرگز: شیوا ضیایی



● انجام این ورزش را این جا ببین.