



مربی : عابدین
پایه سوم
زنگ ورزش





عنوان آموزش طناب زدن ساده





آموزش طناب زدن ساده





طناب زدن به صورت انفرادی و گروهی آموزش داده می‌شود و برای همه سنین مناسب است. در این ورزش، با چرخش طناب از مچ دست و پرش روی پنجه پا، هماهنگی بدن تقویت می‌شود. برای شروع، انتخاب طناب مناسب، کفش سبک و فضای ایمن مثل سالن یا زمین نرم ضروری است.





اهمیت طناب زدن ساده





طناب زدن باعث تقویت قلب، افزایش استقامت
بدنی و سوزاندن کالری می‌شود. این ورزش
هماهنگی بین دست، پا و چشم را بالا می‌برد و
تمرکز ذهنی را تقویت می‌کند. برای کودکان،
طناب زدن به رشد عضلات، تعادل و
مهارت‌های حرکتی کمک زیادی می‌کند.





موارد ایمنی طناب زدن ساده





برای طناب زدن، باید کفش مناسب
و فضای صاف و بدون مانع داشته
باشی تا زمین نخوری. طناب باید
اندازه‌ات باشد تا به پا یا صورتت
گیر نکند و آسیب نبینی. قبل از
شروع، بدن رو با حرکات کششی
گرم کن تا عضلاتت آماده باشن و
آسیبی نبینی.





خطا های رایج طناب زدن ساده





در طناب زدن، یکی از خطاهای رایج اینه که
طناب خیلی بلند یا کوتاه انتخاب می‌شه و
باعث گیر کردن یا سختی حرکت می‌شه.
بعضی‌ها با پاشنه پا می‌پرن یا خیلی بلند
می‌پرن که تعادلشون رو به هم می‌زنه و
خسته‌شون می‌کنه. چرخش نادرست مچ دست
یا حرکت زیاد دست‌ها باعث می‌شه طناب
درست نچرخه و پرش‌ها نامنظم بشه.





انتخاب طناب مناسب





طناب مناسب برای کودکان باید سبک،
نرم و قابل تنظیم باشد تا راحت بچرخد و
به بدن آسیب نزند. جنس پلاستیک ژله‌ای
با طول حدود ۲/۵ متر و دسته‌هایی
کوچک برای دست کودک انتخاب خوبی
است. طناب باید متناسب با قد کودک
باشد؛ وقتی وسط طناب زیر پا قرار گیرد،
دسته‌ها باید تا زیر بغل برسند.





فواید طناب زدن ساده





طناب زدن باعث افزایش سرعت،
چابکی و هماهنگی بین اعضای بدن
می‌شود. این ورزش به تقویت
عضلات پا، شکم و بازوها کمک
می‌کند و فرم بدن را بهتر می‌کند.
با تمرین منظم، استرس کاهش پیدا
می‌کند و انرژی بدن بیشتر می‌شود.



