

PHÒNG PHÁP TOẢ CHỜU TRÒ CHƠI

----o0o----

*Biên soạn: Huỳnh Toàn
Trường Đoàn Lý Tự Trọng*

Đề tài: TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG (Thực Hành)

1> DẪN THUYẾT NHẬP SƠN:

- * Mục đích: rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, vui khỏe
- * *Đối tượng:* Thanh, thiếu niên
- * *Số lượng:* 40 người (1/2 nam), chia ít nhất 2 đội
- * *Địa điểm:* sân bãi rộng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội có 1 trọng tài theo dõi kết quả
- * *Vật dụng:* 4 xô nước + 4 chén mú + 4 chai nước suối lớn
- * *Thời gian:* 10 -> 15 phút

❖ ***Chuẩn bị:*** Chia thành 4 đội đứng hàng dọc tại điểm xuất phát. Cách vạch xuất phát 10m đặt 4 xô nước sạch và 4 chén mú. Từ điểm đặt xô nước tới đích làm những chướng ngại vật (có thể). Đích là những chai, bình nước suối không (phải giống nhau).

❖ ***Cách chơi:*** Khi nghe hiệu lệnh của trọng tài điều khiển, vận động viên số 1 của mỗi đội di chuyển tới xô nước, dùng chén mú múc nước đội lên đầu (không dùng tay giữ) vượt qua các chướng ngại vật tới đích, dùng tay đổ nước vào chai. Sau đó chạy về bỏ chén vào chỗ cũ rồi di chuyển về đánh vào tay người số 2 và cứ thế người thứ 2 – thứ 3 tiếp tục.

Tất cả các đội phải trật tự (xếp hàng theo thứ tự từ 1 đến 10), vận động viên khi đội nước không được lấy tay giữ chén. Kết quả (sau 5 phút) đội nào nhiều nước trong chai thì đội đó thắng.

***** Chú ý:*** Trọng tài điều khiển phải có tầm mắt quan sát các đội, các vận động viên. Trọng tài theo dõi kết quả (ở 4 đội) phải chính xác, công minh.

2> CÒ CÒ ĐÔI:

* *Mục đích:* Nêu cao tinh thần đồng đội, sự gắn bó giữa các thành viên – đề cao sức khỏe.

* *Số lượng:* 20 -> 40 người, chia thành 2 -> 4 nhóm

* *Vật dụng:* Những ghế mũ (hoặc những vật dụng khác làm dấu đích đến)

* *Địa điểm:* Sân rộng, thoáng, sạch ...

* *Thời gian:* 10 -> 15 phút

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài chính, 4 trọng tài giám sát

❖ **Chuẩn bị:** Mỗi đội chia đều nam, nữ. Mỗi lần thi đấu đều cho tất cả các đội và mỗi đội tuân tự từng đôi.

❖ **Cách chơi:** 1 nam, 1 nữ đứng vào vạch xuất phát (đứng sát nhau), co chân (kế nhau) lên và tay người này nắm cổ chân người bên kia.

Khi nghe hiệu lệnh (tất cả 4 đôi) cùng cò cò về (4) vạch làm đích, cò vòng qua 4 vật rồi tiếp tục cò về điểm xuất phát để chạm vào tay đôi tiếp theo. Tiếp tục như vậy đội nào về trước (5 đôi) đội đó thắng.

Mỗi đội phải có đủ số nam, nữ. Trước khi xuất phát, cũng như trong khi cò, vận động viên không được buông tay giữ chân, nếu buông tay phải quay về xuất phát lại. Mỗi trọng tài theo dõi, hướng dẫn rõ ràng khi tới đích, về điểm xuất phát của từng đôi trong mỗi đội.

Nên mỗi đội có 1 trọng tài

3> SỨC MẠNH ĐỒNG ĐỘI:

* *Mục đích, yêu cầu:* đòi hỏi sự kiên nhẫn về sức lực, sự đoàn kết của mỗi người chơi. Nếu cần tính đến sự an toàn trong khi chơi.

* *Số lượng:* Từ 2 -> 4 đội, mỗi đội 9 người.

* *Địa điểm:* Sân bãi rộng, thoáng...

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội có 1 trọng tài ghi kết quả

* *Thời gian:* 10 -> 15 phút

❖ **Chuẩn bị:** Bạn nữ đứng giữa 2 bạn nam khoác tay lên vai 2 bạn nam, mỗi chân đặt lên chân của 2 bạn nam (chuẩn bị tại vạch xuất phát).

❖ **Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh, 3 người của mỗi đội xuất phát (10m) vòng qua đích trở về xuất phát cho 3 người tiếp theo.

Đội nào có 3 người cuối về trước là đội đó thắng (không tính thời gian). Trên đường di chuyển, chân nữ không được rời chân nam hoặc chạm đất - nếu vi phạm phải quay lại xuất phát từ đầu

4> QUẤN DÂY TIẾP SỨC:

- * *Mục đích:* Rèn sự nhanh nhạy, khéo léo, sự ăn ý giữa cá nhân với nhau
- * *Số lượng:* Mỗi đội ít nhất là 6 người (3 nam) tham gia từ 2 đội trở lên
- * *Địa điểm:* Sân bãi, hành lang rộng ...
- * *Vật dụng:* Mỗi đội tham gia chơi cần một sợi dây dù (5m)
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài tổ chức + mỗi đội 1 trọng tài giữ dây, đếm kết quả.
- * *Thời gian:* 15 -> 20 phút

❖ *Cách chơi:* Trọng tài mỗi đội giữ trên tay 1 sợi dây, cách vạch xuất phát 10m. Khi có hiệu lệnh, một vận động viên của tất cả các đội di chuyển đến trọng tài dùng dây quấn vào mình (trọng tài giữ cố định 1 đầu dây – vận động viên phải xoay vòng). Khi vận động viên số 1 xong, trọng tài ra hiệu lệnh cho người số 2 lên quấn dây vào đồng thời người số 1 lại xoay vòng để tháo ra. Xong lần 1 người thứ nhất chạy về vạch xuất phát để người thứ 3 tiếp tục.

❖ *Công nhận kết quả:* Trọng tài mỗi đội sẽ xác nhận số người của mỗi đội tham gia – người cuối cùng tháo ra trước mỗi đội là đội đó thắng.

5> CUỐI NGỰA NÉM CÒN:

- * *Mục đích:* Tạo sự vui, khỏe, hứng khởi cho người tham gia.
- * *Số lượng:* Mỗi đội 5 đôi (nam + nữ) – thi đấu 2 -> 3 đội.
- * *Địa điểm:* Sân rộng, hành lang, bãi biển
- * *Vật dụng:* 60 trái banh nhỏ cầm tay, mỗi đội tham gia có 2 rổ đựng banh, cây tầm vông làm chướng ngại vật (ít nhất là 2 cây dài + 4 cây ngắn)
- * *Thời gian thi đấu:* mỗi hiệp 10 phút
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

❖ *Cách chơi:* Khi nghe hiệu lệnh trọng tài: Cặp thứ 1 (Nam công nữ) vượt qua chướng ngại vật (1) (bước, nhảy qua) – sau đó vượt tiếp chướng ngại vật (2) (chui, luồn cúi qua). Khi tới điểm quy định nam trao bóng cho nữ (đứng trong rổ kế bên) – nữ thả banh vào rổ cách xa 2 -> 3m, sau đó chạy về cho cặp thứ 2 tiếp tục. Sau 10 phút đội nào có số banh vào rổ nhiều đội đó thắng.

Đội nào đụng vào chướng ngại vật (làm rơi cây) đội đó bị trừ 1 trái banh. Mỗi lần thấy chỉ 1 trái banh, ai thấy nhiều hơn sẽ bị phạt.

6> RỒNG RẮN CÁN ĐUÔI NHAU:

* *Mục đích:* Rèn luyện sự đoàn kết, khéo léo, tạo sự vui vẻ ở những hội trại, cuộc giao lưu.

* *Số lượng:* Mỗi đội 5 người – mỗi lần thi đấu chỉ duy nhất 2 đội (nếu nhiều đội phải đấu vòng loại)

* *Vật dụng:* bóng bay – dây buộc cho mỗi đội một sợi (dây dù 1 -> 1,5m).

* *Ban tổ chức:* ít nhất phải có 2 trọng tài

* *Địa điểm:* sân bãi thoáng, bãi biển

* *Thời gian:* quy định 3 phút cho mỗi hiệp thi đấu.

❖ *Cách chơi:* Vẽ một vòng tròn đường kính 6m (thành viên mỗi đội ôm eo nhau) – 2 đội đứng đối diện nhau trong vòng tròn. Ở mỗi đội, người cuối cùng cột một (hoặc 2, 3 ...) bóng bay làm cái đuôi.

Khi nghe hiệu lệnh: người làm đầu rỗng rấn của mỗi đội phải tìm cách bóp bể bóng bay của đội kia và có quyền ngăn cản đội kia bóp bể bóng của ội mình.

Khi chơi không được bước chân ra khỏi vòng (tính phạt trừ điểm). Không được ôm, níu kéo đội bạn, không được đứt rời hàng ngũ (rỗng, rấn) nếu đứt coi như thua, đội nào bóp bể trước (nhiều) coi như thắng.

7> ĐOÀN TÀU THỐNG NHẤT:

* *Mục đích:* là 1 trò chơi vận động tạo sự đoàn kết giữa các thành viên – sự ăn ý và đều tay trong đồng đội.

* *Số lượng:* biên chế mỗi đội 10 người (nam nữ đồng đều)

* *Địa điểm:* Phù hợp khi chơi trên bãi biển

* *Tổ chức:* 1 trọng tài (người tổ chức) + 1 thư ký

* *Thời gian:* không quá 10 phút trong mỗi lần thi đấu

❖ *Cách chơi:* Các thành viên mỗi đội ngồi xuống đất (Cát), lấy giò người sau kẹp vào eo người trước. Khi di chuyển tất cả phải chống bằng tay (giống như 1 con sâu nhiều chân)

Khi có hiệu lệnh tất cả xuất phát (bằng tay) tới đích khoảng cách 10m. Trong thời gian di chuyển, đoàn tàu không được tách rời – nếu tách rời thì phải dừng lại và phía trước lùi lại nối với phía sau. Đội thắng là đội có cuối cùng về chạm đích trước.

8> XỎ KIM KHÉO LÉO:

* **Mục đích:** Rèn luyện sự khéo léo, bình tĩnh
* **Số lượng:** biên chế mỗi đội 10 người (5 nam 5 nữ, số lượng đội từ 3-5)
* **Địa điểm:** Sân bãi, hành lang rộng, thoáng
* **Vật dụng:** Mỗi đội (1 sợi dây chỉ 1 -> 2m + 20 cây kim may + giấy rôky.

* **Thời gian:** trò chơi diễn ra phụ thuộc vào số lượng kim, nhưng không nên quá 30 phút.

Chú ý: nếu nhiều đội tham gia thì vật dụng (kim + chỉ) phải giống nhau

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

❖ **Cách chơi:** Mỗi đội tham gia xếp hàng dọc tại vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 10m, trước mỗi đội để sẵn kim + chỉ (trên tấm giấy). Khi có hiệu lệnh mỗi đội 2 người chạy tới giữ 2 đầu sợi dây chỉ và bắt đầu xỏ kim. Sau 10 -> 15 giây trọng tài tiếp tục thổi còi cho 2 người về để tiếp 2 người thứ 2 lên,

Tất cả xuất phát, quay về đều phải thực hiện sau khi nghe lệnh (còi). Đội nào có số kim xỏ trong giấy nhiều hơn thì đội đó thắng.

Chú ý: Nếu số lượng người đông, nhưng kim ít Ban tổ chức nên quy định thời gian cuộc chơi từ 5 -> 7 phút.

9> LỰA ĐẬU NHANH:

* **Mục đích:** Rèn luyện sự nhanh tay, nhanh mắt, khéo léo

* **Số lượng:** biên chế mỗi đội 10 người (có 2 đội trở lên)

* **Vật dụng:** Mỗi đội tham gia cần phải có:

- 05 loại đậu (mỗi loại 1 lon)
- 1 cái nia (hoặc đĩa lớn)
- 4 cái chén mú

* **Địa điểm:** không gian rộng thoáng

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội một trọng tài giám sát

* **Thời gian:** có thể tính hết cuộc chơi (hoặc được quy định 10 phút)

❖ **Cách chơi:** Tất cả các đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát – cách vạch xuất phát 10 -> 15m, trước mỗi đội đặt những cái nia (hoặc đĩa) trong đó đã hòa trộn 5 loại đậu cộng 4 cái chén. Khi có hiệu lệnh xuất phát: mỗi đội cử 2 người chạy tới lựa 4 loại đậu ra 4 chén (1 loại đậu để nguyên tại nia)

Khi có hiệu lệnh tiếp theo: 2 người thứ 1 phải quay về để tiếp tục 2 người tiếp theo lên Cứ thế trò chơi tiếp tục cho đến khi hết thời gian (hoặc có các đội lần lượt tuyên bố đã lựa xong, tất nhiên trọng tài giám sát phải công nhận)

Tất cả di chuyển lên xuống phải tuân theo hiệu lệnh của trọng tài, kết quả được công nhận khi dứt hiệu lệnh cuối cùng. Đội thắng là đội có số lượng đầu được lựa ra nhiều nhất (nhanh nhất).

10> THI XẾP HÌNH:

* *Mục đích:* Rèn luyện trí nhớ, khéo léo, nhanh nhẹn, đồng đội, ...

* *Số lượng:* biên chế mỗi đội 10 người (có ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng:* Mỗi đội tham gia cần phải có:

- Một bản đồ (Thành phố, dân tộc, ...) được cắt rời ra theo từng quận, huyện hoặc tỉnh.

- 1 giấy rôky (lớn hơn hoặc bằng diện tích bản đồ)

- 1 lọ keo, hồ dán

Ngoài ra Ban tổ chức cần phải có 1 bản đồ mẫu cho vận động viên quan sát.

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát.

* *Thời gian:* có thể tính hết cuộc chơi khi có 1 đội xếp xong (hoặc quy định trò chơi diễn ra trong vòng 10 phút)

❖ *Cách chơi:* Tất cả các đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, cách điểm xuất phát (10 -> 15m), trang bị mỗi đội 1 bản đồ (đã cắt), 1 tờ giấy rôky, 1 lọ keo dán. Khi nghe hiệu lệnh: mỗi đội cử 2 người chạy tới ráp bản đồ (đã cắt) bằng cách tô hồ mặt sau và dán lên giấy rôky. Khi nghe hiệu lệnh tiếp theo 2 người lần thứ 1 trở về để 2 người tiếp theo lên thực hiện tiếp ...

Tất cả vận động viên tham gia phải được quan sát bản đồ mẫu, tất cả di chuyển phải tuân theo hiệu lệnh, cổ động viên của mỗi đội không được tụ tập cũng như “cố vấn” cho vận động viên tại địa điểm ráp hình. Kết quả được công nhận khi đội nào xếp đúng, nhanh nhất.

** *Chú ý:* Nếu như quy định thời gian thì sau khi hết thời gian thi đấu đội nào có nhiều hình ráp đúng nhất là đội đó thắng.

11> TÌM NGỌC TRONG ĐÁ:

* *Mục đích:* khắc phục khó khăn, vui vẻ, ...

* *Số lượng:* biên chế mỗi đội 10 người (có ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng*: 1kg bột mì (hoặc bột gạo xay mịn), mỗi đội có: 1 đĩa mủ lớn + 10 viên kẹo nhỏ (hoặc 10 viên bi) + 1 chiếc ghế mủ (hoặc vật dụng để đặt đĩa mủ lên cao không quá 60cm)

* *Ban tổ chức*: 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* *Địa điểm*: không gian rộng, thoáng

* *Thời gian*: được tính hết cuộc chơi khi có 1 đội kết thúc trước

❖ **Cách chơi**: Mỗi đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, cách điểm xuất phát 10 -> 15m, trang bị mỗi đội 10 viên bi (kẹo) trong đĩa sau đó đổ bột mì (bột gạo) che lấp (bi + kẹo). Đĩa vật dụng đó được kê lên cao (ngang tầm cúi của vận động viên)

Khi nghe hiệu lệnh: mỗi đội lần lượt từng người 1 lên (thổi bột cho lộ rõ bi, kẹo), sau đó dùng miệng ngậm (bi, kẹo) di chuyển tiếp 2m giao cho trọng tài giám sát. Khi vận động viên thứ 1 giao (bi, kẹo) xong chạy về đứng cuối hàng cho người tiếp theo thực hiện tiếp trò chơi.

Có bao nhiêu người (trong mỗi đội) thì có bấy nhiêu (bi, kẹo), tất cả vận động viên phải tham gia hết (tránh tình trạng 1 người lên 2 lần). Kết quả đội nào hoàn thành trước (hết bi trong đĩa) thì đội đó thắng.

**** Chú ý**: Cần giám sát (trọng tài) để cho mỗi vận động viên chỉ duy nhất 1 lần tham gia lấy 1 viên bi (kẹo).

12> THỢ LẶN:

* *Mục đích*: Rèn luyện sự khéo léo, vượt khó, ...

* *Số lượng*: biên chế mỗi đội 5 -> 10 người, có ít nhất 2 đội

* *Vật dụng*: mỗi đội cần phải có:

- 01 -> 02 thau mủ (02 thau để giữ vệ sinh)

- 1 muồng nhôm lớn

- 1 chai nước suối, nước giải khát ...

Chú ý: Vật dụng của tất cả các đội tham gia đều phải giống nhau.

* *Địa điểm*: Sân bãi thoáng, rộng

* *Ban tổ chức*: 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* *Thời gian*: được tính khi hết vận động viên mỗi đội tham gia hoặc quy định 10 phút cho mỗi hiệp.

❖ **Cách chơi**: Mỗi đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, từ điểm xuất phát tới vị trí (1) cách 5m đặt mỗi đội 1 thau nước (sạch) trong thau thả 1 chiếc muồng. Cách vị trí (1) khoảng 5m đặt thau nước thứ (2) (vị trí 2) –

nước phải sạch. Cách vị trí (2) khoảng 5m đặt vị trí đích mỗi đội 1 chai nước suối (giải khát) không.

Khi nghe hiệu lệnh mỗi đội cử 1 người di chuyển tới thau nước số (1) cúi đầu cấp chiếc muống ra (bằng miệng), sau đó tay cầm muống tới mức nước ở thau số (2) rồi tới đích đổ vào chai. Người thứ 1 thực hiện xong chạy về trả chiếc muống vào thau số (1) và tiếp tục người tiếp theo thực hiện từ đầu.

Không được dùng tay lấy muống, không được ngậm nước trong miệng để đổ vào chai. Kết quả được tính: đội nào có số nước trong chai nhiều đội đó thắng (sau khi hết thời gian hoặc hết lượt người tham gia).

**** Chú ý:** Phải luôn giữ vệ sinh cho thau nước số (1), vị trí đặt chai nước phải vững, trọng tài phải luôn giám sát chai nước, vận động viên tham gia nhiệt tình.

13> LIÊN HOÀN: “THỢ LẶN – NGỌC TRONG ĐÁ”

* *Mục đích:* Là trò chơi được kết hợp giữa 2 trò chơi số (11) và trò chơi số (12). Trò chơi này luôn tạo sự vui tươi, dí dỏm trên khuôn mặt của mỗi vận động viên tham gia.

* *Vật dụng:* kết hợp 2 trò chơi trên

* *Số lượng:* chia theo đội, nhóm (số lượng tùy ý nhưng không quá đông)

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài giám sát điều khiển + mỗi đội có 1 trọng tài giám sát riêng

* *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút

❖ ***Cách chơi:*** Tổ chức trò chơi thợ lặn, khi người chơi (vận động viên) đổ nước từ muống vào chai xong tiếp tục di chuyển đến “Ngọc trong đá” – Dĩa mù đựng bi (kẹo) để thổi và lấy ngọc ra, sau đó mới di chuyển về vị trí cũ.

**** Chú ý:** Áp dụng 2 luật chơi của 2 trò chơi (thợ lặn và tìm ngọc trong đá). Kết quả (cộng từ 2 kết quả):

- Nước: tối đa (nhất) - 10 điểm

- Bi (kẹo): đủ số lượng trước (nhANH NHẤT) - 10 điểm

Trọng tài giám sát phải phối hợp theo dõi số người tham gia, số “ngọc”, kết quả.

14> KÉO CO KHÔNG DÂY:

* *Mục đích:* Đây là một dạng trò chơi dân gian nhằm rèn luyện sức khỏe, tình thần đồng đội

* *Số lượng:* mỗi đội ít nhất 10 người (5 nam, 5 nữ), mỗi lần thi đấu 2 đội

* *Ban Tổ chức:* 3 trọng tài giám sát

* *Luật chơi:* đấu loại trực tiếp

* *Thời gian:* có thể thi đấu mỗi trận 3 hiệp trong vòng 10 -> 15 phút

❖ *Cách chơi:* Mỗi đội đứng xen kẽ (nam + nữ) đều nhau, chọn một người to khỏe, tay chắc đứng đầu. Người đứng đầu có nhiệm vụ xiết vòng tay mình (thật chắc) đồng thời luồn tay vào vòng tay của đối phương (tạo ra 1 mắt xích thay cho dây kéo), còn những vận động viên phía sau dùng tay mình quàng eo người trước, bước chân trụ vững chắc phối hợp sức với người phía trước.

Khi có hiệu lệnh hai bên dồn sức kéo đối phương về bên mình. Kết quả bên nào trong quá trình kéo mà buông tay, đứt hàng là bên đó thua

15> KÉO CO TÌNH YÊU:

* Cũng tương tự trò chơi trên nhưng trong trò chơi này thay vì vòng tay chúng ta sử dụng dây thừng (loại lớn, chắc, dài)

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, tạo tình cảm gần gũi, thân quen

* *Vật dụng:* 1 sợi dây kéo to, chắc, dài

* *Thời gian:* quy định 5 phút

* *Ban Tổ chức:* 3 trọng tài giám sát

* *Số lượng:* mỗi đội 10 người (5 nam, 5 nữ), mỗi lần thi đấu trực tiếp 2 đội

❖ *Cách chơi:* Nam công nữ đồng thời giữ chặt dây kéo (mỗi đội có 5 đôi, nên đứng cách nhau để đề phòng té). Trên dây kéo buộc 1 sợi dây màu đỏ làm vạch phân chia giới hạn. Khi nghe hiệu lệnh hai bên sẽ dồn sức kéo đối phương về phía mình.

**** Chú ý:** Trong khi kéo, nữ phải luôn ở trên lưng nam

Nếu trong khi kéo bên nào có 1 vận động viên nữ rơi xuống là bên đó thua, bên nào kéo được đối phương qua phần sân mình nhiều, lâu là bên đó thắng.

16> KÉO CO VÒNG DÂY:

* *Mục đích:* Rèn luyện sức khỏe

* *Số lượng:* mỗi lần chơi có 5 người

* *Vật dụng:* một sợi dây kéo được nối 2 đầu tạo thành 1 vòng dây có bán kính 3 mét

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài giám sát

* *Địa điểm:* sân rộng, thoáng

* *Thời gian:* 5 -> 10 phút

❖ *Cách chơi:* Đặt vòng dây xuống đất chỉnh thành 1 vòng tròn làm vạch giới hạn, trên vòng dây làm dấu 5 vị trí (cho vận động viên giữ dây) tương ứng với 5 vị trí đó với khoảng cách 2m chúng ta cắm 5 lá cờ nhỏ.

Chuẩn bị tư thế: vận động viên vào vị trí (5 điểm đánh dấu) tay phải giữ chặt dây, tay phải hướng ra cướp cờ. Khi nghe hiệu lệnh tất cả 5 người dồn sức kéo mọi người về hướng lá cờ, người nào cướp được lá cờ đầu tiên là người đó thắng.

**** Lưu ý:** có thể thay cờ bằng các vật khác, có thể chơi từ 3 người trở lên (nếu số người chơi đông, vòng dây phải lớn)

17> ĐẨY LŨNG:

* *Mục đích:* Rèn luyện sức khỏe, dẻo dai

* *Địa điểm:* chỉ cần khoảng sân nhỏ

* *Số lượng:* mỗi lần thi đấu từ 2 người đến 4 người

* *Vật dụng:* phấn vạch vòng tròn

* *Ban Tổ chức:* 1 trọng tài

* *Thời gian:* 1 hiệp giới hạn 3 phút

❖ *Cách chơi:* Vạch vòng tròn làm mức khoảng cách 1,5m (đường kính), 2 vận động viên đứng vào trong vòng tròn, tựa lưng vào nhau. Sau hiệu lệnh của người điều khiển hai người đồng loạt dùng sức đẩy, người nào bị đẩy ra ngoài vạch mức là thua

**** Chú ý:** Khi đẩy không được né tránh, nếu không đối phương sẽ ngã rất nguy hiểm.

18> ĐUA VỊT:

- * *Mục đích:* Tính tập thể, luyện dẻo hai đôi chân
- * *Số lượng:* mỗi đội 5 đến 10 người (ít nhất 2 đội)
- * *Địa điểm:* sân bãi, hành lang rộng
- * *Ban Tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + 1 giám sát
- * *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 10 phút

❖ **Cách chơi:** Tại vạch xuất phát các đội cùng ngồi chồm hổm thành hàng dọc, người ngồi sau bó đầu gối, 2 tay ôm eo người trước. Khi có hiệu lệnh tất cả nhẹ nhàng di chuyển chỉ bằng chân (vẫn phải giữ nguyên tư thế)

Trong khi di chuyển, đội nào đứt hàng đôi đó thua, sau vạch đích quy định đội nào có người sau cùng về trước là đội đó thắng.

19> ĐUA XE CÚT KÍT:

- * *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, sức khỏe dẻo dai
- * *Số lượng:* Mỗi đội tham gia 5 đôi (nam nữ)
- * *Địa điểm:* sân rộng, thoáng, sạch
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài giám sát
- * *Thời gian:* 20 -> 30 phút

❖ **Cách chơi:** 1 người nằm sấp chống tay xuống đất (nam) một người đứng sau (nữ) lấy 2 tay nắm lấy 2 chân người nằm tại điểm mắt cá chân. Nghe hiệu lệnh người làm xe di chuyển tới đích bằng 2 tay, người cầm càng điều khiển xe 1 cách nhịp nhàng.

**** Chú ý:** Tùy thể lực người chơi đường đua có thể dài 10 -> 15m, sau khi tới đích phải vòng qua điểm làm dấu trở về vạch xuất phát cho đội tiếp theo.

Đội nào trong lúc di chuyển bị “rơi càng” được dừng lại sửa chữa, đội nào có đôi cuối cùng về vạch xuất phát sớm nhất đội đó thắng.

20> SÂU CUỐN CHIẾU BÒ THI:

- * *Mục đích:* Sức mạnh đồng đội, sự nhịp nhàng khéo léo của tập thể
- * *Số lượng:* Mỗi đội từ 6 -> 8 người (có ít nhất 2 đội)
- * *Địa điểm:* Sân bãi, hành lang rộng, thoáng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài
- * *Thời gian:* được tính khi kết thúc trò chơi (hoặc quy định trong vòng 15 -> 20 phút)

❖ **Cách chơi:** Các đội xếp theo hàng dọc, trong mỗi đội vận động viên nằm sấp xuống chống tay lên, 2 chân bó lên 2 vai người phía sau tạo thành 1 con sâu. Khi nghe hiệu lệnh các con sâu bò tới đích thật nhanh

Đội nào dứt hàng giữa chừng phải dừng lại sửa chữa, đội nào có người cuối cùng về đích trước thì đội đó thắng

21> ĐÁY XE CÚT KÍT NÉM CÒN:

* Là 1 trò chơi được cải biên từ trò chơi đẩy xe cút kít nhưng được áp đặt thêm hình thức ném còn vào thau tăng sự khó khăn và hấp dẫn cho trò chơi.

* **Số lượng:** mỗi đội từ 4 -> 5 đôi

* **Vật dụng:** Mỗi đội trang bị 1 thau mủ + trái còn số lượng bằng số đôi của mỗi đội

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài giám sát + mỗi đội 1 trọng tài

* **Thời gian:** có thể áp dụng thời gian từ 10 -> 15 phút cho mỗi hiệp

❖ **Cách chơi:** Mỗi đội xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, vận động viên vào cuộc chơi: người trước nằm sấp chống tay, người sau giữ 2 chân (tạ mắt cá) người trước. Cách điểm xuất phát 10m đặt những trái còn (số lượng quy định), từ vị trí đó cách 2m đặt thau mủ của mỗi đội làm đích cuối cùng

Khi nghe hiệu lệnh: đôi thứ 1 di chuyển tới những trái còn, người bỏ lấy 1 trái còn thả vào thau mủ, sau đó di chuyển vòng qua thau về điểm xuất phát cho đôi tiếp theo.

Không được buông chân trong lúc chơi, 1 lần chỉ ném 1 trái còn, nếu ném không vào thau cũng phải đi vòng trở về. Đội nào có số còn nhiều (sau khi hết người tham gia) đội đó thắng

**** Chú ý:** trọng tài giám sát chú ý bắt lỗi và phạm luật (để trừ điểm)

22> ĐÁY CÂY:

* **Mục đích:** Rèn luyện sức khỏe, dẻo dai

* **Số lượng:** mỗi hiệp thi đấu 2 đội, mỗi đội từ 2 -> 5 người

* **Vật dụng:** 1 cây (tầm vông) đường kính 4 -> 5cm, có chiều dài từ 2m đến 4m

* **Địa điểm:** sân, hành lang rộng, thoáng

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài

* **Thời gian:** 5 -> 10 phút

❖ **Cách chơi:** vạch 1 vòng tròn làm lần mức, 2 đội ngồi (chồm hồm) đối diện nhau trong vòng tròn, tất cả giữ tay vào cây (giống như kéo co – nhưng trò chơi này lại dùng sức đẩy). Khi nghe hiệu lệnh 2 đội phải dồn hết sức đẩy đối phương.

Không được ngồi xuống đất, đội nào bị đẩy té ngã ra khỏi vòng tròn, hoặc bị đẩy buộc phải ngồi xuống là đội đó thua.

23> BỊT MẮT BẮT BÓNG:

* **Mục đích:** Rèn luyện sự khéo léo trong đồng đội

* **Số lượng:** Mỗi đội 10 người (có 2 đội trở lên)

* **Vật dụng:** Khăn bịt mắt + 3 trái bóng (mủ hoặc da)

- * *Địa điểm:* sân bãi, hành lang rộng
- * *Ban tổ chức:* 2 trọng tài giám sát
- * *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 15 phút

❖ **Cách chơi:** Mỗi đội thi đấu lần 1 bằng cách: cử ra 1 người bịt mắt đứng vào vị trí quy định – số vận động viên còn lại tham gia thấy bóng cho vận động viên (bị bịt mắt) chụp. Vị trí đứng thấy banh (từ 5 -> 7m), khi nghe hiệu lệnh lần lượt từng người thấy thứ tự từng trái một cho người kia chụp

Tất cả phải đứng đúng vị trí, không được hở mắt với người chụp banh, sau kết quả đội nào có số banh chụp được nhiều nhất đội đó thắng

24> THỐI ỐNG ĐỒNG:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, tài tình, chính xác
- * *Số lượng:* Mỗi đội thi đấu 3 -> 5 người (từ 2 đội trở lên)
- * *Vật dụng:* Mỗi đội trang bị 1 ống đồng đường kính 10mm (hoặc ống mủ) chiều dài từ 1 -> 1,6m, mỗi đội 1 hộp sáp nặn (vo viên làm đạn thối), mỗi đội 1 bảng (làm bia) bên trên có vòng xác định 5 điểm hay 10 điểm
- * *Ban tổ chức:* mỗi đội 1 trọng tài giám sát cùng với 1 trọng tài điều khiển chung
- * *Địa điểm:* Sân bãi, hành lang rộng
- * *Thời gian:* 20 -> 30 phút

❖ **Cách chơi:** Ban tổ chức quy định vị trí vận động viên đứng thối tới bảng bia tiêu từ 10 -> 20m. Khi có hiệu lệnh lần lượt từng người một của các đội vào vị trí, dùng sáp vo viên tròn, bỏ vào ống đồng (ống mủ) ngấm vào bia tiêu mà thối, mỗi vận động viên chỉ tham gia thối ít nhất là 2 viên một lần, 1 người chỉ lên tham gia 1 lần, trọng tài căn cứ vị trí viên đạn bắn để chấm điểm, đội nào cao điểm đội đó thắng

25> BÔI BÀN:

- * *Mục đích:* Rèn luyện sự khéo léo, nhẹ nhàng, bình tĩnh
- * *Số lượng:* mỗi đội biên chế 10 vận động viên (có ít nhất 2 đội)
- * *Vật dụng:* mỗi đội 2 đĩa mủ lớn + 10 trái banh mủ nhỏ
- * *Địa điểm:* sân bãi, hành lang rộng, thoáng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát
- * *Thời gian:* 10 -> 15 phút

❖ **Cách chơi:** Các đội tham gia đứng hàng dọc tại điểm xuất phát – trước mỗi đội sắp xếp 10 trái banh lên 2 đĩa mủ (làm đĩa thức ăn). Cách điểm xuất phát 10 -> 20m mỗi đội có 1 trọng tài giám sát để theo dõi số lượng, đồng thời làm vị khách của nhà hàng

Khi có hiệu lệnh, người số 1 của mỗi đội ngửa 2 bàn tay bẻ 2 đĩa (thức ăn) di chuyển vòng qua trọng tài về trao cho người số 2 – người số 2 chỉ được nhận đĩa bằng 2 tay ngửa (không dùng ngón tay giữa) – người thứ 2 tiếp tục ... cho đến khi hết số vận động viên tham gia

Vận động viên khi bưng đĩa tay phải ngửa (không dùng ngón tay), trong quá trình di chuyển nếu bóng rơi phải dừng lại nhặt bóng lên. Trọng tài giám sát là người công bố số lượng vận động viên bằng cách thông báo số người (vận động đi vòng qua mình bằng cách giơ ngón tay (hoặc bằng số). Đội nào có người cuối cùng về trước là đội đó thắng

26> ĐUA NÀNG VỀ DINH:

- * *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, khéo léo, dẻo dai, tính đồng đội
- * *Số lượng:* mỗi đội tham gia: 12 người (8 nam, 4 nữ), có ít nhất 2 đội
- * *Vật dụng:* mỗi đội 2 đĩa mủ lớn + 10 trái banh
- * *Địa điểm:* Sân bãi rộng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát
- * *Thời gian:* 20 -> 30 phút

❖ **Cách chơi:** 2 nam bắt tay làm kiệu cho nữ ngồi lên, 2 tay nữ bưng bê 2 đĩa mủ có sắp 10 trái banh (như trò chơi bồi bàn). Nghe hiệu lệnh tất cả từ vạch xuất phát di chuyển vòng qua trọng tài (đứng cách xa 10 -> 15m) đi về trao đĩa cho 3 người tiếp theo.

Phải có đủ số nam, nữ (yêu cầu), khi di chuyển nếu banh rơi phải dừng lại sửa chữa, đội nào có 3 người cuối cùng về trước đội đó thắng.

27> CHAY CHANH:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo
- * *Số lượng:* mỗi đội 10 người, có ít nhất 2 đội
- * *Vật dụng:* mỗi đội trang bị ít nhất 3 trái chanh (hoặc trái banh tennis)
- * *Địa điểm:* sân chơi rộng, thoáng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài giám sát + mỗi đội 1 trọng tài theo dõi kết quả
- * *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 20 phút

❖ **Cách chơi:** Mỗi đội xếp hàng dọc tại điểm xuất phát – cách vị trí đó 20 -> 25m, trước mỗi đội cử 1 trọng tài theo dõi (vừa làm đích). Khi nghe hiệu lệnh người số 1 thấy trái chanh sao cho lăn thẳng hướng trọng tài, sau đó chạy theo tiếp tục dùng tay thấy trái chanh chạy vòng qua trọng tài để trở về đích. Sau khi về đích người số 1 nhặt chanh trao cho người số 2 và người số 2 tiếp tục

**** Chú ý:** vận động viên khi lăn chanh nên cúi thấp người, thấy chanh khéo léo nếu không sẽ mất nhiều thời gian.

Đội nào có người cuối cùng về trước đội đó thắng, trọng tài theo dõi và thông báo số người của mỗi đội

28> TUNG BÓNG NHANH:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, bình tĩnh, dẻo dai
- * *Số lượng:* biên chế theo đội thi đấu (số lượng không hạn chế)
- * *Vật dụng:* mỗi đội 1 thau mủ, 1 cây vợt cầu lông và ít nhất có 3 trái banh mủ nhỏ

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Thời gian:* 10 -> 20 phút

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát ghi kết quả.

❖ **Cách chơi:** mỗi đội tham gia đứng hàng dọc tại vạch xuất phát, người thứ 1 tay cầm vợt và bóng mủ. Khi nghe hiệu lệnh người thứ 1 dùng vợt tung bóng đi về phía thau mủ (cách 10 -> 20m) sau đó vẫn tư thế tung bóng cho trái banh rơi vào thau, khi banh rơi vào thau trọng tài công nhận kết quả thì vận động viên đó phải nhặt banh chạy về trao lại cho người thứ 2 tiếp tục ...

Kết quả của vận động viên chỉ công nhận khi trên đường di chuyển không làm rơi bóng, tung bóng đứng luật (không để bóng chết trên vợt), bóng rơi vào thau sau đó té ra ngoài cũng không được công nhận. Khi thời gian kết thúc trọng tài ra hiệu lệnh, kết quả mỗi đội được công nhận ngay tại thời điểm đó.

29> KEP BÓNG TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo

* *Số lượng:* mỗi đội 6 nam, 6 nữ

* *Vật dụng:* mỗi đội có ít nhất 6 bong bóng, vật làm đích đến

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* *Thời gian:*

❖ **Cách chơi:** mỗi đội 2 hàng (nam, nữ) xếp hàng dọc tại điểm xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh, đội thứ 1 thổi bóng bay hoặc buộc chặt, sau đó kẹp giữa trán 2 người và di chuyển về đích, sau khi về đích 2 người phải vòng qua rồi tiếp tục di chuyển về vạch xuất phát trao bóng cho đội thứ 2 tiếp tục ...

Nghe hiệu lệnh mới được thổi bóng, trong lúc di chuyển nếu rơi bóng phải quay về đích đi lại. Đội nào có đội cuối cùng về trước (thời gian ít nhất) đội đó thắng

30> CHUYỀN CHANH:

* *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, dẻo dai

* *Số lượng:* mỗi đội từ 6 -> 12 người, có ít nhất 2 đội

* *Vật dụng:* mỗi đội cần có: mỗi người 1 muỗng nhôm, 2 thau mủ, 10 trái chanh

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* *Thời gian:* có thể quy định thời gian cho trò chơi nếu như chúng ta trang bị chanh nhiều (hoặc quy định trong vòng 25 -> 30 phút)

❖ **Cách chơi:** Các đội tham gia xếp hàng dọc – mỗi người cách nhau 50cm và được trang bị 1 cái muỗng. Các vận động viên có nhiệm vụ chuyền từng trái chanh một từ người số 1 tới người cuối cùng và bỏ vào thau mủ bằng cách: người thứ 1 lấy chanh bỏ vào muỗng sau đó dùng miệng ngậm chiếc muỗng và trao cho người kế tiếp – người kế tiếp khi nhận cũng nhận bằng muỗng ngậm trên miệng và cứ thế chuyền trái chanh đến người cuối cùng

Không được dùng tay giữ chanh khi trao chuyển hay nhận, nếu trái chanh nào trong quá trình vận chuyển mà rơi coi như bỏ không được tính (nếu tính thời gian) – còn không phải nhặt lên làm lại (nếu như không tính thời gian), đội nào chuyển được chanh nhiều (nhanh) đội đó thắng

31> CHUYỀN THUN:

Trò chơi tương tự trò chơi chuyền chanh tuy nhiên thay ngậm muống chuyền chanh thì vận động viên phải ngậm một cây tăm để chuyền dây thun (vòng)

* *Số lượng:* mỗi đội tham gia số lượng không hạn chế (nên đồng đều nam nữ), có ít nhất 2 đội

* *Vật dụng:* Mỗi đội 2 cái đĩa mủ + 100 chiếc vòng thun

* *Địa điểm:* sân bãi rộng, thoáng

* *Thời gian:* 10 phút

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

❖ *Cách chơi:* xếp hàng dọc, mỗi người cách nhau 50cm – mỗi người ngậm một cây tăm. Khi nghe hiệu lệnh người thứ 1 ngậm tăm khều 1 vòng thun trong đĩa trao cho người thứ 2 (nhận bằng tăm ngậm), người thứ 2 tiếp tục ... người cuối cùng ngậm tăm bỏ thun vào đĩa.

Không dùng tay giữ dây thun, giây thun bị rơi coi như loại, đội nào sau thời gian quy định có số thun nhiều nhất thì đội đó thắng

32> NHẢY BAO BỐ ĐƠN:

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, sự dẻo dai, ...

* *Số lượng:* mỗi đội tham gia từ 10 -> 15 người, có ít nhất 2 đội

* *Vật dụng:* mỗi đội trang bị 2 -> 3 bao bố lớn

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Thời gian:* 10 -> 15 phút

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

❖ *Cách chơi:* mỗi đội xếp hàng dọc tại vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh: người thứ 1 đứng vào trong bao bố (2 tay giữ lấy miệng bao) và ra sức nhảy về hướng trọng tài giám sát (khoảng cách 10 -> 20m) sau đó vòng qua trọng tài trở về vạch xuất phát cho người thứ 2 (đã vào bao bố) tiếp tục thực hiện cuộc thi ...

Trong quá trình nhảy nếu té, đứng lết tiếp tục, người trước về đích người tiếp theo mới được xuất phát. Trọng tài giám sát chỉ tính số người khi đã thực hiện 1 vòng (đi và về), đội nào sau khi kết thúc thời gian có số người (thực hiện 1 vòng) nhiều nhất đội đó thắng

33> NHẢY BAO BỐ ĐÔI:

Điều kiện tương tự trò chơi nhảy bao bố đơn, tuy nhiên về số lượng phải đồng đều nam, nữ

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, sự dẻo dai, đoàn kết

- * *Số lượng*: mỗi đội 10 -> 20 người (đồng đều nam nữ), có ít nhất 2 đội
- * *Vật dụng*: mỗi đội trang bị 2 bao bố lớn
- * *Địa điểm*: sân bãi rộng
- * *Ban tổ chức*: 1 trọng tài điều khiển, mỗi đội 1 trọng tài giám sát
- * *Thời gian*: 25 -> 30 phút

❖ **Cách chơi**: 1 nam, 1 nữ đứng vào bao bố (tay giữ miệng bao), khi nghe hiệu lệnh cùng nhảy về phía trọng tài sau đó vòng về đích cho đội tiếp theo

Đội nào thực hiện nhanh (có số lần vòng qua trọng tài nhiều) đội đó thắng. Đội trước về đích, đội tiếp theo mới xuất phát

34> NHẢY BAO BỐ DẬM BONG BÓNG:

- * *Mục đích*: rèn luyện sức khỏe, sự dẻo dai và sự khéo léo
- * *Số lượng*: mỗi đội tham gia có 6 -> 10 người
- * *Vật dụng*: mỗi đội trang bị 2 bao bố, 20 quả bong bóng
- * *Địa điểm*: sân bãi rộng
- * *Thời gian*: quy định 10 phút (giới hạn)
- * *Ban tổ chức*: 2 trọng tài giám sát

❖ **Cách chơi**: tại vạch xuất phát từng đội thay gia xếp hàng dọc, cách xa khoảng 10m vẽ 1 vòng tròn bày sẵn 20 quả bong bóng đã thổi sẵn (mỗi đội có thể cử người canh giữ). Trọng tài giám sát 2 điểm (xuất phát và điểm vòng bóng), mỗi lần thực hiện trò chơi chỉ 1 đội tham gia, trọng tài sẽ bấm giờ. Khi nghe hiệu lệnh – người thứ 1 vào bao bố, nhảy lên vòng tròn tìm cách nhảy đè lên bong bóng, sau khi bong bóng vỡ nhanh chóng nhảy về cho người kế tiếp

Mỗi vận động viên một lần tham gia duy nhất chỉ được làm nổ 1 trái bóng, sau khoảng thời gian bằng nhau đội nào thực hiện làm nổ bong bóng nhiều thì đội đó thắng

35> BỊT MẮT ĐẠP BÓNG:

- * *Mục đích*: rèn luyện sự khéo léo, bình tĩnh
- * *Số lượng*: mỗi đội tham gia có từ 6 -> 10 người
- * *Vật dụng*: mỗi đội 20 -> 30 quả bóng bay + 2 khăn bịt mắt
- * *Địa điểm*: sân bãi rộng
- * *Thời gian*: quy định 5 -> 10 phút cho mỗi đội
- * *Ban tổ chức*: 2 trọng tài giám sát

❖ **Cách chơi**: mỗi lần thực hiện trò chơi áp dụng thời gian cho 1 đội, tất cả xếp hàng dọc tại điểm xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh người thứ 1 (bịt mắt) di chuyển về hướng có bóng bay (cách 10m) đã thổi sẵn để tìm cách dẫm lên trái bóng cho nó nổ, sau khi thực hiện xong (1 quả bóng) người đó phải quay về cho người tiếp theo lên thực hiện

Các đội cử người lên hướng dẫn (chỉ duy nhất 1 người), đội nào sau cùng thời gian có số lượng bị nổ nhiều nhất đội đó thắng.

36> CẦU TREO:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, dẻo dai
- * *Số lượng:* (có ít nhất 2 đội) mỗi đội tham gia 6 -> 10 người
- * *Vật dụng:* mỗi đội 1 sợi dây dù (tròn, nhỏ) cộng với 1 trái banh tennis (hoặc trái chanh, cam)
- * *Địa điểm:* sân bãi rộng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát
- * *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 20 phút

❖ **Cách chơi:** mỗi đội bắt cặp từng đôi một xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, cách vạch xuất phát 10 -> 15m cắm cây cọc làm đích cho mỗi đội. Khi nghe hiệu lệnh, 2 người thứ I (đôi thứ I) kéo căng sợi dây dù (đã nối vòng tạo thành 2 đường song song), sau đó bỏ quả banh (chanh, cam) lên 2 sợi dây – 2 người di chuyển vòng qua cây cọc trở về điểm xuất phát giao lại cho đôi thứ 2, đôi thứ 2 tiếp tục ...

Không được lấy tay giữ banh, nếu banh rơi (trong lúc di chuyển) phải dừng lại sửa chữa rồi tiếp tục, đội nào có đôi cuối cùng về trước là đội đó thắng.

37> TIÊU DIỆT CÁI XẤU:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, dẻo dai, giáo dục về lối sống lành mạnh
- * *Số lượng:* 6 -> 8 người cho mỗi đội (có ít nhất 2 đội)
- * *Vật dụng:* 3 cái nia, 2 miếng giấy cát tông cứng, một số banh mủ nhỏ
- * *Địa điểm:* sân bãi rộng
- * *Thời gian:* 1 lần thi đấu 5 phút
- * *Ban tổ chức:* 2 trọng tài điều khiển + thư ký
- * *Chuẩn bị:* mỗi lần thi đấu chỉ một đội bằng cách: đứng hàng dọc tại điểm xuất phát, cách vạch xuất phát 10m kẻ vòng đích thứ 1 – từ 1 cách 10m làm vòng đích thứ 2 và từ vòng đích thứ 2 cách 3m treo 3 cái nia – trên 3 nia chúng ta ghi những tệ nạn xã hội (có thể những tật xấu trong đơn vị ...)

❖ **Cách chơi:** khi nghe hiệu lệnh – người thứ 1 di chuyển trên 2 miếng cát tông đến đích thứ 1 – từ đích thứ 1 nhận bóng mủ kẹp vào 2 đầu gối di chuyển đến đích thứ 2, tại đây vận động viên dùng tay ném trái banh vào 3 cái nia (chỉ cần ném trúng) – sau đó nhặt giấy cát tông trả về vạch xuất phát cho người thứ 2 tiếp tục

Không được để chân chạm đất khi đi trên giấy cát tông, không được để rơi bóng, nếu vi phạm phải trở về làm lại từ đầu. Sau 5 phút đội nào có số lần ném trúng nia nhiều nhất đội đó thắng.

38> CHUỘT THA TRÚNG:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo
- * *Số lượng:* mỗi đội 6 -> 8 người (có ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng:* trang bị một tấm lưới rộng 1,6m đến 1,8m, dài 8 -> 10m sau đó kết nối thành 1 đường ống dài + 50 trái banh mủ lớn + 2 cái sọt lớn

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Thời gian:* có thể quy định 10 phút

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài giám sát + 1 thư ký

* *Chuẩn bị:* định vị ống lưới 2 đầu đích đến và xuất phát, trang bị 2 đầu 2 sọt lớn (tại điểm xuất phát đặt bóng)

❖ **Cách chơi:** trọng tài 1 ra hiệu lệnh cho vận động viên số 1 xuất phát – vận động viên này tới nhặt bóng chui qua ống lưới tới bỏ vào sọt bên kia và xếp hàng luôn tại đó. Khi vận động viên thứ 1 thực hiện xong trọng tài số 2 ra lệnh cho vận động viên tiếp theo tiếp tục ...

Mỗi vận động viên một lần chơi chỉ được quyền vận chuyển 1 quả bóng, sau cùng thời gian đội nào có số bóng nhiều đội đó thắng

39> BẢO VỆ TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, tính đồng đội

* *Số lượng:* mỗi lần tham gia có từ 6 -> 10 đôi nam nữ

* *Vật dụng:* mỗi đôi nam nữ trang bị 1 sợi dây dù cột chân, 1 bong bóng, 1 sợi dây nhỏ cột bóng vào chân

* *Địa điểm:* 1 vòng tròn đường kính 10m

* *Thời gian:* có thể quy định 20 phút

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài giám sát

* *Chuẩn bị:* cột chân phải nam vào chân trái nữ tại đầu gối, bóng bay được thổi và cột vào chân phải nữ tại điểm mắt cá (chú ý cho dây dư từ 5 -> 10cm)

❖ **Cách chơi:** tất cả các đôi sau khi chuẩn bị xong sẽ đứng vào vòng tròn vạch sẵn, sau khi nghe hiệu lệnh tất cả tìm cách đạp nổ bóng của đội khác đồng thời phải tìm cách bảo vệ bóng (tình yêu) của mình

Không được chạy ra khỏi vòng quy định – nếu ra là bị loại, đôi nào bị nổ bóng phải ra khỏi vòng – ngay thời điểm đó. Cuối cùng đội nào bảo vệ được bóng “tình yêu” của mình còn lại duy nhất là đội vô địch. Có thể xếp loại 1, 2, 3

40> ĐÁ BÓNG TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo và tính đồng đội

* *Số lượng:* có 2 đội thi đấu – mỗi đội từ 4 -> 5 đôi nam nữ

* *Vật dụng:* banh mủ, dây dù cột chân cho mỗi đôi

* *Địa điểm:* sân bãi rộng, thoáng

* *Thời gian:* mỗi hiệp 5 phút – thi đấu 2 hiệp

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài chính – 2 trọng tài giám sát

* *Chuẩn bị:* kẻ sân thi đấu giống như sân bóng mini 7 người, làm cầu gôn. Cột chân các đôi thi đấu (nam trái, nữ phải), các đội phân chia đôi thi đấu, đôi làm thủ môn

❖ *Cách chơi:* 2 đội vào sân, bốc thăm đội phát bóng – sau hiệu lệnh các đôi ra sức đánh bóng đá vào cầu gôn đối phương (bằng 3 chân). Áp dụng luật thi đấu bóng đá mini 7 người

41> CHAY ĐUA TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện sự nhanh nhẹn, đoàn kết

* *Số lượng:* mỗi đội 8 -> 10 người

* *Vật dụng:* dây mũ buộc tay, bóng bay

* *Địa điểm:* sân, hành lang rộng

* *Thời gian:* 10 phút (có thể quy định)

* *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* *Chuẩn bị:* nam nữ dựa lưng vào nhau, dây mũ cột 2 tay (nam nữ) vào nhau – đặt 1 quả bóng bay vào giữa lưng 2 người, thứ tự từng đôi tại điểm xuất phát

❖ *Cách chơi:* khi nghe hiệu lệnh, thứ tự từng đôi di chuyển về đích – trên đường đi phải ép lưng cho bóng bay nổ. Đôi thứ 1 làm nổ bóng, về tới đích, đôi thứ 2 mới xuất phát

Phải làm nổ bóng bay trước khi về đích và sau khi xuất phát, nếu về đích mà bóng chưa nổ, đôi thứ 2 chưa xuất phát. Sau cùng thời gian (hoặc sau hết lượt các đôi tham gia) đội nào nhanh đội đó thắng

42> BÓNG NƯỚC TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* thể hiện sự khéo léo, dẻo dai, tính đồng đội]

* *Số lượng:* mỗi đội đôi nam nữ

* *Vật dụng:* cây tre dài, 2 cây tre ngắn, 4 sợi dây. Mỗi đội có 4 bịt nước sạch, khăn bịt mắt

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Thời gian:* tính hết cuộc chơi (hoặc quy định trò chơi trong vòng 20 phút)

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài

* *Chuẩn bị:* cách vạch xuất phát 15m lấy cây tre làm khung thành cao 1,5m -> 1,7m trên đó treo 4 bịt nước

❖ *Cách chơi:* khi nghe hiệu lệnh đôi thứ 1 (nam công nữ) bịt mắt, di chuyển tới khung thành – nữ dùng miệng cắn vỡ bịt nước sau đó trở về cho đôi tiếp theo lên

Đôi thứ 1 lên, trở về trao khăn bịt mắt cho đôi thứ 2 ... sau lượt chơi đội nào thực hiện nhanh nhất đội đó thắng

43> ĐỘI NÓN TÌNH YÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, khéo léo, đồng đội

* *Số lượng:* mỗi đội có 4 đôi nam + nữ

- * *Vật dụng*: mỗi đội 1 thau mủ, 1 cây cọc làm đích
- * *Địa điểm*: sân, hành lang rộng
- * *Ban tổ chức*: 1 trọng tài chính + trọng tài giám sát mỗi đội
- * *Thời gian*: trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút

❖ **Cách chơi**: mỗi đội tham gia từng đôi một bằng cách: khi nghe hiệu lệnh 2 người (nam nữ) đứng đối diện cụng đầu vào nhau để đội thau mủ lên đầu, di chuyển và vòng qua cọc đích trở về điểm xuất phát trao thau mủ cho đôi kế tiếp.

Thau rơi phải trở về vạch xuất phát làm lại, trong quá trình di chuyển không được dùng tay giữ thau. Trong cùng thời gian đội nào thực hiện nhiều vòng đội đó thắng (hoặc có đôi cuối cùng về trước là thắng)

44> ĐỘI NÓN TÌNH YÊU: (*Cải biên*)

* Điều kiện tương tự trò chơi “Đội nón tình yêu”, tuy nhiên thay vì hình thức cụng đầu vào nhau thì trò chơi này thực hiện với cách nam công nữ

❖ **Cách chơi**: Nam công nữ (nữ đội thau mủ lên đầu) đi vòng qua cọc đích trở về điểm xuất phát cho đôi tiếp theo

Thau rơi dừng lại sửa chữa, không lấy tay giữ thau, đôi cuối cùng về trước là thắng

45> CHUYÊN BONG BÓNG:

- * *Mục đích*: rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn, tính đồng đội
- * *Số lượng*: mỗi đội 10 người (nam nữ đồng đều)
- * *Vật dụng*: mỗi đội 10 quả bóng bay
- * *Địa điểm*: sân bãi, hành lang rộng
- * *Thời gian quy định*: 10 phút
- * *Ban tổ chức*: 2 trọng tài

❖ **Cách chơi**: các đội thi đấu xếp hàng dọc cách đều nhau 1m – trong hàng người cách nhau 50cm, trước mỗi đội trang bị 1 đĩa mủ trong đó đựng 10 bóng bay chưa thổi. Nghe hiệu lệnh người thứ 1 lấy bóng thổi căng, sau đó kẹp bóng vào đầu gối chuyển cho người thứ 2 – người thứ 2 nhận bóng cũng bằng đầu gối và tiếp tục trao cho người thứ 3 ... đến người cuối cùng từ chân thả bóng và tìm cách ngồi đè lên cho vỡ. Người thứ 1 sau khi trao cho người 2 lại tiếp tục thổi và trao ...

Nếu bóng rơi trong lúc di chuyển – người làm rơi phải nhặt lên làm lại, đội nào chuyển hết trước số bóng là đội đó thắng.

46> CHUYỀN BÓNG TÌNH YÊU:

* Trò chơi này tương tự trò chơi chuyền bóng bay, tuy nhiên thay vì kẹp bóng bằng chân thì chúng ta thay đổi bằng cách chuyền bóng bằng cổ

❖ **Cách chơi:** chia đều xen kẽ nam nữ vào hàng – người thứ 1 thổi bóng rồi kẹp giữa má và vai (bên nào cũng được), sau đó người thứ 2 nhận cũng bằng cách dùng má và vai để nhận, đội nào xong trước đội đó thắng

47> KẸP TRÚNG VỀ TỔ:

* **Mục đích:** rèn luyện sự khéo léo, dẻo dai, chịu khó

* **Số lượng:** mỗi đội biên chế 10 vận động viên (nhiều đội)

* **Vật dụng:** mỗi đội 1 sọt lớn + 30 trái banh mủ nhỏ + 1 cái nia lớn làm tổ

* **Thời gian:** 10 phút

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* **Chuẩn bị:** các đội xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, tại đó mỗi đội có 30 trái banh. Cách vạch xuất phát 20 -> 30m trước mỗi đội đặt 1 nia lớn làm tổ, giữa các khoảng cách phải làm 1 chướng ngại vật

❖ **Cách chơi:** Nghe hiệu lệnh người thứ 1 nhặt bóng kẹp vào chân di chuyển qua chướng ngại vật đem bóng về thả vào nia của đội mình, người thứ 1 sau khi vượt qua chướng ngại vật thì người thứ 2 xuất phát ...

Trong quá trình di chuyển bóng rơi là coi như loại, thả bóng phải nằm trong nia, nếu ra ngoài không được tính. Sau khoảng thời gian đội nào có số bóng nhiều thì đội đó thắng

48> ĐUA TÀU LỬA:

* **Mục đích:** rèn luyện sự khéo léo, tính đồng đội

* **Số lượng:** mỗi đội tham gia 10 người (nam + nữ)

* **Vật dụng:** mỗi đội có 3 vật làm chướng ngại vật cùng với 9 khăn bịt mắt

* **Địa điểm:** sân bãi rộng

* **Thời gian:** 10 phút

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* **Chuẩn bị:** mỗi đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát – 9 người phía trước đều bịt mắt, người sau cùng làm thuyền trưởng – người sau bỏ 2 tay lên 2 vai người trước. Phía trước vạch xuất phát trang bị 3 vật chướng ngại vật và 1 điểm đích – điểm đích cách vạch xuất phát 20m

Tất cả quy ước: Người thuyền trưởng (người lái tàu) vỗ bên trái thì tất cả vỗ bên trái để truyền tin cho người đi đầu rẽ bên trái – tương tự vỗ bên phải là rẽ phải – vỗ lên đầu là tiến – vỗ vào lưng là lùi – nhéo tai là kéo còi

❖ **Cách chơi:** Nghe hiệu lệnh tất cả tiến về đích theo sự hướng dẫn của “người lái tàu” đã quy ước – vượt qua chướng ngại vật bằng cách rẽ trái, phải, Khi về đích phải kéo còi. Tất cả truyền tin không được nói bằng lời, đoàn tàu không được đứt rời, đoàn tàu nào về trước là đoàn đó thắng

49> CÙNG NHAU CƯỚP CỜ:

* **Mục đích:** rèn luyện sự dẻo dai

* **Số lượng:** mỗi lần thi đấu 2 đội – mỗi đội 6 -> 10 người

* **Vật dụng:** trang bị 2 cây cờ có cán

* **Ban tổ chức:** 2 trọng tài

* **Địa điểm:** sân bãi rộng

* **Thời gian:** trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút

* **Chuẩn bị:** 2 đội xếp hàng dọc tại điểm xuất phát – tất cả co 1 chân lên – người sau 1 tay giữ chân người trước, 1 tay trụ vào vai. Cách điểm xuất phát 20m cắm 2 cây cờ

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh tất cả di chuyển về phía cắm cờ – sau khi người thứ 1 lấy được cờ tất cả quay về phía sau (đổi hướng) tiếp tục co chân, giữ tay cò về điểm xuất phát

Không được đứt rời hàng, đội nào có người cầm cờ về trước (người sau cùng) đội đó thắng.

50> NHẢY CỐC CẮM CỜ:

* **Mục đích:** rèn luyện sức khỏe, khéo léo

* **Số lượng:** mỗi đội 10 -> 15 người (ít nhất 2 đội)

* **Vật dụng:** mỗi đội 1 ống tre làm chỗ cắm cờ, mỗi người trang bị 1 cây cờ nhỏ có cán

* **Địa điểm:** sân bãi rộng

* **Thời gian:** trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút

* **Ban tổ chức:** mỗi đội 1 trọng tài giám sát + 1 trọng tài điều khiển

* **Chuẩn bị:** tại điểm xuất phát vận động viên xếp hàng dọc theo đội, mỗi người trang bị 1 cây cờ. Trên đường đến đích (10 -> 15m) kẻ những vòng tròn (đường kính 30cm) cách nhau 50cm, tại đích đặt ống tre cho vận động viên cắm cờ.

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh từng người một ngậm cờ bằng miệng – 2 tay đặt lên 2 đầu gối và ngồi xuống nhảy cóc vào từng vòng tròn. Khi đến đích dùng tay cầm cờ vào ống tre, sau đó tiếp tục nhảy cóc về đập tay người kế tiếp để người kế tiếp xuất phát.

Không được buông tay khỏi đầu gối, cờ rơi phải nhanh chân ra khỏi vòng cho người kế tiếp – còn người phạm lỗi đứng vào cuối hàng thực hiện lại. Đội nào cầm đủ, đứng, nhanh đội đó thắng

51> TÌM KHO BÁU:

* **Mục đích:** rèn luyện tính khéo léo, đoàn kết, vui tươi

* **Số lượng:** 2 đội thi đấu – mỗi đội từ 6 ->10 người (bắt buộc phải có 1 nữ)

* **Vật dụng:** mỗi đội 1 ghế mủ, 1 khăn bịt mắt, những đồng tiền làm bằng giấy cátông hoặc mouse cắt tròn đường kính 30cm, phía trên có ghi con số từ 100 -> 500 (số lượng trên 30 cái), 2 sọt lớn cho 2 đội

* **Địa điểm:** sân bãi rộng

* **Thời gian:** 10 -> 15 phút

* **Ban tổ chức:** 2 trọng tài

* **Chuẩn bị:** kẻ 1 ô vuông mỗi cạnh 6m, bên trong rải đều những đồng tiền. Đặt 2 ghế mủ vào ô vuông cách nhau 2m, 2 bên ô vuông đặt 2 sọt, cách ô vuông 10m làm vạch xuất phát

❖ **Cách chơi:** 2 người nữ 2 đội đứng lên ghế mủ, khi có hiệu lệnh sẽ điều khiển cho người của đội mình nhặt tiền bỏ vào sọt. Vận động viên xếp hàng dọc tại điểm xuất phát, có hiệu lệnh từng người một bịt mắt hướng về ô vuông di chuyển và được sự hướng dẫn của người nữ nhặt những đồng tiền bỏ vào sọt của đội mình. Thời gian dành cho mỗi vận động viên tham gia là 1 phút, sau 1 phút phải trao khăn bịt mắt cho người tiếp theo

Cùng thời gian đội nào có số tiền nhiều nhất (cộng các con số trên lại với nhau) thì đội đó thắng

52> ĐI CẦU KHỈ CÂU CÁ:

* **Mục đích:** rèn luyện sự khéo léo, bình tĩnh

* **Số lượng:** Ít nhất 2 đội tham gia – mỗi đội từ 10 -> 15 vận động viên

* **Vật dụng:** 50 hình cá bằng giấy có gắn móc, mỗi đội 1 cần câu, lưới câu làm bằng kẽm lớn, 1 cây tre lớn dẹt làm cầu khỉ

* **Ban tổ chức:** 2 trọng tài

* **Thời gian, địa điểm:** 15 phút – trong khoảng không rộng

* *Chuẩn bị:* kẻ ô vuông mỗi cạnh 5m, đặt cây tre ở mỗi cạnh (cách 1m), trong ô vuông rải đều cá

❖ *Cách chơi:* nghe hiệu lệnh mỗi đội cử 1 người đứng lên cầu khỉ dùng cần câu cá, trong quá trình câu không được bỏ chân xuống đất, nếu bỏ xuống là bị loại và người khác lên thay thế. Sau thời gian quy định đội nào có số cá nhiều nhất đội đó thắng

53> CÂU CÁ BẰNG MIỀNG:

* *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, kiên trì, lòng trung thực

* *Số lượng:* mỗi đội 10 người (ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng:* mỗi đội 2 sợi dây câu (1m) có gắn lưỡi câu bằng kẽm lớn – 1 đầu buộc vào 1 cây đũa bằng gỗ độ dài 5cm, 50 cá giấy có móc khuy

* *Địa điểm:* sân bãi rộng, sạch sẽ

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài giám sát

* *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút

* *Chuẩn bị:* vẽ ô vuông mỗi cạnh 5m, trong ô vuông sắp xếp cá không có dây. Tất cả vận động viên xếp hàng dọc tại điểm xuất phát cách ô vuông 10m

❖ *Cách chơi:* nghe hiệu lệnh vận động viên thứ 1 ngậm dây câu di chuyển về phía ô vuông tìm cách câu cá, khi câu được cá vẫn phải để nguyên trên dây và ngậm dây đưa về – người thứ 2 tiếp tục ...

Không được dùng chân móc cá, khi đưa cá về nếu rơi cho móc lại bằng tay. Cùng thời gian đội nào nhiều cá đội đó thắng

54> ĐI CẦU KHỈ CHÂM BÓNG:

* *Mục đích:* rèn luyện sự nhanh nhẹn, khéo léo

* *Số lượng:* mỗi đội 6 -> 10 người (ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng:* làm 1 cây cầu khỉ bằng tre dài 5m cách mặt đất 50cm, căng dây treo 2 chùm bóng bay cao cách cây cầu 1,6m -> 2m, số bóng bay 2 chùm bằng nhau

* *Thời gian:* mỗi lần thi đấu từ 10 -> 20 phút

* *Địa điểm:* sân bãi rộng

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài

❖ *Cách chơi:* 2 đội đứng 2 đầu cầu khỉ, nghe hiệu lệnh người đứng đầu mỗi đội cầm kim đi lên cầu khỉ châm vào chùm bóng của đội mình

Trong quá trình di chuyển hoặc chạm bóng nếu vận động viên rơi xuống là bị loại, tiếp tục trao kim cho vận động viên tiếp theo. Đội nào chạm hết số bóng trước là đội đó thắng

**** *Chú ý:*** không đứng sát vận động viên đang thực hiện trò chơi

55> CÁI MŨI VÔ ĐỊCH:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự nhạy cảm, hóm hỉnh, vui tươi
- * *Số lượng:* mỗi đội 5 -> 7 người (ít nhất 2 đội)
- * *Vật dụng:* ít nhất có 10 bịch nhỏ gói gia vị + mỹ phẩm có mùi như: hành, tỏi, tiêu, nước hoa, dầu gội đầu, Giấy + viết cho mỗi đội
- * *Ban tổ chức:* 2 trọng tài
- * *Thời gian:* 10 phút cho 1 lần chơi tới khi có kết quả
- * *Chuẩn bị:* các gói vật dụng được treo lên thứ tự cách nhau 50cm (hoặc đặt lên bàn), các đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát

❖ ***Cách chơi:*** nghe hiệu lệnh thứ tự từng đội xếp hàng dọc đi qua cho từng người ngửi mùi các gói vật dụng – sau 5 phút mỗi đội liệt kê tất cả những tên vật (mùi vị) được gói phía trong giao nộp cho trọng tài. Để khó hơn trọng tài quy định số mật mã từng gói hàng. Kết quả đội nào nêu đúng, đủ những gì được gói phía trong là đội đó thắng

56> NHẢY ÉCH KẸP BÓNG:

- * *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, sự khéo léo
- * *Số lượng:* mỗi đội từ 10 người trở lên (ít nhất có 2 đội tham gia)
- * *Vật dụng:* 30 quả bóng bay cho mỗi đội, mỗi đội 1 cây tầm vông làm đích
- * *Thời gian:* trò chơi diễn ra trong vòng 30 phút
- * *Địa điểm:* chơi trong sân rộng
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát
- * *Chuẩn bị:* các đội tham gia xếp hàng dọc tại đường xuất phát – phía ngay trước đặt số bóng bay của trọng tài quy định (số bóng các đội bằng nhau). Cách đường xuất phát 15m trước mỗi đội cắm cây cọc làm đích

❖ ***Cách chơi:*** nghe hiệu lệnh từng người thứ tự lên nhặt bóng thổi căng, gút lại – đồng thời vận động viên đó phải ngồi xuống kẹp bóng vào 2 đầu gối và với tư thế đó nhảy cóc vòng qua cọc đích nhảy về vạch xuất phát, tại vạch xuất phát vận động viên đó thả bóng rồi tìm cách ngồi lên làm nổ bóng. Sau

khi vận động viên thứ 1 làm nổ bóng, vận động viên thứ 2 mới tiếp tục cuộc chơi

Trên đường di chuyển không được làm bể bóng, nếu bể bóng phải quay trở về cho người kế tiếp thực hiện cuộc chơi. Nếu bóng rơi phải được nhặt lên đi tiếp, trên đường vòng về vận động viên có quyền được làm nổ bóng bằng cách ép 2 giò vào nhau. Khi nhả cóc 2 tay phải vòng ra phía sau lưng, đội nào thực hiện hết số bóng trước đội đó thắng

57> ĐÁP NIÊU:

* *Mục đích:* rèn luyện khả năng định hướng không gian chính xác

* *Số lượng:* 15 ->30 người

* *Vật dụng:* 3 cây tầm vông làm thành 1 khung thành, khăn bịt mắt, cây gậy đập, niêu đất hoặc ống lon, dừa khô. Dây treo niêu, ống lon ...

* *Ban tổ chức:* có 2 trọng tài

* *Thời gian:* tổ chức thi đấu trong vòng 30 phút

* *Chuẩn bị:* làm khung thành cao 3 -> 4m, treo niêu (lon) ở độ cao vừa tầm đập, dây treo phải chắc chắn. Người chơi phải bịt mắt, cầm cây gậy chiều dài đủ tầm đập tới niêu (lon), mỗi lần chơi từ 1 đến vài người tránh va đập vào nhau khi quá đông

❖ *Cách chơi:* khi có hiệu lệnh người chơi (đã bịt mắt) tiến về phía khung treo niêu (lon) tự đoán định vị trí và giơ gậy lên đập vào niêu (lon) – nếu trúng là được điểm (thưởng). Khi đập không được khua gậy, đập duy nhất 1 lần khi chơi

❖ *Tổ chức thi:* nếu tổ chức thi đấu giữa các đội thì mỗi lần chỉ duy nhất một đội lên tham gia (để tính điểm). Mỗi người trúng là 1 điểm, sau số lần lên tham gia bằng nhau đội nào nhiều điểm đội đó thắng

58> HÍT ĐẤT CÔNG:

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, vui tươi ...

* *Số lượng:* tham gia thi đấu có ít nhất 2 đội, mỗi đội số lượng không hạn chế

* *Vật dụng:* giấy, viết cho trọng tài giám sát

* *Địa điểm:* sân bãi, hành lang sạch, thoáng

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài điều khiển + trọng tài giám sát

* Thời gian: quy định khi kết thúc 1 lượt vận động viên tham gia trò chơi (hoặc quy định trong vòng 30 phút)

❖ **Cách chơi:** vận động viên tham gia thi đấu làm động tác hít đất (nằm úp xuống chống đỡ 2 tay lên xuống), trên lưng vận động viên đó phải cõng một thành viên của đội mình. Mỗi lần thi đấu mỗi đội cử ra 1 đôi, luôn luôn phải có trọng tài giám sát để ghi kết quả

Người được cõng trên lưng không để tay chân chạm đất, kết quả được tính bằng cách cộng chung số lần của tất cả vận động viên tham gia – đội nào nhiều đội đó thắng

59> CƯỠI NGỰA KÉO CO:

* *Mục đích:* rèn luyện sức khỏe, tính đồng đội, vui tươi ...

* *Số lượng:* mỗi đội tham gia có 5 đôi (nam nữ) (ít nhất 2 đội)

* *Vật dụng:* một sợi dây dù lớn, chắc, chiều dài 2 -> 3m

* *Địa điểm:* sân bãi rộng, thoáng, sạch

* *Ban tổ chức:* 2 trọng tài

* *Thời gian:* 10 -> 15 phút

* *Chuẩn bị:* 2 đội tham gia chỉ từng đôi một, 2 nam quỳ xuống 2 tay, 2 chân và quay ngược lại với nhau, 2 người nữ cưỡi lên lưng bạn nam của mình tay cầm sợi dây, mặt hướng vào nhau. Hai đôi cách nhau 80cm ở giữa có làm vạch giới hạn

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh hai đôi ra sức kéo đối phương về phía mình, bên nào kéo được đối phương đụng vào vạch giới hạn là bên đó thắng. Chân nữ không được chạm đất, trong lúc kéo nếu nữ bị kéo ngã về đối phương cũng bị thua

60> CƯỠI NGỰA ĐẨY CÂY:

* Trò chơi này tương tự trò chơi (cưỡi ngựa kéo co) – tuy nhiên thay vì kéo co bằng dây thì trò chơi này 2 đôi tìm cách đẩy đối phương bằng 1 chiếc gậy

* *Vật dụng:* 1 cây gậy bằng tầm vông chắc, dài 2m – ở 2 đầu phải quấn vải

* *Chuẩn bị:* nam quỳ xuống làm ngựa quay ngược nhau – nữ cưỡi lên lưng nam mặt hướng vào nhau – tay cầm gậy cách nhau 1m. Làm 1 vòng tròn bao bọc 2 đôi sao cho không quá rộng

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh 2 đội ra sức đẩy đối phương té hoặc ra ngoài vòng. Bên nào té, bị đẩy ra ngoài vòng là bên đó thua, chân nữ không được chạm đất

61> CÔNG NGƯỢC:

* **Mục đích:** rèn luyện sức khỏe, tính đồng đội

* **Số lượng:** mỗi đội tham gia có 5 -> 8 đôi là những người khỏe mạnh, dẻo dai

* **Vật dụng:** mỗi đội 1 cây cọc làm đích

* **Thời gian:** 10 -> 20 phút

* **Sân bãi:** rộng, thoáng, sạch

* **Ban tổ chức:** 1 trọng tài điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

❖ **Cách chơi:** 2 vận động viên đứng quay lưng sát vào nhau, 2 tay quàng vào nhau thật chắc. Nghe hiệu lệnh từng đôi của mỗi đội (người trước công người sau – người sau nằm ngửa lên lưng người trước 2 chân phải co lên) di chuyển về vị trí cọc (điểm đích đến), cách vạch xuất phát 10m. Tại điểm đích các vận động viên phải đổi chỗ cho nhau (tức là người được công bây giờ phải công người kia) chạy về vạch xuất phát để đôi tiếp theo tiếp tục

Đôi nào buông tay phải dừng lại sửa chữa, người được công không để chân chạm đất. Trong cùng thời gian, số vận động viên ngang nhau, đội nào về trước đội đó thắng

62> CHẠY VỚI GẬY, THỔI BÓNG BAY:

* **Mục đích:** rèn luyện sức khỏe, tính đồng đội

* **Số lượng:** mỗi đội có 5 nhóm – mỗi nhóm có 2 nam 1 nữ

* **Vật dụng:** mỗi đội có 1 cây gậy chắc dài 1,2m, số bóng bay tương đương với số nhóm

* **Thời gian, địa điểm:** 20 phút, tại sân bãi rộng

* **Ban tổ chức:** 1 người điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát

* **Chuẩn bị:** 2 nam đứng cách ngang hàng tay cầm gậy – nữ ngồi lên gậy vào giữa 2 nam, tay nữ cầm bóng bay. Cách vạch xuất phát 20m kẻ từng ô vuông quy định địa điểm đích cho mỗi đội

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh thứ tự từng nhóm một của mỗi đội thực hiện cuộc chơi bằng cách: 2 nam khiêng nữ chạy về ô quy định – trên đường di

chuyển nữ phải thổi quả bóng bay cho đến khi nó bể. Khi đến ô quy định 2 nam thả nữ vào ô rồi cầm gậy chạy về trao cho nhóm thứ 2 tiếp tục ...

Nữ bị té xuống tiếp tục làm lại tư thế ngồi, người nữ chân không được chạm đất, phải thổi bể bóng trên đường đi – nếu chưa bể bóng chưa được xuống ô quy định. Sau cùng thời gian, cùng số lượng nữ, đội nào đưa nữ vào ô quy định đủ, nhanh nhất là đội đó thắng

63> CHUI BAO BỐ ĐƠN:

* *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, nhanh nhẹn

* *Số lượng:* ít nhất 2 đội bằng nhau, số lượng không hạn chế

* *Vật dụng:* mỗi đội 1 bao bố không đáy, có miệng rộng (60cm), thật nhiều mảnh giấy nhỏ, có chữ ký của trọng tài – làm giấy thông hành cho mỗi đội

* *Thời gian, địa điểm:* 15 -> 20 phút, tại sân bãi rộng

* *Ban tổ chức:* 1 người điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát phát giấy thông hành

❖ *Cách chơi:* Các đội xếp hàng dọc tại điểm xuất phát – tại đó đặt phía trước 1 bao bố rộng. Khi nghe hiệu lệnh 1 người nhảy vào bao bố vừa di chuyển tới trọng tài giám sát vừa đồng thời luồn bao bố qua người mình, khi vận động viên tới trọng tài giám sát trao cho 1 miếng giấy thông hành – sau đó vận động viên chạy vòng qua trọng tài về trao bao bố cho người tiếp theo

Kết quả: sau cùng thời gian đội nào có số phiếu nhiều nhất đội đó thắng

64> CHUI BAO BỐ ĐÔI:

* Trò chơi tương tự trò chơi “chui bao bố đơn”, tuy nhiên thay vì 1 người tham gia lần 1 thì trò chơi này có 2 người trong 1 lần chơi

* *Số lượng:* mỗi đội có 5 -> 10 đôi nam nữ

* *Vật dụng:* mỗi đội 1 bao bố không đáy miệng rộng 80cm, giấy thông hành cho mỗi đội

* *Thời gian, địa điểm:* trong 10 phút, sân bãi rộng

* *Ban tổ chức:* 1 người điều khiển + mỗi đội 1 trọng tài giám sát, giao giấy thông hành

* *Chuẩn bị:* những đội tham gia trò chơi phải buộc 1 tay vào nhau (tại cổ tay), trang bị bao bố tại vạch xuất phát, trọng tài giám sát đứng cách 15m

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh đôi thứ 1 nhảy vào bao bố, tìm cách luồn bao qua 2 người – đồng thời di chuyển về phía trọng tài giám sát nhận giấy thông hành, sau đó đi vòng qua và trở về giao bao bố cho đôi tiếp theo

Kết quả: sau cùng thời gian – đội nào có số phiếu nhiều nhất đội đó thắng

65> NẤU CƠM MÙ:

* **Mục đích:** rèn luyện sự khéo léo, cẩn thận, tài tình

* **Số lượng:** mỗi đội cử ra 2 người 1 nam, 1 nữ

* **Vật dụng:** 1 lon gạo, 1 quẹt ga, 1 bó củi, giấy báo mỗi lửa, bình chứa nước, 1 cái nồi nhỏ, 3 ông táo làm bếp

* **Ban tổ chức:** lập 1 ban giám khảo chấm điểm (giám sát)

* **Thời gian, địa điểm:** 40 phút, tại sân bãi rộng, không có gió (kín gió)

❖ **Cách chơi:** người nữ bị cột tay ra phía sau, người nam bị bịt kín mắt. Khi có hiệu lệnh người nữ sẽ điều khiển bạn nam nấu cơm (từ vo gạo cho tới nhóm bếp và nấu chín ...), người nữ (bị trói tay) chỉ được điều khiển bằng lời, khán giả không được giúp sức

❖ **Cách tính điểm:** cơm chín, ngon (không khét, nhão, khô, sống, ...) thời gian nhanh nhất là đội đó thắng

66> NẤU CƠM VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT:

* **Mục đích:** rèn luyện sự chịu khó, khéo léo, đồng đội

* **Số lượng:** mỗi đội tham gia gồm 3 người (2 nam, 1 nữ)

* **Vật dụng:** mỗi đội cần 1 cái gióng làm bằng dây kẽm và tấm ván vuông 1m (trên tấm ván có đặt tấm cách nhiệt + 1 cây tầm vông 2,5m, 1 bình nước sạch 2 lít, 1 lon gạo, củi, nồi, bếp củi, trang bị 1 số vật chắn gió

* **Địa điểm:** sân bãi rộng rãi, thời gian không hạn chế

* **Ban tổ chức:** 1 ban giám khảo + trọng tài giám sát của mỗi đội

* **Thời gian:** 30 -> 40 phút

* **Chuẩn bị:** trang bị tất cả vật dụng lên gióng gỗ, trên sân làm 2 điểm đích cách nhau 30 -> 50m. 2 nam gánh tất cả lên bằng cây tầm vông, nữ đi kế bên làm người đầu bếp

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh tất cả sẽ di chuyển từ điểm đích này tới điểm đích kia – đồng thời sẽ thực hiện việc nấu cơm ngay trên đường đi

Quy định tất cả phải thực hiện đúng 20 vòng, trên đường đi không được thả bất kỳ vật gì xuống đường

**** Cách tính điểm:**

- Đi đủ vòng: 20 điểm
- Nấu cơm ngon: 100 điểm (do BGK quyết định)
- Nếu thiếu 1 vòng trừ 1 điểm
- Đội nào có số điểm cao nhất đội đó thắng

67> THI HÓA TRANG NHÀ NÔNG:

- * *Mục đích:* tạo sự vui tươi, khéo léo, tinh thần đồng đội
- * *Số lượng:* mỗi đội cử ra 3 người (2 nữ, 1 nam)
- * *Vật dụng:* mỗi đội cần phải có: 1 bộ bà ba đen thiết rộng, 1 lưỡi cuốc, 1 cán cuốc, 1 đôi ủng, 1 đôi gang tay, 1 nón lá, sợi dây quai, 1 bình xịt thuốc sâu tháo rời, 1 cây viết lông đen (viết hóa trang)
- * *Địa điểm:* sân bãi rộng, thời gian không quy định
- * *Ban tổ chức:* gồm trọng tài và ban giám khảo
- * *Thời gian:* được tính khi kết thúc 1 lượt chơi
- * *Chuẩn bị:* tại vạch xuất phát vẽ 1 vòng tròn bao bọc 3 người, cách vạch xuất phát của mỗi đội 5m đặt 2 bịch mù lớn trong đó chứa tất cả các vật dụng hóa trang. Cách điểm xuất phát 30m làm điểm đích bằng cây cọc, trọng tài giám sát đứng căn giờ và theo dõi ngay tại điểm xuất phát của mỗi đội

❖ ***Cách chơi:*** nghe hiệu lệnh các vận động viên chạy tới nhận vật dụng, 2 người nữ vừa xách đồ vừa phụ người nam hóa trang thành ông nông dân – đồng thời đi vòng qua đích về đứng vào vòng

**** Quy định:**

- + Nón đội có quai
- + Chân mang ủng
- + Cuốc tra cán
- + Tay mang găng
- + Bình xịt lắp đúng
- + Áo quần may gài khóa cẩn thận
- + Khăn mặt hóa trang thành người già
- + Tất cả trên người nam khi đứng trong vòng tròn tại điểm xuất phát (sau cuộc chơi)

❖ ***Cách tính điểm:***

- Về đích trước: 10 điểm (Nhất), nhì, ba, tư ... hạ dần
- Thiếu đồ vật: mỗi vật trừ 1 điểm

- Hóa trang, lắp ráp sai: trừ 0,5 điểm
- Cuối cùng đội nào có số điểm cao nhất đội đó thắng

68> DẪN THUYỀN NHẬP ĐIỂM:

- * *Mục đích:* rèn luyện sự khéo léo, vui tươi
- * *Số lượng:* mỗi đội 10 người (nam + nữ)
- * *Vật dụng cho mỗi đội:* 1 thùng nước lớn có chứa nước, 1 thùng nước nhỏ đựng kết quả, 1 quang gánh nước làm bằng lon + cây tầm vông dài 1m, 1 cây cầu khỉ (cây tre dài 5m), 1 thước cây
- * *Địa điểm, thời gian:* sân bãi rộng, chơi trong 20 phút
- * *Ban tổ chức:* trọng tài + ban giám khảo
- * *Chuẩn bị:* bắc cầu khỉ cao cách mặt đất 50cm, bên cạnh vạch xuất phát đặt thùng đựng nước rỗng, bên kia đặt thùng nước có chứa nước. Các đội tham gia xếp hàng dọc tại điểm xuất phát

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh từng người một nhận quang gánh – đi qua cầu khỉ – tới mức nước gánh về (cũng đi qua cầu khỉ) – về tới đích đổ nước vào thùng của đội mình – sau đó trao gánh cho người kế tiếp

Khi đi trên cầu khỉ nếu té xuống đất phải quay về trao gánh cho người kế tiếp (không được đổ số nước còn lại vào thùng của đội mình). Sau cùng thời gian đội nào có số nước trong thùng (kết quả) nhiều nhất đội đó thắng

69> BỊT MẮT BẮT VỊT:

- * *Mục đích:* tạo sự vui tươi, khéo léo, cách xác định chính xác
- * *Số lượng:* một lần chơi mỗi đội cử ra 1 đến 2 người
- * *Vật dụng:* khăn bịt mắt cho vận động viên, một con vịt cho một hiệp thi đấu, lưới khoan vòng tròn – độ rộng của vòng tùy thuộc vào số lượng vận động viên tham gia, cao 60 -> 80cm
- * *Địa điểm:* sân bãi rộng, hoặc ruộng sình
- * *Ban tổ chức:* 1 trọng tài
- * *Thời gian:* mỗi lượt của trò chơi diễn ra trong vòng 10 -> 15 phút
- * *Chuẩn bị:* khoan lưới thành 1 vòng tròn, tất cả vận động viên bị bịt mắt đứng vào vòng lưới, thả 1 chú vịt sống, khỏe vào vòng tròn – sau khi thả vịt mới ra hiệu lệnh

❖ **Cách chơi:** nghe hiệu lệnh tất cả vận động viên trong vòng lưới phải tìm cách bắt vịt, người bắt được vịt sẽ được thưởng luôn con vịt đó

70> GIÀNH GHẾ NGHE NHẠC:

* **Mục đích:** rèn luyện sự nhanh nhẹn, trung thực

* **Số lượng:** 20 -> 30 người

* **Vật dụng:** 1 máy cassette + 1 băng nhạc, trang bị ghế mủ cao (số ghế bằng số người chơi trừ đi 1)

Thí dụ: người chơi 30 – 1 = 29 (ghế)

* **Địa điểm:** sân bãi rộng, trong hội trường

* **Ban tổ chức:** 3 -> 4 trọng tài giám sát

* **Thời gian:** 15 -> 20 phút

* **Chuẩn bị:** xếp số ghế thành vòng tròn, người chơi cũng đứng thành vòng tròn cách vòng ghế 1m

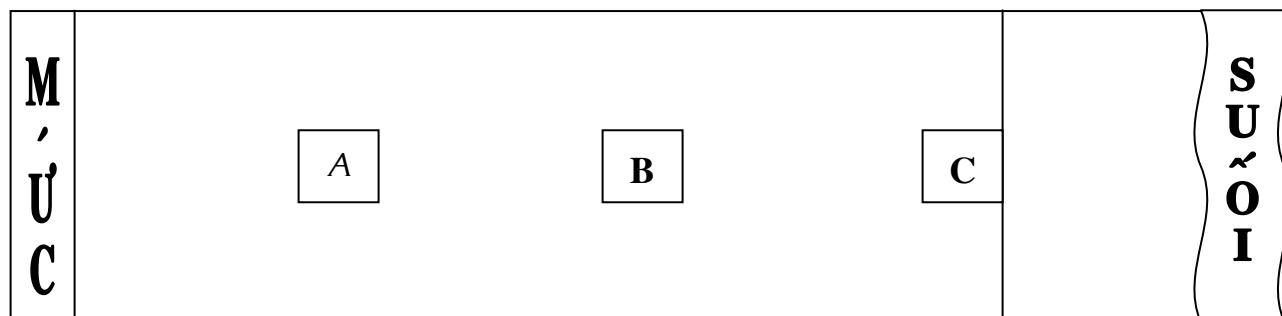
❖ **Cách chơi:** người điều khiển mở nhạc lên, tất cả người chơi vừa nhảy (khiêu vũ) vừa di chuyển theo vòng tròn. Khi tắt nhạc tất cả ùa vào giành ghế ngồi lên, khi tất cả ngồi hết ghế – cuộc chơi dư ra 1 người – người đó bị loại – đồng thời trọng tài tiếp tục thu về 1 chiếc ghế. Cứ như vậy cho đến khi cuộc chơi chỉ còn 1 người. Người cuối cùng là người vô địch.

71> VẬN ĐỘNG LIÊN HOÀN 1

➤ **Số lượng:**

Mỗi đội 10 vận động viên (5 nam, 5 nữ)

➤ **Sơ đồ trò chơi:**



Lượt đi: Các đội xuất phát từ vạch mức (mỗi lần 1 nam 1 nữ), nam công nữ đến điểm A, trên đường đi, nữ vịn bóng bóng cho nam thổi. Tại A, cả 2 cột bóng vào 1 hòn sỏi rồi cùng chui vào 1 bao bố lớn và nhảy đến B. Ở B, **cặp đầu tiên của mỗi đội** sẽ được phát 5 ống hút

và chạy đến C, vừa chạy vừa nối các ống lại với nhau và cắm vào chai nước đặt sẵn (các cặp theo sau chỉ cần chạy thẳng đến C và hút nước trong chai), sau đó, nam làm xe cút kít cho nữ đẩy ra đến suối, nam úp mặt xuống suối ngậm **ngọc** BTC để sẵn bên dưới rồi chạy về.

Lượt về: Từ suối, cả 2 chạy về B, cầm bao bố để lại A, ở A, nam đặt bóng lên đùi, ngồi xuống, nữ đè lên cho bể mới được chạy về mức. Chỉ khi nào cả 2 vượt qua mức thì cặp thứ 2 mới được xuất phát.

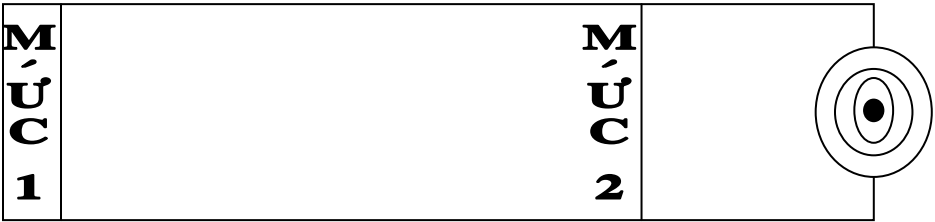
Đội nào uống hết nước trong chai và mang đủ **ngọc** về là thắng cuộc. Nếu đã mang ngọc về mà nước còn thì phải tiếp tục cho đến khi hết nước.

72> KÉO PHÁO:

- Số lượng: 5 nam + 5 nữ/ đội.
- Cách chơi: Hai đội nam nữ đứng xen kẽ và kéo co ngược, thi đấu 3 trận thắng 2.

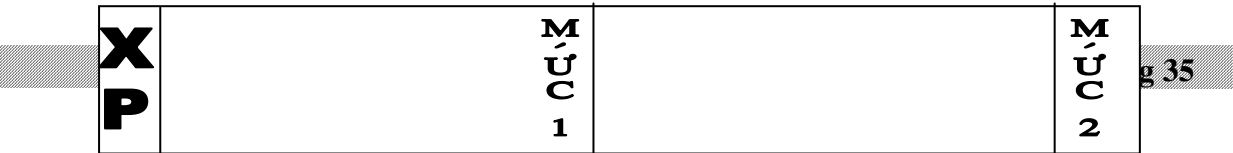
73> NHẢM THẮNG QUÂN THÙ MÀ BẮN:

- Số lượng: 5 nam + 5 nữ/ đội.
- Cách chơi: Mỗi lần 1 cặp nam nữ. Tại mức 1, nữ cầm bong bóng cho nam thổi bể, sau đó cả 2 chui vào bao bố và nhảy đến vạch mức 2. Tại đây, nữ sẽ vịn “**súng**” (ống thổi) cho nam thổi bể một quả bóng treo cách 5m, rồi cả 2 lại nhảy bao bố trở về mức 1. Lúc đó, cặp thứ 2 xuất phát.
- Đội nào hoàn thành 5 lượt trước là thắng cuộc.



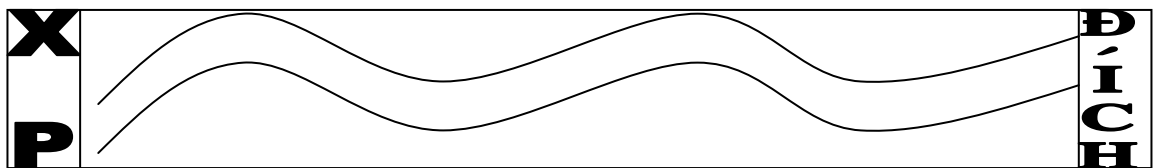
74> DÂN QUÂN SÀI GÒN ĐI TẢI ĐẠN:

- Số lượng: 5 nam + 5 nữ/ đội.
- Cách chơi: Mỗi lần 1 cặp nam nữ. Nam công nữ chạy đến mức 1 để nhận bong bóng, nam vẫn công nữ và thổi sao cho vỡ bóng. Khi bóng vỡ, nữ đứng xuống đất, nắm lấy chân của nam và đẩy, nam sẽ dùng tay di chuyển đến mức 2. Tại mức 2, cả 2 nhận bóng kẹp vào giữa lưng và chạy theo đường lượn vòng về vạch xuất phát bỏ bóng vào rổ. Lúc đó cặp thứ 2 xuất phát.
- Nếu banh rơi dọc đường thì cặp đó bị loại.
- Đội nào mang được 5 quả banh về trước là thắng cuộc.



75> BƯỚC CHÂN TRÊN DÂY TRƯỜNG SƠN:

- Số lượng: 5 nam + 5 nữ/ đội.
- Cách chơi: Mỗi lần 1 cặp nam nữ. Nam nữ đứng xoay lưng vào nhau trên cùng 1 đôi dép dài. Khi có lệnh xuất phát cả 2 sẽ cùng chạy trên một đoạn đường ngoằn ngoèo đến mức, lấy 1 lá cờ và đi ngược trở lại vạch xuất phát cắm xuống. Lúc đó cặp thứ 2 xuất phát.
- Nếu ngã dọc đường thì đứng dậy đi tiếp.



- Đội nào mang được 5 lá cờ về trước là thắng cuộc.

76> DU KÍCH VƯỢT SÔNG CÔNG ĐỒN:

- Số lượng: 10 nam + 5 nữ/ đội.
- Cách chơi: Mỗi lần xuất phát 2 nam + 1 nữ. Nữ đứng trên đứng trên một cây gậy ngang do nam cầm, tay cầm gậy dài chống và di chuyển đến mức. Tại mức, 2 nam cầm 2 đầu dây thun làm thành 1 dàn ná, nữ dùng 1 quả bóng nhựa làm đạn bắn vào “**đồn giặc**” (là những lon sữa hoặc chai nước suối xếp chồng lên nhau) đặt cách 5m, xong cả 3 lại chống gậy về lại vạch xuất phát giao lại cho cặp kế tiếp.
- Nếu ngã giữa đường phải đi lại.
- Đội nào phá đồn thành công trước là thắng.
- Sau 5 lượt đấu nếu vẫn chưa có đội nào hoàn thành thì tính xem đội nào có số “**đồn**” bị hủy nhiều hơn là đội thắng.



77> NGŨ DÂN TRANH TÀI (VẬN ĐỘNG LIÊN HOÀN 2)

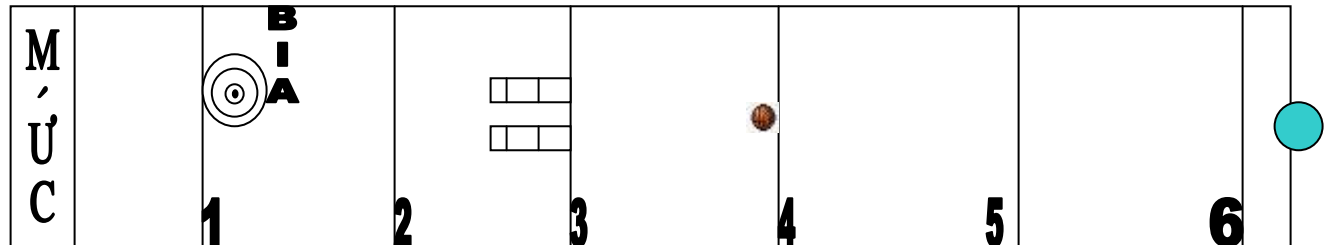
1. Các trò chơi:

Bắn súng, nhảy bao bố tình yêu, cồng thổi bong bóng, đôi hài bảy dặm, tung banh, tìm mồi, câu cá.

2. Số lượng:

Mỗi đội 10 VĐV (5 nam, 5 nữ)

3. Cách chơi:



Mỗi lần xuất phát 1 nam + 1 nữ/ đội. Từ vạch mức, nữ giữ “súng” cho nam thổi bể bong bóng ở 1; chỉ khi bóng vỡ, cả 2 mới chạy đến nhận bao bố và nhảy từ 1 → 2. tại 2, nam sẽ cồng nữ, nữ vịn bong bóng cho nam vừa thổi vừa di chuyển đến 3, sao cho bóng vỡ trước khi đến 3 (nếu bóng chưa vỡ thì phải đứng tại 3 thổi sao cho vỡ mới được tiếp tục). Tại 3, cả 2 cùng xỏ chân vào đôi giày và đi đến 4. tại 4, nam dùng vợt tung banh, nữ đội nón quai thao đựng banh cùng di chuyển về 5. Tại 5, nam làm xe cút kít cho nữ đẩy đến 6, nơi đây có đặt sẵn 1 đĩa mồi có giấu mồi bên dưới; nam phải thổi hết bột để lấy mồi. Xong, 2 người cầm tay nhau và cùng giữ cần câu câu cá.

Khi đã câu được cá, cả 2 sẽ quay lại tuyến đường cũ như ở lượt đi, riêng mức 3 → 2 và 2 → 1 không cần làm vỡ bóng như lượt đi.

Đội nào câu được 5 con cá và trở về mức trước tiên là thắng cuộc.

78> TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIÀN LIÊN HOÀN 3

1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- đi qua cầu khỉ- lừa vịt- xỏ kim chỉ- đổ nước mắm.

2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV (5 nam, 5 nữ)

3-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) bỏ bao bố vào vòng quy định đi qua cầu khỉ đến (C)- lừa vịt đến điểm (D)- lấy kim chỉ xỏ thật nhanh chạy thật nhanh đến điểm (E)- lấy quặng nước mắm đổ vào hũ (Chai).

4-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Từ (B) đi qua cầu khỉ (đi trên một sợi dây nằm trên mặt đất) cho đến điểm (C). Lấy gậy lừa một con vịt từ điểm (C) đến điểm(D) để vịt đứng nơi quy định- lấy một sợi chỉ xỏ

qua một cây kim thật nhanh (chỉ là dây cước, kim là ống hút)- chạy tiếp đến điểm (E) dùng quặng lấy nước mắm trong lu đổ vào chai(Hũ) thật khéo léo (nước mắm là nước màu).

- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm(D) dùng gậy lừa vệt về điểm (C) đi qua cầu khỉ (B) lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

5-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

❖ Tại các vị trí:

(A)- Nhảy bao bố: 2 chân phải ở trong bao bố.

(B)- Bao bố: để đúng nơi quy định

(C)- Đi qua cầu khỉ:chân phải trên dây, té hoặc đi ra ngoài phải đi lại từ đầu cầu khỉ.

(D)- Lừa vệt bằng gậy: không được dùng tay, chân.... Và để vệt đúng nơi quy định. Đến xô kim, chỉ dùng dây xô hết vào một kim mới được đi tiếp.

(E)- Dùng quặng đổ, chỉ lấy nước một lần, không dùng tay.

❖ Cách tính điểm:

-Thời gian: 10 phút

-Đội nào đổ nhiều nước mắm (Nước màu...) nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

79> TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 4

1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- Đại bàng tha trứng- Chui qua sợi dây- Gà đẻ trứng vàng- Em đi cấy hội.

2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV (5 nam, 5 nữ)

3-Đối tượng:

Là học sinh THCS.

4-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) di chuyển đến (C) bằng 3 trái banh- rồi chui qua sợi dây (D)- lấy lấy 1 trái banh kẹp giữa hai chân nhảy đến (E)- dùng nón đội một quả bóng đến (F).

5-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Lấy 3 trái banh ôm chạy nhanh đến điểm (C). Tại điểm (C), để 3 quả banh đúng nơi quy định, lấy một sợi dây chui từ trên xuống hoặc ngược lại. Chạy tiếp từ (C) đến

điểm (D) lấy 1 quả banh kẹp giữa hai chân di chuyển đến điểm (E) lấy nón quai thao để 1 quả banh lên nón đội đến điểm (F) bỏ banh vào giỏ.

- ❖ **Lượt về:** Cầm nón quai thao về điểm (E) để nón tại đây, lấy một quả banh chạy về điểm (D) chui lại sợi dây (C) rồi lấy 3 quả banh về điểm (B). Từ điểm (B) lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

6-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

- ❖ **Tại các vị trí:**

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Hai tay ôm hết 3 quả banh không để rớt, nếu rớt lấy lại đi tiếp
- (C)- Dây chui từ trên xuống hoặc ngược lại
- (D)- Dùng 1 quả banh kẹp giữa hai chân di chuyển- rớt lấy lên kẹp lại rồi đi tiếp.
- (E)- Nón quai thao chỉ được đội mỗi lần 1 quả banh -không dùng tay để vịn

- ❖ **Cách tính điểm:**

- Thời gian: 10 phút
- Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

80> TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIÀN LIÊN HOÀN 5

1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- Đại bàng tha trứng- Phá mìn- Câu cá- Thả banh tung hứng

2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV (5 nam, 5 nữ)

3-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B) ôm 3 trái banh di chuyển đến (C) Thổi bong bóng theo quy định của BTC đi tiếp đến điểm (D)-Dùng cần câu câu 1 con cá, tiếp tục để 1 quả banh trên cây vọt và đi đến điểm (E)- bỏ banh vào giỏ không dùng tay

4-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định (Bao bố phải nằm trong vòng mây). Từ (B) dùng tay ôm 3 trái banh nhựa lớn chạy nhanh đến điểm (C). Tại điểm (C), thổi bong bóng theo quy định (bong bóng phải lớn hơn vòng quy định và treo bong bóng vào cây đã đặt sẵn của BTC) đi tiếp từ (C) đến điểm (D) dùng cần câu câu 1 con cá và bỏ vào rổ (đứng đúng vị trí theo khoảng cách quy định), sau đó tiếp tục lấy 1 quả

banh nhựa để trên cây vọt (cầu lông) và đi đến điểm (E) bỏ banh vào giỏ mà không dùng tay.

- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm (D) để vọt vào nơi quy định. Về đến điểm (C) lấy rổ cá đổ vào thau nước, đi đến nơi treo bong bóng và dùng mông làm bể (có thể ngồi xuống đất, nhưng không dùng tay và các dụng cụ khác). Sau đó, ôm 3 quả banh nhựa trả về vòng mây tại điểm (B), tiếp tục lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

5-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

- ❖ **Tại các vị trí:**

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Bao bố để đúng nơi quy định (nằm trong vòng mây). Hai tay ôm hết 3 quả banh không để rớt, nếu rớt lấy lại đi tiếp
- (C)- 3 quả banh phải nằm trong vòng mây. Bong bóng phải cột dây thun và lớn hơn vòng quy định, treo đúng chỗ, nếu bóng bể được quyền thổi lại. (Ghi chú: Lượt về phải làm bể bong bóng bằng mông, không dùng tay).
- (D)- Khi câu cá phải đứng đúng vạch quy định (không dùng tay), câu cá được phải bỏ vào trong rổ.
- (E)- Banh phải nằm trên vọt, nếu rớt thì quay về điểm (D) và được phép làm lại

- ❖ **Cách tính điểm:**

- Thời gian: 10 phút
- Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.

81 > TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DÂN GIAN LIÊN HOÀN 6

1-Các trò chơi:

Nhảy bao bố- Gà đẻ trứng vàng- Cây tre trăm đốt- Câu cá vàng- bắt cua đồng.

2-Số lượng:

Mỗi trường 10 VĐV (5 nam, 5 nữ)

3-Sơ đồ:

Xuất phát (A) nhảy bao bố đến (B). Tại điểm (B), lấy một quả banh nhựa lớn kẹp vào hai chân di chuyển đến (C). Tại điểm (C), lấy một ống hút nhựa nối với ống hút đi tiếp đến điểm (D)- Dùng cần câu câu 1 con cá bỏ vào rổ, sau đó lấy 2 cây vọt kẹp một quả banh nhựa nhỏ đến điểm (E) bỏ vào giỏ theo quy định.

4-Cách chơi:

- ❖ **Lượt đi:** Từ vạch xuất phát (A) có 10 VĐV xếp hàng xen kẽ nam- nữ. Khi có tiếng còi xuất phát của trọng tài VĐV các đội dùng bao bố nhảy đến điểm (B) xếp bao bố bỏ vào nơi quy định. Từ (B), lấy một quả banh nhựa lớn kẹp vào hai chân di chuyển đến điểm (C) nhảy để banh lọt vào giỏ theo quy định. Tại điểm (C), lấy một ống hút nhựa nối với một ống hút nhựa khác để tạo thành như cây tre trăm đốt. Chạy tiếp đến điểm (D) dùng cần câu câu một con cá bỏ vào rổ (đứng đúng vị trí theo khoảng cách quy định), sau đó tiếp tục lấy 1 quả banh nhựa để trên cây vọt (cầu lông) và đi đến điểm (E), bỏ banh vào giỏ không dùng tay.
- ❖ **Lượt về:** Chạy nhanh về điểm (D) để 2 cây vọt vào nơi quy định. Chạy về điểm (C) lấy rổ cá đổ vào thau nước, lấy quả banh nhựa lớn đem về đem về để ở điểm (B) và lấy bao bố về điểm (A). Lần lượt VĐV 2 tiếp tục...

5-Luật chơi:

Đúng số lượng nam- nữ, đối tượng quy định

❖ Tại các vị trí:

- (A)- Hai chân phải ở trong bao bố.
- (B)- Bao bố để đúng nơi quy định (nằm trong vòng mây). Hai chân kẹp quả banh tay không được chạm vào và nhảy vào giỏ theo quy định (nếu quả banh rớt thì trở lại điểm (B) kẹp để đi lại).
- (C)- Ống hút lần lượt nối nhau thành 1 cây dài- không được rời thành nhiều cây, nếu bị gãy rời thì nối lại.
- (D)- Khi câu cá phải đứng đúng vạch quy định (không dùng tay bắt cá), cá câu được phải bỏ trong rổ theo quy định. Phải câu được 1 con mới được đi tiếp.
- (E)- Banh được kẹp bởi 2 cây vọt- 1 lượt chỉ kẹp 1 quả bỏ vào giỏ nhựa đúng nơi quy định, nếu rớt thì quay về điểm (D) và kẹp banh đi lại.

❖ Cách tính điểm:

- Thời gian: 10 phút
- Đội nào có nhiều trái banh nhất đội đó sẽ thắng cuộc.