



دویدن خرچینگی به سبک

• مهدی زارعی • تصویر گر: سام سلماسی

همه‌ی ما کمی با دویدن آشنا هستیم و می‌توانیم بدویم. شاید خوب ندویم، اما به هر حال هر کدام از ما به روش خودمان این کار را می‌کنیم. در هنگام دویدن، مغز ما دستور می‌دهد که با سرعت به سمت جلو بدویم.

حالا اگر کمی روش دویدن تغییر کند، مغز نمی‌تواند به سرعت فرمان بدهد، مثلاً زمانی که بخواهیم به عقب بدویم یا این که با یک پاسریع حرکت کنیم. به همین خاطر در ورزش‌هایی مثل بسکتبال یا هندبال که ورزشکاران باید به سرعت حرکت کنند و تغییر جهت بدهند، تمرین‌های جالبی برای هماهنگ کردن مغز و بدن انجام می‌دهند که می‌تواند بسیار هیجان‌انگیز باشد. بیایید امروز کمی به مغز و بدنمان فشار بیاوریم و به سبک آن‌ها تمرین کنیم!



مرحله اول

• برای این که به روش جدید بدوید، فقط کافی است یک خط مستقیم را در نظر بگیرید. همیشه روی این خط مستقیم به جلو می‌دویدید. حالا باید از کنار بدوید. چگونه؟ ادامه‌ی مطلب را بخوانید. مثلاً در کنار دیوار مدرسه یا پارکینگ خانه‌تان یک خط بکشید به طوری که این خط موازی دیوار باشد. حالا روی خط به شکلی بایستید که رویتان به سمت دیوار باشد. حالا از کنار بدوید یعنی به جای جلو رفتن، پاهایتان را از کنار بدن روی خط مثل دویدن حرکت دهید. در حالیکه رویتان به دیوار است، شروع به حرکت کنید. بدون آن که حالت بدنتان در روی خط تغییر کند، پیش بروید. وقتی به پایان مسیر رسیدید، ببینید همچنان روی خط هستید؟ حالا به روبرویتان نگاه کنید. آیا همچنان دیوار روبه روی شماست؟ اگر هم روی خط دویده‌اید و هم رو به دیوار بوده‌اید، کارتان را به خوبی انجام داده‌اید. این کار هماهنگی مغز و بدن شما را تقویت می‌کند. دویدن از کنار، کار آسانی نیست و در ابتدا شاید مجبور شوید مرتباً به پاهایتان نگاه کنید. همین‌طور لازم است که به انتهای مسیر نگاه کنید، اما کم‌کم این کار برایتان عادی می‌شود. چون مغز شما می‌تواند به پاهایتان دستور بدهد که از کنار بدوید.



دویدن به شیوه‌ی خرچنگ‌ها کار آسانی نیست. اما خیلی بازمزه و جالب است. این فیلم را ببینید و یاد بگیرید.



بسکتبال ایست‌ها



مرحله‌ی دوم

● در مرحله‌ی دوم این کار، باید از کنار مسیر را طی کنید و سپس مسیر را به همین شکل برگردید. مثلاً رو به دیوار باشید و از کنار بدوید و وقتی به آخر خط رسیدید، بچرخید (به طوری که پشتتان به دیوار باشد) و مسیری را که رفته‌اید، برگردید. سعی کنید در هنگام دویدن تا می‌توانید پاهایتان را بالا بیاورید. هر چند کار سختی است، اما هر کاری با تمرین عادی می‌شود. این نوع حرکات را به تنهایی می‌توانید تمرین کنید، اما اگر با دوستان خود نیز این کار را انجام بدهید، می‌توانید یک مسابقه‌ی پرهیجان را با آن‌ها برگزار کنید. اگر هم با چند دوست خود می‌خواهید این مسابقه را انجام بدهید، باید به دو تیم با تعداد مساوی تقسیم شوید. هر کسی که مسیر خود را به پایان رساند و برگشت، نوبت به حرکت نفر بعدی می‌رسد و سرانجام گروهی برنده است که اعضای آن، زودتر مسیر را بدون البته از کنار!



مرحله‌ی سوم

● اگر یک یا چند توپ داشته باشید، می‌توانید این بازی را با کمک توپ انجام بدهید. فقط کافی است علامت‌هایی روی دیوار بگذارید. مثلاً اگر یک توپ

دارید، یک علامت در انتهای مسیر روی دیوار قرار بدهید. ابتدا مسیر را بدوید و وقتی به پایان راه رسیدید، توپ را - که روی زمین قرار گرفته - با سرعت بردارید و به سرعت به سمت علامت روی دیوار پرتاب کنید.

در این بازی، هم دویدن از کنار اهمیت دارد و هم پرتاب سریع و دقیق به سمت هدف. اگر تعداد توپ‌هایتان بیش‌تر از یکی است، می‌توانید آن‌ها را در مسیر هم قرار دهید. مثلاً یکی از توپ‌ها را در وسط مسیر بگذارید و علامتی روی دیوار روبه‌روی آن رسم کنید. ابتدا بدوید، بعد توپ را برداشته و به سمت علامت پرتاب کنید و بعد دوباره ادامه‌ی مسیر را بدوید و سپس توپ بعدی را به سمت هدف پرتاب کنید. مسابقه‌ی جذابی با دوستانتان خواهید داشت!

در رشته‌هایی مثل هندبال و بسکتبال، هم نیاز به دویدن در جهت‌های مختلف است و هم نیاز به پرتاب دقیق توپ به سمت هدف. بازی‌هایی که انجام دادید، تمرینی مناسب برای این رشته‌هاست!