



# تمرینات قهرمانان کوچک

بازی‌های تعادلی با یک پا  
• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

همه‌ی ما به راحتی می‌توانیم خم شویم و اجسام را از روی زمین برداریم، مثلاً اگر کتابمان روی زمین افتاده باشد، خم می‌شویم، آن را برمی‌داریم و بدنمان را دوباره صاف می‌کنیم. حالا فرض کنید قرار است همین کار را یک پای انجام بدهید. می‌توانید این کار را به همان راحتی قبل انجام بدهید؟

در شماره‌های قبل چند تمرین به صورت «لی لی» انجام دادید. حالا هم می‌خواهیم باز یک پای خود را بالا بگیرید تا ببینید قدرت آن یکی پایتان چطور است؟ سعی کنید در حالت لی، قرار بگیرید، خم شوید و کتابتان را از روی زمین بردارید و بلند شوید، اما صبر کنید! بعد از اینکه صاف ایستادید، همچنان پایتان را روی هوا نگاه دارید و ببینید چقدر می‌توانید در همین حالت باقی بمانید؟  
حتماً متوجه شدید که کار چقدر سخت شد و مرتب به سمت چپ و راست مایل می‌شوید. تعجب نکنید؛ چون حالا کل وزن بدنتان به جای اینکه روی دو پا باشد، روی یک پا قرار گرفته است.

حالا که با این تمرین آشنا شدید، کمی جدی‌تر کار کنیم!

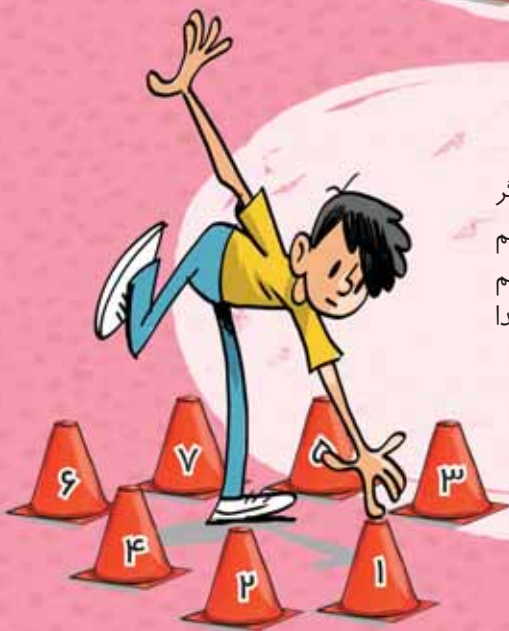


• مطابق شکل چند بطری آب یا قیف ورزشی روبه‌رویتان قرار دهید و خودتان در مرکز آن‌ها قرار بگیرید. فرقی نمی‌کند از بطری آب استفاده کنید یا قیف ورزشی. مهم این است که کمی از زمین ارتفاع داشته باشد و راحت‌تر بتوانید این تمرین را انجام بدهید.  
هرچه بطری یا قیف بزرگ‌تر باشد، کار آسان‌تری در پیش دارید و برای ابتدای کار هم بهتر است از اندازه‌های بزرگ استفاده کنید.



● در حالی که پای راستتان را جمع کرده‌اید و روی پای چپ حالت لی‌لی گرفته‌اید، خم شوید و قیف شماره یک را لمس کنید. بعد به حالت قبلی خود برگردید. (حواستان باشد که در تمام این مدت حالت لی‌لی را حفظ کنید.)

حالا تلاش کنید با همان حالت لی‌لی قیف شماره ۲ را لمس کنید. بعد به جای خود برگردید و سپس قیف سوم را لمس کنید.



● در تمام این مدت جای دست و پایتان را عوض نکنید. مثلاً اگر با دست چپ قیف‌ها را لمس می‌کنید، قیف‌های سمت راست را هم با دست چپ لمس کنید. قطعاً کار آسانی نیست و تعادلتان را به هم می‌زنند، اما بعد از مدتی، می‌بینید که چقدر در این کار مهارت پیدا کرده‌اید.



تماشا کنید!  
تمرین‌های این صفحه دقیقاً  
چگونه انجام می‌شود؟



● در آخرین مرحله کارتان سخت‌تر می‌شود. لمس قیف‌هایی که پشت سرتان قرار گرفته‌اند (قیف‌های ۶ و ۷) نیاز دارند که بتوانید بدنتان را خوب به عقب بچرخانید. بهتر است ابتدا با قیف‌های جلویی این کار را بکنید و وقتی پاهایتان قوی‌تر شد و زمان بیش‌تری تعادل خود را حفظ کردید، برای لمس قیف‌های ۶ و ۷ تلاش کنید.