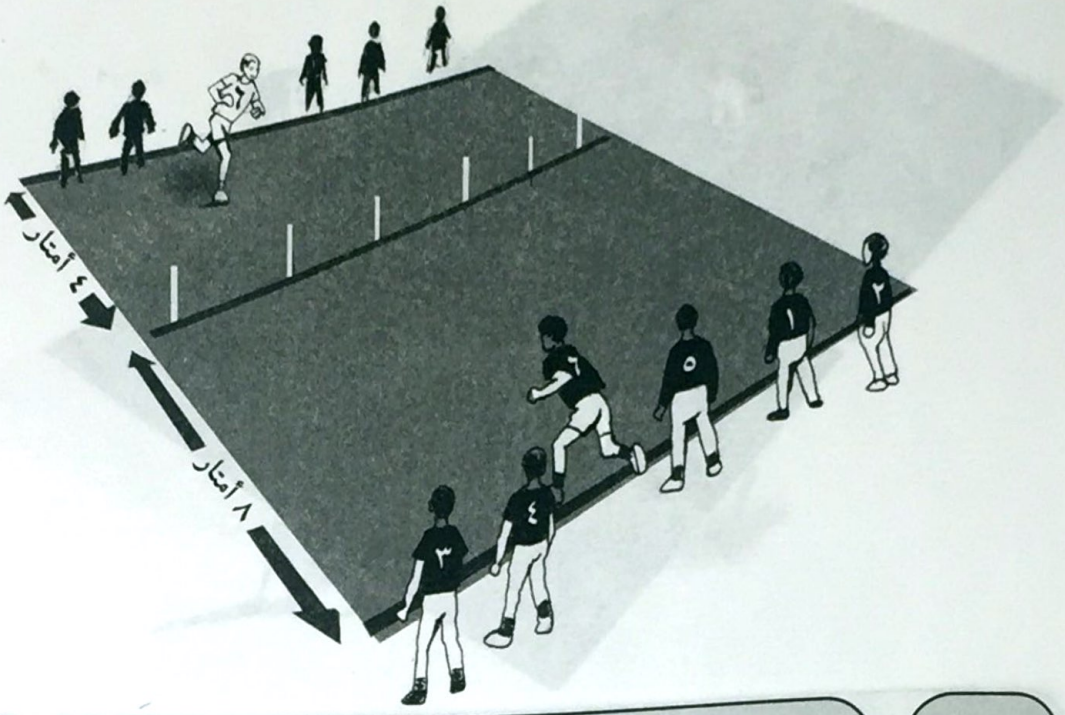
٤٥ لعبة

ألعاب صغيرة

مطاردة الخاطف



اللاعبون	ستة لاعبين للفريق، فريقان.
الأدوات	٦ أعلام بدون عصا أو ستة حبال قصيرة.
المكان	الملعب أو صالة، ثلاث خطوط متوازية بالعرض المسافة بين الخطين الأول والثاني ٤ أمتار وبين الخطين الثاني والثالث ٨ أمتار.
المهارات	السرعة الانتقالية والرشاقة للأداء الفردي بروح الفريق.
اللعبة	توضع المناديل على خط الوسط يقف الفريق الخاطف على الخط الأول القريب من المناديل والفريق الثاني خلف الخط البعيد عن المناديل، يرقم كل لاعب من الفريقين أحد الأرقام من (١-٦). تبدأ اللعبة بإطلاق رقم ٦ مثلاً فينطلق اللاعبان اللذان يحملان نفس الرقم ويقوم اللاعب القريب بخطف المنديل والعودة إلى فريقه، بينما يطارده اللاعب الآخر محاولاً لمسه، فإذا نجح في ذلك يمنح لفريقه نقطة، وإذ تمكن الخاطب من اجتياز الخط دون أن يلمسه أحد يمنح لفريقه نقطة، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يجمع أكثر عدد ممكن من النقاط.
تنويعات	أ - المطاردة بعد خط المنتصف بالحجل. ب- إذا استحوذ المطارد على المنديل يصبح خاطفا عائدًا إلى مجموعته والآخر مطارد.

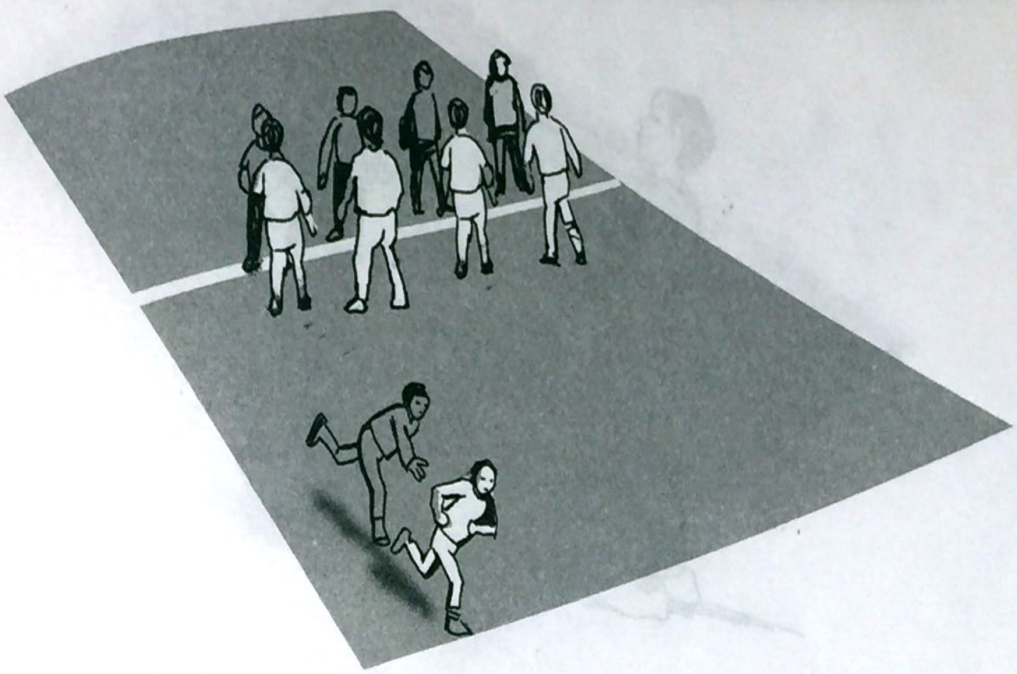
راقب واجر

اللاعبون	فريقان من (٨-١٠) لاعبين لكل فريق: (أ، ب).
الأدوات	بدون.
المكان	ملعب، خط يقسم الملعب إلى نصفين يقف الفريق أ (المراقب) على خط المنتصف، وعلى بعد ٤ م من خط المنتصف خلف فريق أ تحدد نقاط/ علامات في ملعب الفريق ب المطارد. يقف الفريق المطارد على خط البداية.
المهارات	السرعة الانتقالية والتوقيت.
اللعبة	يقف الفريق المطارد (ب) على خط البداية، والفريق المراقب (أ) على خط الوسط، كل لاعب مطارد أمام نقطة، عند الإشارة ينطلق الفريق المطارد باتجاه المراقبين، على اللاعب المراقب مراقبة خصمه والجري منه بمجرد وصوله إلى نقطة الانطلاق وعلى اللاعب المطارد الاستمرار بالجري للمس اللاعب المراقب قبل اجتيازه خط النهاية. يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط. إذا اجتاز المراقب خط النهاية بدون أن يلمس تحتسب لفريقه نقطة، إذا تم لمس المراقب قبل خط النهاية تحتسب للفريق الآخر نقطة.
التسجيل	اللاعب المراقب الذي يجري قبل أن يصل المطارد إلى نقطة الانطلاق يعتبر لاعبًا ملموسًا.

من الأسرع؟!!

اللاعبون	فريقان أ، ب كل فريق من (٨-١٢) لاعبا.
الأدوات	شرائط للتخطيط، بطاقات تسجيل.
المكان	ملعب.
المهارات	الجري، المطاردة، رد الفعل، روح الفريق.
اللعبة	يقف لاعبو كل فريق على خط نهاية الملعب/ المساحة ويكونان متواجهين. يختار الفريق (أ) أحد اللاعبين يطلق عليه كشافا يجري إلى الفريق (ب) الذي يقف والذراعان أمامًا وكف اليد لأعلى، يقترب كشاف الفريق (أ) من اللاعبين محاولاً ويلمس كف يد أحد لاعبي (ب) ثم يجري عائداً إلى فريقه، بينما لاعب الفريق (ب) يطارد كشاف (أ) ويحاول لمسه قبل أن يصل إلى فريقه.
التسجيل	إذا وصل كشاف الفريق (أ) إلى فريقه قبل أن يلمسه لاعب (ب) تحتسب نقطة لفريق (أ) إذا نجح لاعب الفريق (ب) في لمس كشاف الفريق (أ) قبل أن يصل إلى فريقه تحتسب نقطة للفريق (ب)، بعد ذلك يبدأ دور الفريق (ب) في اختيار كشاف وهكذا.
تنويعات	يعتبر اللاعب الذي لم ينجح في لمس كشاف الفريق الآخر أسيراً، يفوز الفريق الذي يأسر أكبر عدد من لاعبي الفريق الآخر.

أبيض وأحمر



اللاعبون	من (١٦-٣٠) لاعبا، مجموعتان متساويتان.
الأدوات	شرائط للتخطيط/ علم أبيض وعلم أحمر بطاقة تسجيل لكل فريق.
المكان	ملعب.
المهارات	الجري والمطاردة.
اللعبة	تقف كل مجموعة على خط في منتصف الملعب تواجه كل منهما الأخرى بينهما مسافة ٣ م تختار أحدهما بين الأبيض والأحمر عن طريق القرعة، عندما يذكر القائد اسم مجموعة ما (أحمر مثلاً) تقوم بالجري للوصول للخط في نهاية نصف ملعبها بينما تقوم المجموعة الأخرى (الأبيض) بمطاردتها لمحاولة لمس أكبر عدد من اللاعبين.
التسجيل	تفوز المجموعة المطاردة بنقطة في حالة لمس ٥ لاعبين وإلا فتحتسب النقطة للمجموعة الأخرى.
تنويعات	أ - التغيير في وقوف اللاعبين (الظهر مواجه مثلاً)، جلوس على أربع. ب- المجموعة تتحرك عن طريق الوثب أمامًا بالقدمين والمجموعة المطاردة عن طريق الحجل.

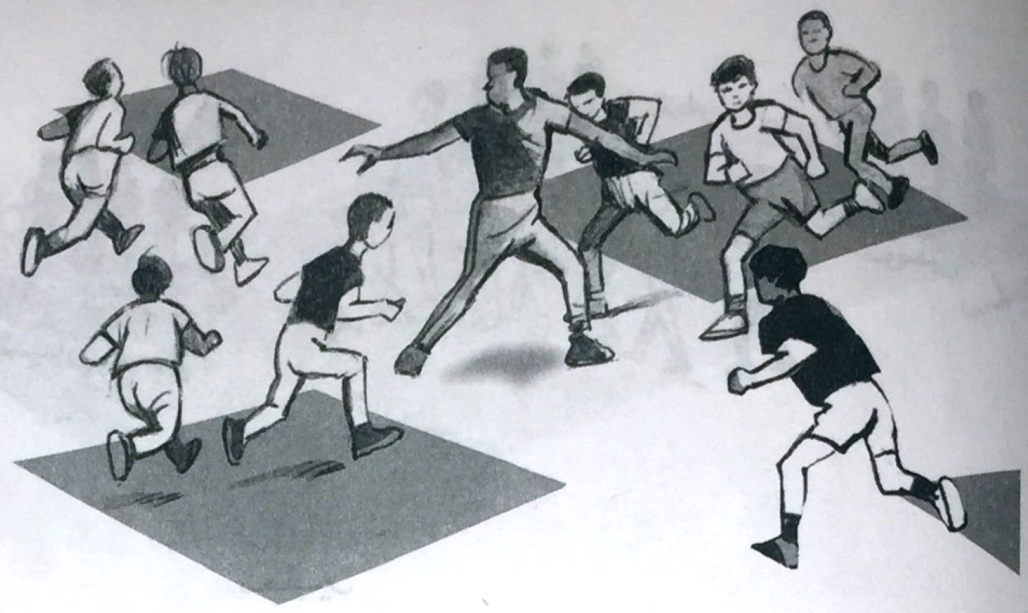
لمس الزميل

اللاعبون	من (٢٠-٣٠) لاعبا يمكن تقسيمهم حتى خمس مجموعات.
الأدوات	شرائط لتحديد المساحة.
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	المراوغة (البسيطة/ المركبة) بالجسم - الرشاقة.
اللعبة	يقوم عدد من اللاعبين بالانتشار في الملعب أو في مساحة محدودة يحدد القائد أحد اللاعبين ليقوم بدور (اللامس). يحاول باقي اللاعبين الهروب منه. يستمر اللعب حتى زمن معين، ثم يختار لاعب آخر ليقوم بدور (اللامس)، حتى نهاية عدد أفراد المجموعة.
التسجيل	خلال الفترة الزمنية تحتسب للاعب اللامس نقطة في كل مرة يلمس فيها لاعبا، اللاعب الفائز الحائز على أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	أ - تقسم المجموعة داخليًّا إلى الأرقام الفردية (لامس) الأرقام الزوجية (حر)، يأخذ كل لاعب دوره (لامس) ويحتسب له عدد النقاط وتفوز المجموعة الحائزة على أعلى نقاط. ب- يمكن ممارسة اللعبة عن طريق الحجل على قدم بدلاً من الجري. جـ- عند زيادة عدد اللاعبين داخل المجموعة يمكن تحديد أكثر من لامس واحد.

القط والفأر

اللاعبون	١٠-٢٠ لاعبا.
الأدوات	شريط للتحديد، بدون أدوات.
المكان	صالة أو في الهواء الطلق دائرة محددة نصف القطر ٢ م.
المهارات	المطاردة - الترويح.
اللعبة	يختار لاعبان، يمثل أحدهما القط والثاني الفأر. يقف باقي اللاعبين على حدود الدائرة متشابكي الأيدي، يقف الفأر داخل الدائرة والقط خارجها. ينادي القط: أنا القط، يرد الفأر: أنا الفأر. يقول القط: سأمسكك، فيرد الفأر: متقدرش. يبدأ القط في محاولة دخول الدائرة، ويحاول الفأر تفاديه بالخروج منها وهكذا. يساعد اللاعبون الفأر برفع أيديهم لتسهيل دخوله وخروجه بينما يحاولون منع القط من الدخول والخروج.
التسجيل	إذا الفأر اتمسك ينضم للاعبي الدائرة، ويصبح القط فأرًا ويختار لاعب آخر من الدائرة ليمثل القط وتكرر اللعبة.
تنويعات	لزيادة الصعوبة ٢ قط خارج الدائرة، ١ فأر داخلها.

العبور السريع



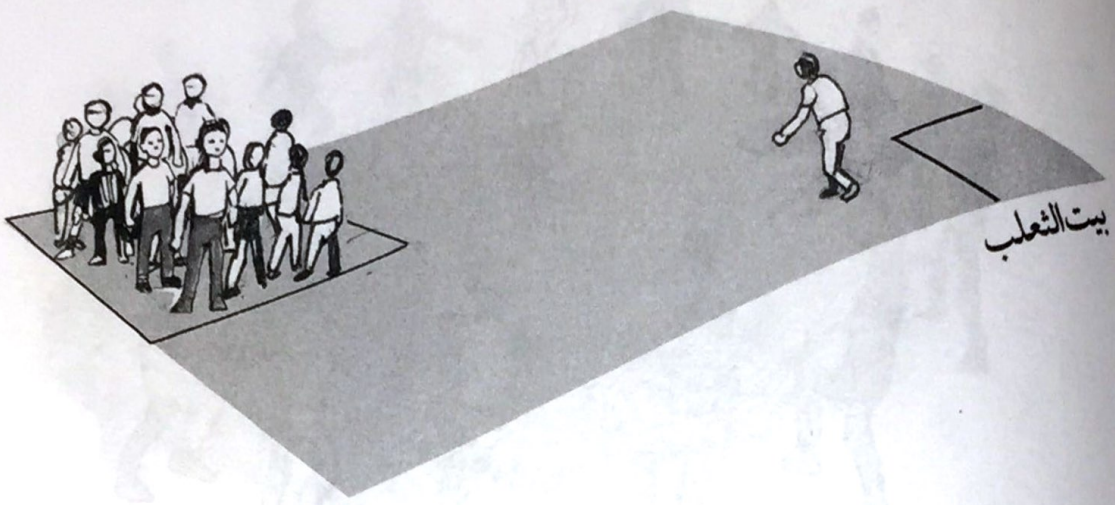
اللاعبون	(٢٠-٢٠) لاعبا، تقسم على أربع مجموعات أو أكثر.
الأدوات	بدون، شرائط للتحديد.
المكان	في الهواء الطلق ترسم من (٤-٦) مربعات متباعدة في أركان المساحة المربع ٢ × ٢م.
المهارات	المطاردة - الترويح.
اللعبة	تقف المجموعات كل مجموعة داخل مربع عند الإشارة يجري الأطفال من مربع إلى آخر، يحاول قائد اللعبة لمس أكبر عدد خلال انتقالهم.
التسجيل	من يلمس يعتبر خارج اللعبة حتى لاعب واحد فائز.
تنويعات	الخروج من المربع بالجري ودخول أي مربع آخر بالحجل.

السمك في البحر

ثعابين

اللاعبون	(٢٠-٣٠) لاعبا، أربع مجموعات أو حسب عدد الدوائر.
الأدوات	بدون، شرائط للتحديد.
المكان	الصالة أو الهواء الطلق، ترسم أربع دوائر في أركان المساحة، قطر الدائرة ٢,٥م.
المهارات	المطاردة - الانتباه - ترويح.
اللعبة	تسمى كل مجموعة داخل دائرة بنوع من أنواع السمك ويمثل القائد البحر. يبدأ اللعب بأن ينادي القائد على اسم نوع من أنواع السمك الأربعة، فيتبعه في قطار، ثم ينادي على نوع آخر، فيتبعه وهكذا حتى كل أنواع السمك والتحرك في أماكن مختلفة عند الإشارة يحاول السمك الرجوع إلى دائرته الخاصة بسرعة بينما يحاول القائد أن يلمس أكبر عدد من السمك.
التسجيل	من يتم لمسه يعتبر خارج اللعب، تكرر اللعبة عدة مرات، يتم عد السمك الباقي في كل دائرة، وتفوز دائرة السمك التي بها أكبر عدد.
تنويعات	أ - تغير للحركة حول الدوائر في جري حر. ب- عند الإشارة لا يتم لمس من له زميل.

نص الليل



اللاعبون

(١٥-٣٠) لاعبًا.

الأدوات

بدون، شريط للتحديد.

المكان

ملعب أو صالة يرسم في أحد الأركان مربع صغير (بيت الثعلب) ١ × ١م وفي الركن المقابل (القطري) يرسم مربع كبير يسع باقي اللاعبين يمثل حظيرة الأغنام.

المهارات

المطاردة - الجرأة - الترويح.

اللعبة

يختار لاعب يمثل الثعلب ويقف في دائرته بينما يقف باقي اللاعبون في حظيرة الأغنام، يترك الثعلب بيته ويمشي في الملعب. يخرج الغنم من حظيرتهم وينتشرون في الملعب غير مبالين بالثعلب لأقرب مسافة يقدرون عليها. يسأل الغنم الثعلب قائلين له: كم الساعة؟ فيجيب بأي وقت يختاره، فيكونون في أمان. إذا أجاب الثعلب بقوله (نص الليل)، يجب على الأغنام سرعة الجري إلى حظيرتها بأسرع ما يمكن، حيث يطاردهم الثعلب.

التسجيل

إذا أمسك الثعلب أحد الأغنام فإنهما يتبادلان الأدوار. وتكرر اللعبة.

تنويعات

أ - ٢ ثعلب بدلاً من ثعلب واحد.

ب- اللمس بدل المسك.

جـ - يحدد لاعب آخر (راعي الغنم) إذا لمس الراعي من يمسكه الثعلب يصبح حرا. ويجري الثعلب.

الأسير في الدائرة

اللاعبون	(١٠-٣٠) لاعبًا.
الأدوات	بدون - شرائط للتحديد.
المكان	ملعب أو صالة، ترسم دائرة قطرها ٦ م.
المهارات	الحجل والجري - المطاردة - الترويح.
اللعبة	يقف اللاعبون حول الدائرة مع تشبيك الأيدي، يختار أحد اللاعبين يمثل الأسير يقف في وسط الدائرة، يحجل اللاعبون وهم متشابكو الأيدي للداخل - أو حول الدائرة - عند سماع الصافرة يترك اللاعبون أيديهم والجري في أي مكان، ويحاول لاعب الوسط (الأسير) لمس أي زميل.
التسجيل	اللاعب الذي يتم لمسه يصبح أسيرا وتكرر اللعبة.
تنويعات	أ - يمسك الأسير بمنديل يرميه على اللاعبين خلال مطاردتهم (المنديل يلمس بدل الأسير).
	ب- يقف اللاعبون حول الدائرة ظهورهم للأسير ووجههم للخارج.

مصيدة الفئران

اللاعبون	(١٠-٣٠) لاعبًا.
الأدوات	بدون - شرائط للتحديد.
المكان	مساحة خارجية، يرسم في وسطها دائرة قطرها ٤ م وحولها تحدد دائرة أكبر قطرها ٦ م أو حسب المساحة.
المهارات	المراوغة ورد الفعل - الترويح.
اللعبة	يقف ١٠ من اللاعبين حول الدائرة الداخلية متشابكي الأيدي (يمثلون المصيدة) وحول الدائرة الخارجية يقف باقي اللاعبين خارج المصيدة دون تشبيك الأيدي - عند الإشارة تتحرك الدائرتان في اتجاهين متضادين - عندما ينادي القائد (افتح) يرفع لاعبو المصيدة أيديهم عاليًا وتجري الفئران (لاعبي الدائرة الخارجية) داخل المصيدة وخارجها وحولها كما يحلوا لهم. فجأة ينادي القائد (اقفل) يخفض اللاعبون أيديهم فتنقفل المصيدة؛ ولذا يحجز بعض اللاعبين، يتم ضمهم للاعبي المصيدة.
التسجيل	تكرر اللعبة حتى يصطاد جميع الفئران، حيث تتسع المصيدة.
تنويعات	يواجه لاعبو الدائرة الخارجية ظهور لاعبي المصيدة.

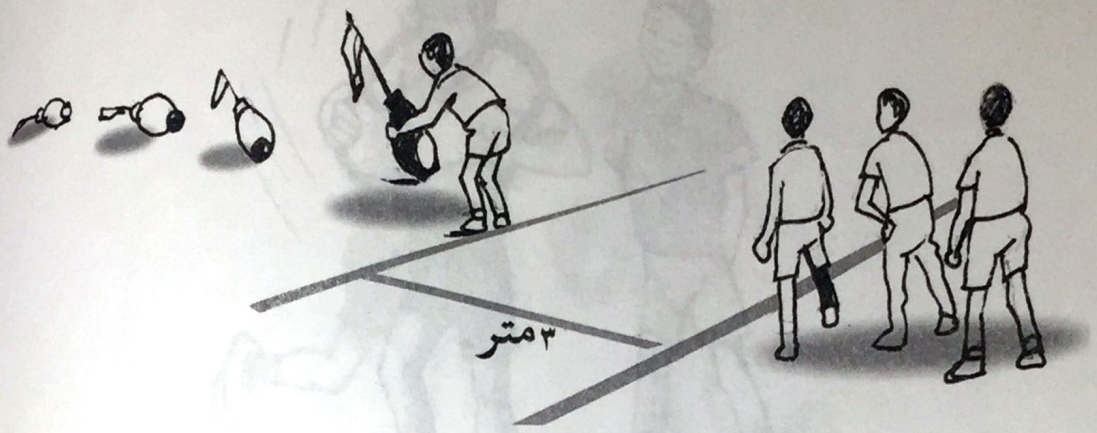
جمع الأكياس

اللاعبون	(١٠-١٦) لاعبًا.
الأدوات	١٢ كيس حب، شرائط للتحديد.
المكان	مساحة خارجية مربعة تنصف بخط، توضع ٦ أكياس حب على كل من خطي النهاية.
المهارات	المراوغة - سرعة رد الفعل - الترويح.
اللعبة	يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق في أحد قسمي الملعب، عند الإشارة يحاول لاعبو كل فريق جمع أكياس الحب التي على خط نهاية الفريق الآخر دون أن يلمس من لاعبي الفريق الآخر - إذا لمس أحد اللاعبين يصبح سجينًا ويقف على خط نهاية الفريق المضاد.
التسجيل	- يحتسب كل سجين بنقطة وكل كيس بنقطة. - يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء فترة اللعب التي تحدد في البداية.
تنويعات	- تقليل عدد اللاعبين وزيادة عدد الأكياس. - نقل الكيس عن طريق اللاعب الذي حصل عليه. - يمكن رمي الكيس لزميل وهكذا.

لبس الحبل

اللاعبون	أربعة لاعبين للفريق، عدد الفرق غير محدود.
الأدوات	حبل طوله متر ونصف لكل فريق.
المكان	ملعب، أو صالة صغيرة، خط بدء.
المهارات	الترويح، التوافق.
اللعبة	يقف الفريق قطارا خلف خط البدء، يراعى المسافات بين القطارات، الحبل معقود من طرفيه على شكل دائرة مع أول لاعب في القطار، عند الإشارة يبدأ اللاعب بلبس الحبل من الأعلى وخلعه من الأسفل عند القدمين، ثم يسلمه للاعب الذي يليه والانتقال للوقوف آخر قطاره، تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينتهي لاعبوه قبل الفرق الأخرى.
تنويعات	أ - استخدام أطواق بلاستيك. ب- الفريق ٨ لاعبين في قطارين متقابلين حبل واحد اللاعب يلبس الحبل ويخلعه ثم يجري ويعطيه لزميله الذي في القطارالمقابل ويقف في آخر قطار زميله وهكذا.

الصولجان الحائر

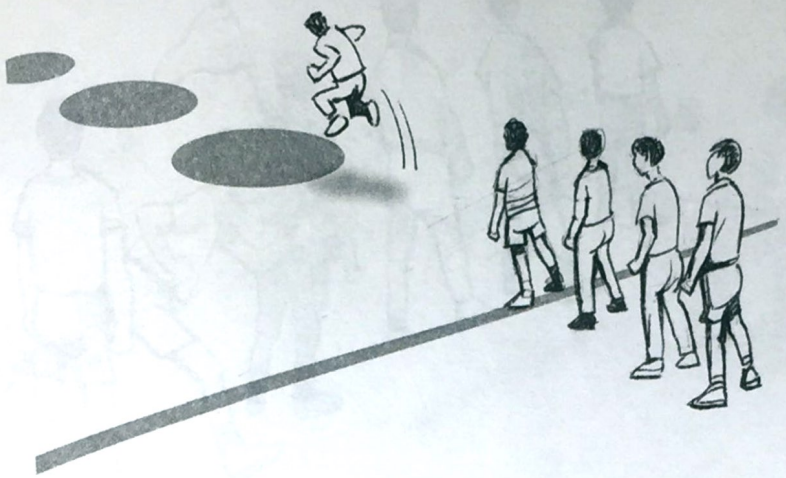


اللاعبون	ستة لاعبين للفريق، فريقان.
الأدوات	٤ صولجانات وعلم لكل فريق بلون مختلف.
المكان	الملعب أو الصالة، خط بدء، على مسافة ٣ م للأمام يوضع أول صولجان بين كل صولجان والآخر ٣ م، على بعد ٣ م من آخر صولجان يثبت العلم (الصولجانات ساقطة على الأرض).
المهارات	الرشاقة، التوافق، روح الفريق.
اللعبة	يقف الفريق قطارا خلف خط البدء، أمام كل فريق الصولجانات المخصصة له عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول إلى الصولجانات لإيقافها واحدًا تلو الآخر ثم الدوران حول العلم والعودة لإسقاط الصولجانات مرة أخرى، ثم لمس الزميل التالي الذي يقوم بنفس الأداء السابق ويجري هو ليقف في آخر قطاره. تستمر اللعبة حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينتهي من العمل أولاً. في حالة سقوط صولجان بعد إيقافه يعود اللاعب مرة أخرى لتصحيح الوضع.
تنويعات	زيادة عدد الصولجانات في كل نقطة.

رايح جاي

اللاعبون	أربع فرق، كل فريق من (٧-١٠) لاعبين، الفرق متساوية.
الأدوات	علم لكل فريق بلون مختلف - كرة طبية على مسافة متر أمام كل قطار.
المكان	صالة الجمباز أو الملعب.
المهارات	تطوير اللياقة (الرشاقة).
اللعبة	يقف الفريق في قطار خلف خط البدء، آخر لاعب في القطار معه علم المجموعة، عند سماع الصافرة يجري اللاعب الأخير في القطار للأمام في خط متعرج بين زملائه ليتخطى خط البدء ليلف حول الكرة الطبية والعودة بنفس الطريقة حتى يصل إلى مكانه لامسًا يد زميله الذي أمامه والذي يجري لأداء نفس العمل السابق (رايح جاي) ليقف خلف زميله حامل العلم وهكذا حتى يدور اللاعب الأول في القطار الذي يتخطى خط البدء ويدور حول الكرة الطبية والجري في خط مستقيم حتى يصل إلى زميله حامل العلم ثم يجري في خط متعرج حتى يقف في نهاية الصف.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يقف جميع لاعبيه خلف الزميل حامل العلم أولاً.
تنويعات	الجلوس على أربع بعد الأداء بدلاً من الوقوف.

أماكن محظورة

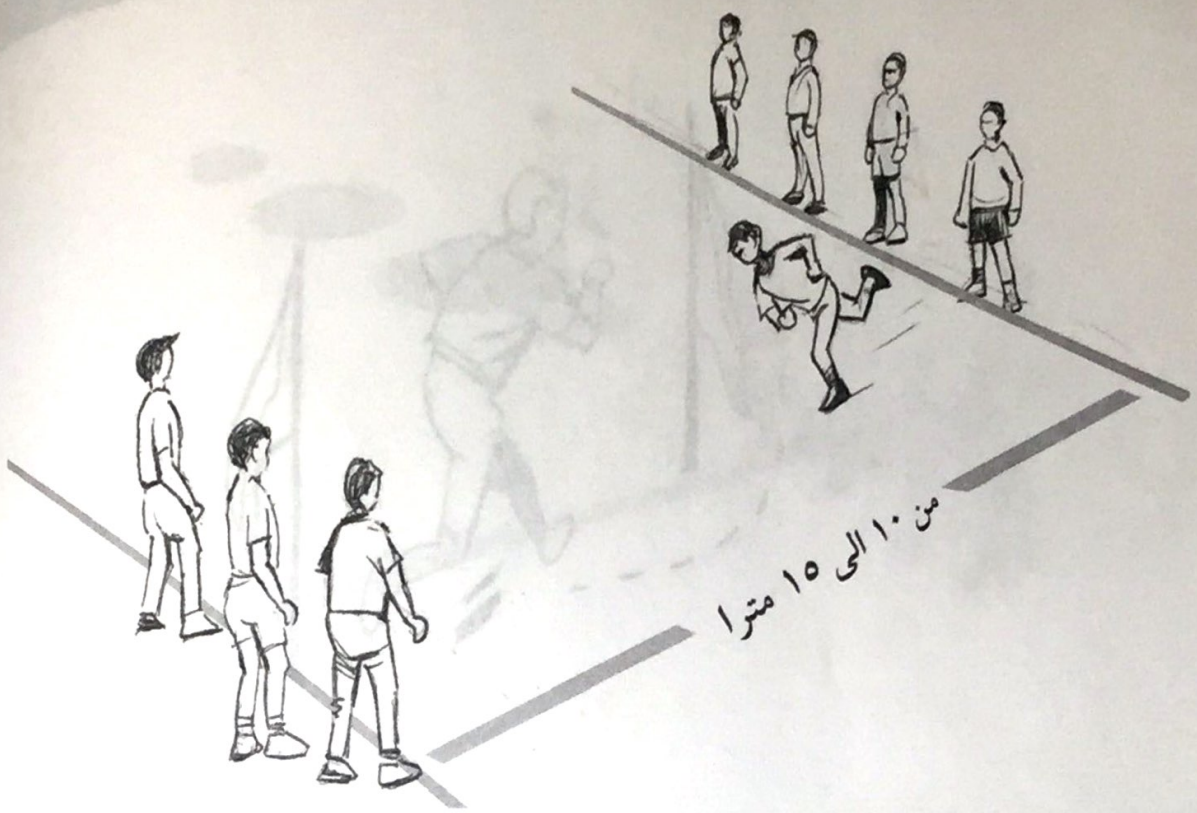


اللاعبون	فـريقان كل فـريق (٦-٨) لاعبين ممـكن زيادة عدد الـفرق في حـالة توافـر المساحة والأطواق.
الأدوات	٤ أطواق لكل فريق/ ممكن دوائر مرسومة.
المكان	ملعب أو صالة، خط بداية يوضع الطوق الأول على بعد ٥ أمتار والمسافة بين الطوق والآخر متر واحد.
المهارات	تطوير الوثب وقدرة الرجلين.
اللعبة	يقف الفـريق في قطار خلف خط البدء، عـند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة باتجاه الأطـواق للوثب من طوق لآخر حتى آخر طوق ثم يجري عائداً ليلمس زميله التالي الواقف خلف خط البدء وهكذا حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينهي العمل أولاً.
تنويعات	أ - يمكن تغيير التحرك بين الأطواق (الحجل - الوثب). ب- أول لاعب ينفذ الوثب داخل الأطواق واللاعب التالي يقوم بالجري المتعرج بين الأطواق.

الجري المتعرج

اللاعبون	ستة لاعبين لكل فريق، عدد الفرق غير محدود، حسب المكان.
الأدوات	٤ أعلام لكل فريق أو شواخص.
المكان	الملعب أو صالة مغلقة، خط بدء يثبت أول علم على بعد ٥ م من خط البدء والثاني على بعد ٦,٥ م والثالث على بعد ٨,٥ م والرابع على بعد ١٠ م.
المهارات	الرشاقة والتوافق.
اللعبة	يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البدء، عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول في كل فريق للمرور بين الأعلام بدون لمسها والعودة إلى قاطرته للمس زميله التالي والوقوف في نهاية القاطرة وهكذا حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولاً بالطريقة الصحيحة.
تنويعات	أ - الذهاب والعودة بين الأعلام بنفس الطريقة. ب- تنطلق القاطرة مرة واحدة للمرور بين الأعلام. جـ- يقسم كل فريق إلى قسمين متقابلين بنفس شروط اللعبة وعند الإشارة يبدأ أول لاعب في كل قسم في وقت واحد العمل السابق.

مكاني مكانك



اللاعبون من (١٠-١٢) لاعبا للفريق عدد الفرق حسب المكان.

الأدوات بدون.

المكان ملعب أو صالة - خطان متوازيان المسافة بينهما (١٥-٢٠) م.

المهارات السرعة الانتقالية.

اللعبة يقسم الفريق إلى قسمين أ، ب، يقف كل قسم مواجها الآخر خلف أحد الخطوط، القسم أ يبدأ العمل بحيث يجري أول لاعب بسرعة حتى يصل إلى زميله الأول في القسم ب، ويلمس يده، ثم يقف خلف القسم ب، اللاعب في القسم ب بمجرد لمسه يجري بسرعة تجاه القسم أ، ويلمس أول لاعب، ثم يقف خلف القسم أ، وهكذا حتى ينتهي آخر لاعب.

التسجيل يفوز الفريق الذي ينتهي من العمل أولاً.

تنويعات

أ - تغيير الجري بالحجل أو الوثب أو قسم يجري والآخر يحجل.

ب- عند الإشارة يتحرك اللاعب الأول من كل قسم في نفس الوقت وتلامس الأيدي في المنتصف.

جـ- كل أول مجموعة يمسك علما بلون مختلف.

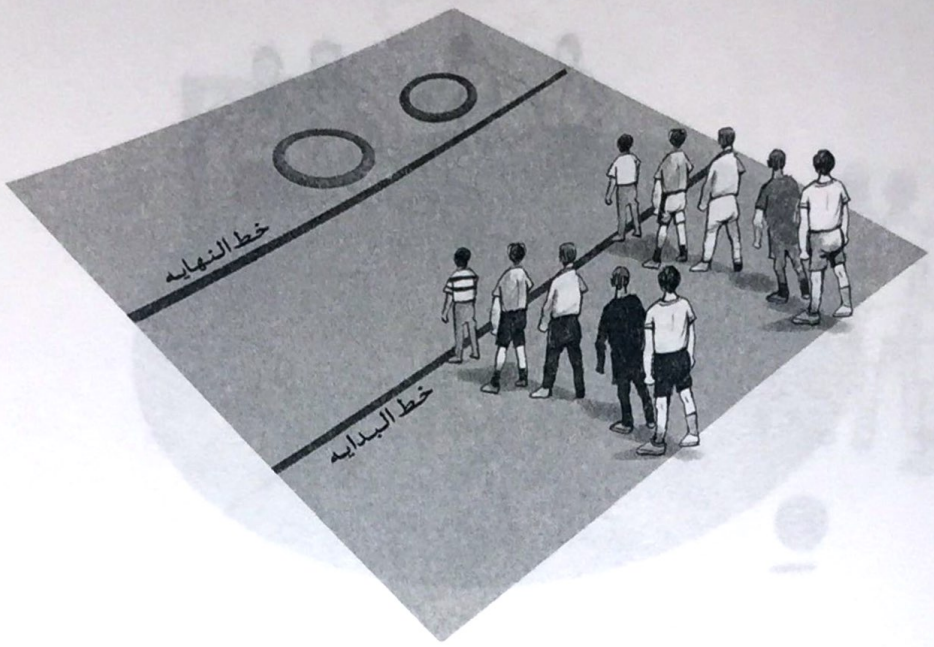
تتابع الحجل

اللاعبون	من (٦-٨) لاعبين للفريق، عدد الفرق حسب المكان.
الأدوات	للتخطيط، أقماع أو كرات طبية لكل فريق واحدة.
المكان	ملعب.
المهارات	روح الفريق، قدرة الرجلين.
اللعبة	يقف الـقطار خلف خط البدء، كل قطار أمامه قـمع على بعد ٨ م عند الإشارة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بالحجـل على الساق المفضـلة والدوران حول القمع ثم العودة بـالحجل للمس الزميل التـالي ثم الوقوف خلف قاطرته، تسـتمر اللعبة حتى آخر لاعب.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولاً.
تنويعات	أ - الذهاب بالجري والعودة بالحجل. ب- الذهاب بالحجل على القدم اليمنى والعودة على القدم اليسرى. جـ- الجري والظهر مواجه والعودة بالوثب بالقدمين. د - العودة للمس الزميل التالي والجلوس على أربع في آخر القاطرة.

تفادي الألغام

اللاعبون	من (٦-٨) لاعبين لكل فريق، عدد الفرق في حدود المساحة.
الأدوات	خط بداية ٢ صولجان لكل فريق.
المكان	ملعب أو صالة.
المهارات	الجري والتسابق، الرشاقة، روح الفريق.
اللعبة	تقف القطارات متجاورة - بفاصل مناسب - خلف خط البداية، يوضع أمام كل قطار وعلى بعد ١٥ م صولجان وعلى بعد نصف متر منه وأمامه يوضع الصولجان الثاني (يمثلان لغمين)، عند الإشارة يبدأ اللاعب الجري نحو الصولجانات والدوران حول كل واحد منهما وعدم لمسه ويسرع بالعودة إلى آخر فريقه.
التسجيل	يفقد الفريق نقطة في كل مرة يلمس فيها أحد لاعبيه صولجانا، يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً وفقد أقل عدد من النقاط.
تنويعات	أ - تفادي الألغام بالحجل. ب- توضع الصولجانات (الألغام) بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٨٠سم إلى ١٠٠ سم) يمكن تفاديهما بالوثب لتعدية الخطين.

تتابع الطوق



اللاعبون
(١٥-٣٠) لاعبًا تقسم إلى مجموعات متساوية الأعداد.

الأدوات
كل مجموعة طوق خيرزان أو بلاستيك - شرائط للتحديد.

المكان
صالة أو مساحة لعب، يرسم خطان متوازيان بعرض مساحة اللعب المسافة بينهما ١٠ م، أحدهما خط بدء والآخر خط نهاية. تقف الفرق خلف خط البدء متجاورة في قطارات بين كل منها متر على الأقل، يوضع بعد خط النهاية أمام كل قاطرة طوق.

المهارات
التتابع.

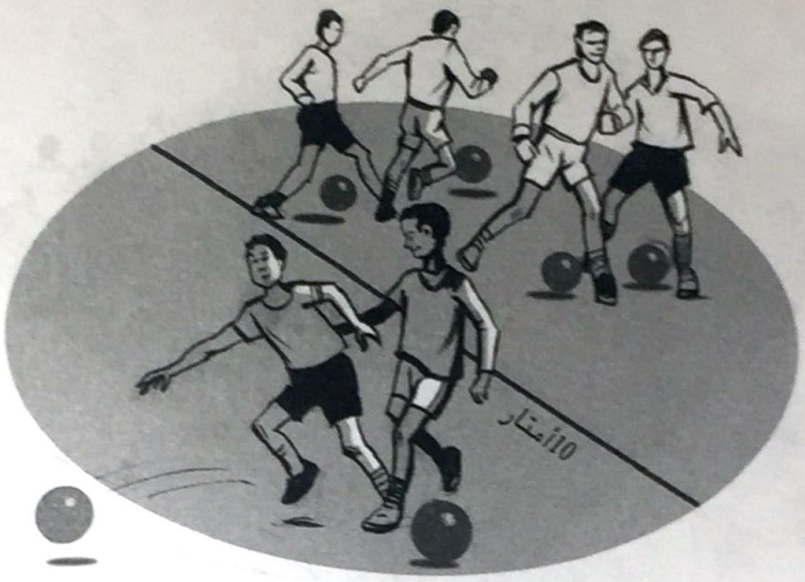
اللعبة
عند الإشارة، يجري اللاعب الأول من كل فريق ليعبر خط النهاية، ويقف في الطوق ويقفز خارجه بالقدمين ثم يثب إليه مرة أخرى، ثم يعود إلى فريقه، ليلمس اللاعب الذي يليه ثم يأخذ مكانه في نهاية القاطرة. يجري اللاعب الثاني ليكرر العمل وهكذا يأخذ كل لاعب دوره.

التسجيل
الفريق الفائز هو الذي ينتهي آخر لاعب فيه من العمل قبل باقي الفرق.

تنويعات
أ - لبس الطوق وإخراجه من أعلى الرأس بدلاً من القفز داخله.

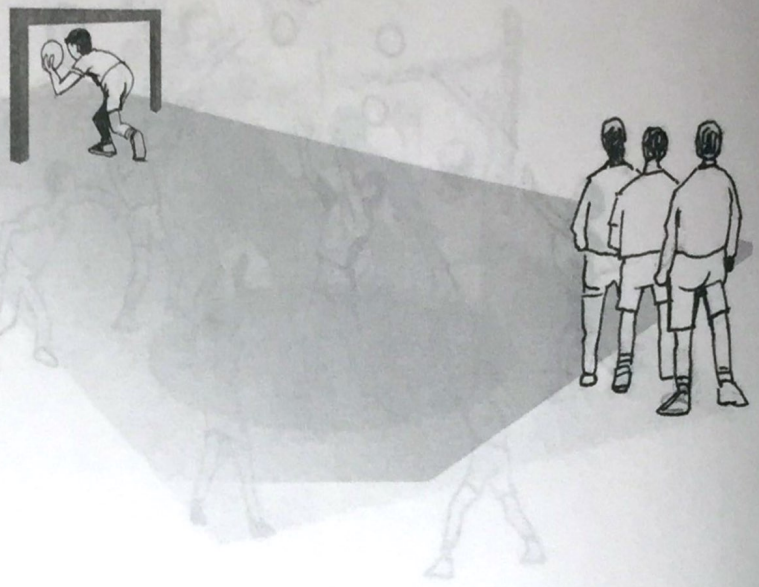
ب- نقل كيس الحب من داخل الطوق إلى الزميل التالي الذي يقوم بوضعه مرة أخرى في الطوق وهكذا.

المحافظة على الكرة



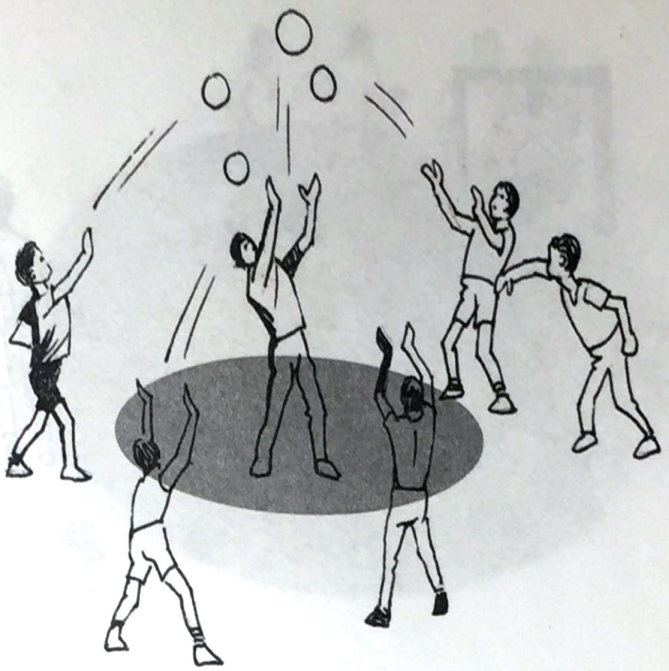
اللاعبون	من (٦-٨) لاعبين، عدد الفرق حسب المساحة.
الأدوات	كل لاعب كرة.
المكان	الملعب، دائرة قطرها ١٠ م.
المهارات	قطع كرة الخصم والمحافظة على الكرة.
اللعبة	ينتشر اللاعبون في الدائرة، كل لاعب بحوزته الكرة ويتحرك بها، عند الإشارة يحاول كل لاعب إبعاد كرة خصمه خارج الدائرة، واللاعب الذي تخرج كرته من الدائرة يخرج من الملعب ويستمر إطلاق الإشارات حتى يبقى لاعب واحد.
التسجيل	يخرج اللاعب الذي خرجت كرته من الدائرة فوراً أو بعد ثلاث مرات.
تنويعات	أ - تؤدى نفس اللعبة بكرة اليد مع أداء التحرك بالتنطيط. ب- تعديل عدد اللاعبين أو مساحة الدائرة. جـ- تستخدم اللعبة بمهارات الهوكي (كرة ومضرب).

الكرة تحت العارضة



اللاعبون	فريقان، من ٨-١٠ لاعبين للفريق، عدد الفرق متساوية.
الأدوات	جهاز وثب عالي لكل فريق، كرة يد لكل فريق.
المكان	الملعب، مربع ١٠م × ١٠م، يوضع الجهاز في منتصف الملعب بجوار الجانب، العارضة على ارتفاع متر.
المهارات	الرشاقة، المرونة، التوافق.
اللعبة	في قطار خلف خط البدء يقف أفراد كل فريق، الكرة مع اللاعب الأول عند الإشارة يجري اللاعب مع تنطيط الكرة ليعبر بالكرة أسفل العارضة، ويستمر حتى خط المربع المقابل والعودة بنفس الطريقة ليسلم الكرة لزميله التالي.
التسجيل	يفوز الفريق الذي ينتهي لاعبوه من العمل أولاً، يعتبر الفريق خاسرًا إذا سقطت العارضة التي يمر من تحتها.
تنويعات	أ - تكرر اللعبة باستخدام كرة سلة. ب - نفس الأداء في الذهاب وفي خط سير العودة يدحرج اللاعب الكرة على الأرض أسفل العارضة للزميل التالي ويعود إلى قاطرته من على يسار الجهاز. جـ - تغيير ارتفاع العارضة.

الكرة العالية (١)

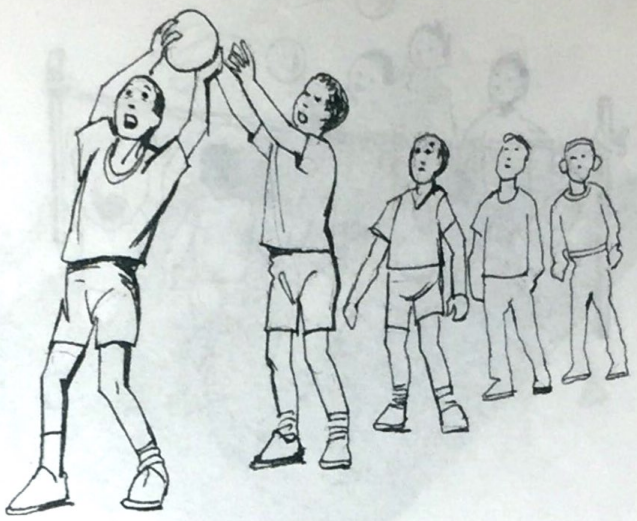


اللاعبون	من (٧-٩) لاعبين للفريق، عدد الفرق غير محدود.
الأدوات	كرة طبية، وكل لاعب كرة يد.
المكان	ملعب أو صالة، دائرة قطرها ستة أمتار.
المهارات	دقة التصويب.
اللعبة	ينتشر اللاعبون حول الدائرة وبيد كل لاعب كرة، في مركز الدائرة القائد/ المدرس معه كرة طبية، بعد الإشارة يرمي المدرس الكرة الطبية عاليًا، ويقوم اللاعبون برمي كراتهم نحوها لإصابتها.
التسجيل	يمنح اللاعب الذي يصيب الكرة نقطة، يفوز اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	أ - تستمر اللعبة وتكرر لزمن معين. ب- الأداء مرة باليد اليمنى وأخرى باليد اليسرى. جـ- اللاعبان في مركز الدائرة.

الملعب الخالي

اللاعبون	من (٣-٥) للفريق، عدد الفرق حسب اتساع المكان.
الأدوات	كرة لكل لاعب بكل فريق.
المكان	ملعب كرة طائرة أو مساحة بها قائمان وحبل بينهما.
المهارات	اللقف، والرمي تجاه ملعب المنافس.
اللعبة	سرعة لقف وإرجاع الكرات إلى ملعب المنافس، بعد الإشارة يقوم كل لاعب يرمي الكرة من فوق الشبكة/ الحبل تجاه ملعب المنافس. وتستمر اللعبة لزمن محدد.
التسجيل	بعد انتهاء الزمن يفوز الفريق الذي بملعبه أقل عدد من الكرات، تعمد رمي الكرة خارج الملعب يحتسب بإضافة كرة في النهاية.
تنويعات	أ - إرجاع الكرات بيد واحدة، أو باليدين أو بالرأس. ب- الكرة التي تخرج خارج حدود الملعب يتم إرجاعها إلى ملعب المنافس من خارج الخط بأحد أنواع الإرسال في الكرة الطائرة. جـ- يمكن ضرب الكرة باليد مباشرة لإرجاع الكرة بدون لقفها.

الكوبري والنفق



اللاعبون	من (٧-٩) لاعبين لكل فريق، عدد الفرق حسب المساحة المتوافرة.
الأدوات	كرة طبية لكل فريق.
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	نقل الكرة للزميل، القوة، المرونة.
اللعبة	على محيط دائرة كبيرة أو خلف خط بداية تقف الفرق في قطارات خلف الخط، (وقوف فتحًا) اللاعب الأول يحمل الكرة الطبية والذراعان عاليًا، المسافة بين اللاعب وآخر في القطار متر واحد تقريبًا عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة إلى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ويستمر تسليم الكرة حتى تصل إلى آخر لاعب الذي يقوم بتسليمها للاعب الذي أمامه من بين رجليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى لاعب أول القطار الذي يرفعها لأعلى.
التسجيل	تفوز القاطرة التي تنتهي من العمل أولاً (ذهابًا من فوق الرأس وعودة من بين القدمين).
تنويعات	أ - من فوق الرأس ومن بين الساقين بالتبادل. ب- تبادل لفت الجانب يمينا ويسارا لتسليم الكرة. جـ- تسليم الكرة من فوق الرأس كسباق منفرد.

جمع البالونات

اللاعبون
عشرة لاعبين بكل فريق، من (٣-٤) فرق.

الأدوات
١٠ بالونات لكل فريق وكل فريق بالونات مختلفة الألوان، ٣ أجزاء من صندوق مقسم كل مجموعة جزء في مكان مختلف.

المكان
ملعب أو صالة.

المهارات
التقاط وجمع الكرات، الانتباه.

اللعبة
في البداية يشترك جميع اللاعبين بنفخ البالونات وربطها، توضع جميع البالونات في منتصف الملعب وتوضع أجزاء الصندوق في أركان الملعب، تحدد الفرق الثلاثة وتختار كل فرقة لون معين، يقف لاعبو الفرق الثلاثة في دائرة واحدة حول البالونات والظهر مواجه. عند الإشارة يقوم كل لاعب بالتقاط بالونة بلون مجموعته ويجري لوضعها في الصندوق الخاص بمجموعته، لا يسمح بأكثر من بالونة في المرة الواحدة بعد الإشارة ينتهي العمل.

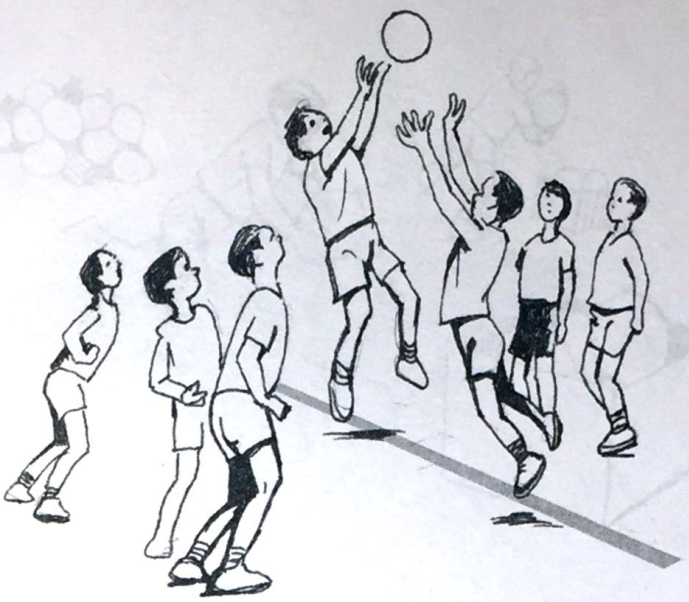
التسجيل
يفوز الفريق الذي جمع أكبر عدد من بالوناته.

تنويعات
أ - تقليل عدد اللاعبين وجمع أكبر عدد من البالونات من أي لون.

ب- الأداء بالحجل.

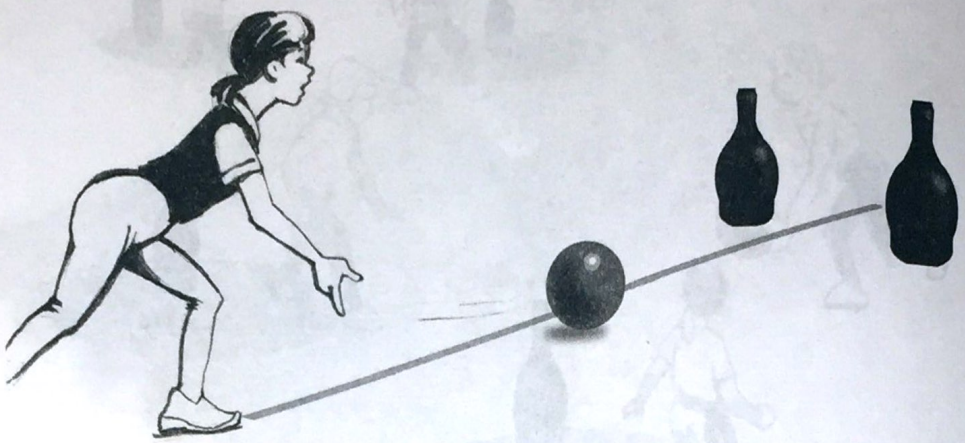
جـ- التقاط البالونة وضربها وتوجيهها داخل الصندوق.

الكرة العالية (٢)



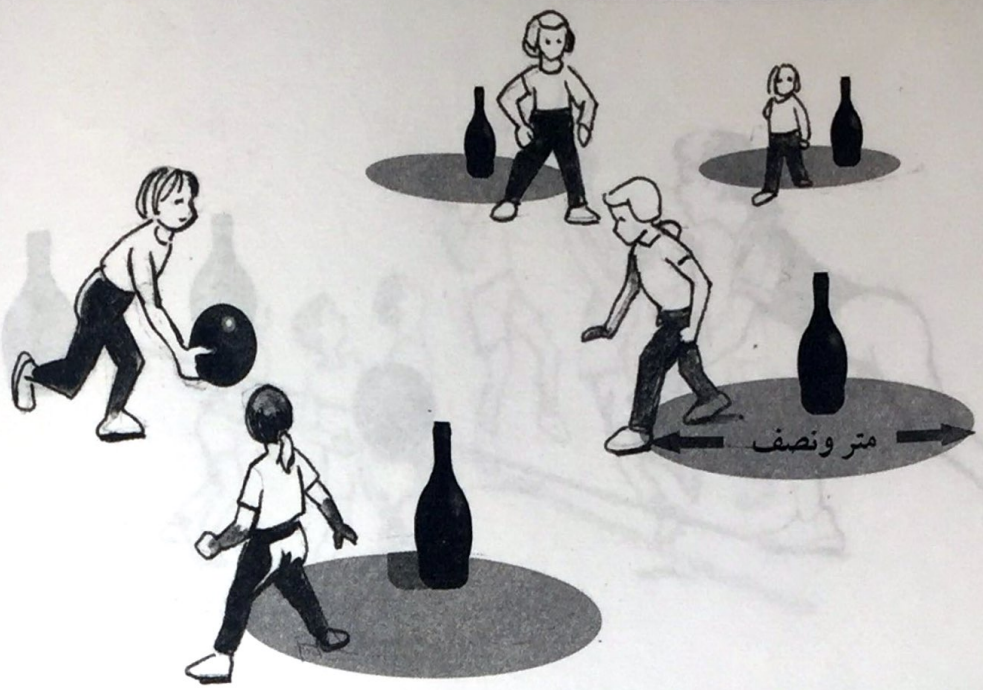
اللاعبون	(١٢-١٦) لاعبا، فريقان.
الأدوات	كرة، شريط للتحديد.
المكان	مساحة لعب خارجية (١٨م × ٦م) محددة الخطوط ومقسومة إلى نصفين بخط المنتصف.
المهارات	الرمي - اعتراض أو قطع الكرة - الجري والمراوغة - الرشاقة.
اللعبة	يتجمع لاعبو الفريقين كل في نصف ملعبه بالقرب من خط المنتصف، تختار المجموعة (الأغلبية) أحد اللاعبين ويعطي كرة يقوم برميها لأعلى في الهواء، ويحاول مسكها أثناء عودتها أي لاعب آخر يمكنه مسكها إذا أمكنه. اللاعب الذي يمسك الكرة يعدو بها ليسجل نقطة إذا عبر خط نهاية المساحة من أي من الطرقات، اللاعب الحائز على الكرة إذا أحس بعدم تمكنه من التسجيل يمكنه أن يمرر الكرة إلى أحد زملائه ليقوم بذلك.
التسجيل	يفوز اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من النقاط خلال الوقت المحدد.
تنويعات	أ - وقت مختلف. ب- ممكن تنطيط الكرة. جـ- تحديد قواعد الدخول على حامل الكرة.

كرة البولنج



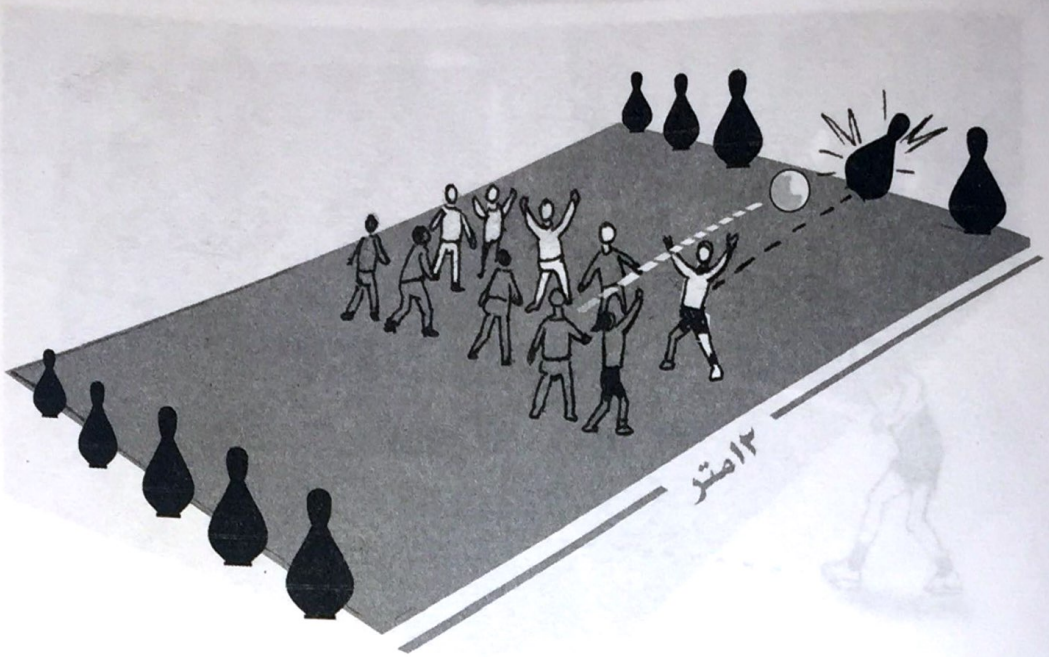
اللاعبون	لاعب أو أكثر.
الأدوات	كرة - ٢ زجاجة خشبية أو صولجان، شريط للتحديد.
المكان	الفناء الخارجي أو صالة داخلية مساحة مستطيلة ٨-١٠م. يرسم خط بداية وتوضع الزجاجات على بعد ٦ م من الخط، والمساحة بينهما (٣٠-٥٠سم) بحيث تسمح بتمرير الكرة بينهما.
المهارات	دحرجة الكرة في خط مستقيم ودقة توجيهها.
اللعبة	غرض اللعبة لكل لاعب في دوره هو دقة تمرير الكرة على الأرض لتمرين الزجاجتين دون أن تقع أي منهما.
التسجيل	يفوز اللاعب الذي يسجل أقل عدد من النقاط في المحاولات المكررة له، حالات التسجيل: يسجل على اللاعب نقطة في الحالات التالية: أ - إسقاط زجاجة ولكن الكرة تمرين الزجاجتين - تكلف اللاعب ١ نقطة. ب- تمرير الكرة بينهما وإسقاطهما - تكلف اللاعب ٢ نقطة. جـ- إسقاط زجاجة والفشل في مرور الكرة بينهما - تكلف اللاعب ٣ نقطة. د - لا تمر الكرة بينهما وعدم إسقاط زجاجة على الأقل - تكلف اللاعب ٤ نقطة.
تنويعات	أ - محاولة باليد اليمنى وأخرى باليسرى. ب- فريقان كل فريق ٣ لاعبين وجمع النقاط لمعرفة الفريق الفائز.

كرة الوتد



اللاعبون	٥ أو أكثر.
الأدوات	كرة، مجموعتان من الصولجانات، شريط للتحديد، عدد اللاعبين أزيد بواحد عن الصولجانات.
المكان	صالة أو مساحة لعب، تثبت الصولجانات في المساحة بين الصولجان والآخر من ٣-٤,٥ م، يرسم حول كل صولجان دائرة قطرها ١,٥ م.
المهارات	دقة التوجيه، سرعة رد الفعل، الدفاع عن الهدف.
اللعبة	يقف كل لاعب في دائرة فيها صولجان، اللاعب الزائد معه الكرة والتعرض أن يحاول هذا اللاعب ضرب الكرة لإسقاط الصولجان في أي دائرة، اللاعب الموجود داخل الدائرة يحاول حماية الصولجان من السقوط بقدر استطاعته، شرط أن يكون على الأقل قدم واحدة داخل الدائرة في جميع الأوقات.
التسجيل	اللاعب الذي يسقط صولجانه يغير مكان الحائز على الكرة ويسجل ضده نقطة في عدد مرات التكرار أو الوقت المتفق عليه قبل البدء يفوز اللاعب الذي ضده أقل عدد من النقاط.
تنويعات	أ - اللاعب الذي يخرج من الدائرة يمكن لمسه هو أو الصولجان داخل الدائرة. ب- ممكن أن يغير اللاعبون أماكن الدوائر الخاصة بهم.

كرة الكفاح



اللاعبون
فريقان كل فريق ٥ لاعبين أو أكثر.

الأدوات
كرة تتناسب، صولجانات بعدد أفراد اللاعبين، شريط للتحديد.

المكان
صالة أو مساحة خارجية أبعادها ١٢ م × ٤,٥ متر تقسم بخط منتصف يرسم خطان متوازيان لخط المنتصف من الجهتين يبعد كل خط عن خط النهاية ١,٥ م. ترص الصولجانات بين خط النهاية والخط القريب منه على خط واحد في منتصف المسافة بحيث يبعد كل صولجان عن الآخر ٦٠ سم على الأقل، وفي النصف المقابل كذلك.

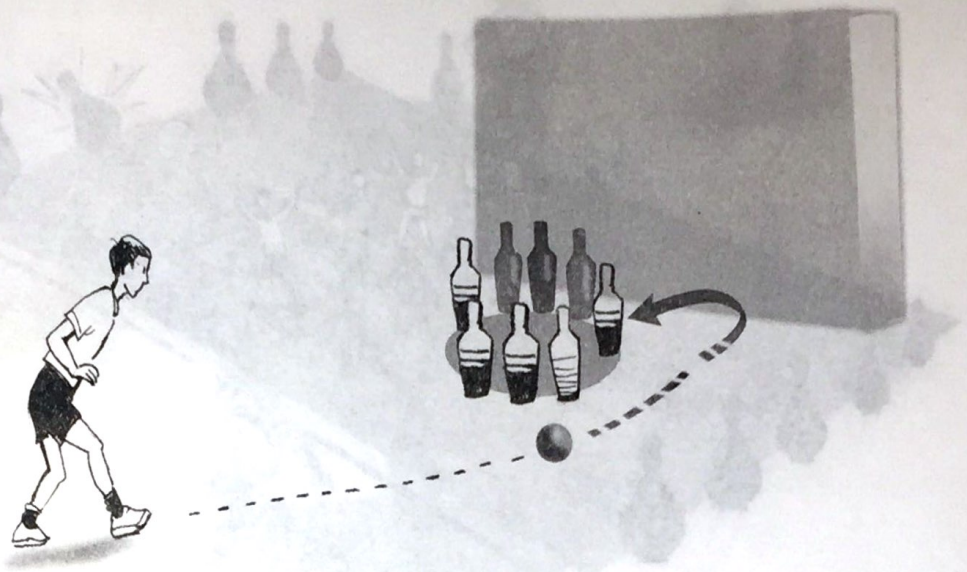
المهارات
دقة التوجيه - سرعة رد الفعل - الترويح.

اللعبة
كل فريق يحتل مكانا ويبقى في نصف ملعبه، ممنوع الوقوف على خط المنطقة الخلفية ولا العبور خلالها خلال اللعبة، عند اختيار رئيس لكل فريق يكون هو المسئول عن اختيار الأماكن التي يصطف فيها زملاؤه من وجهة نظره للحفاظ على الصولجانات.
كل فريق في دوره. غرض اللعبة هو محاولة كل فريق إسقاط أكبر عدد من الصولجانات في الفريق الآخر، وذلك بتوجيه الكرة فوق رؤوس اللاعبين، الكرة يمكن تمريرها بين اللاعبين، الجولة ممكن أن تنتهي عندما تسقط جميع الصولجانات الخاصة لأحد الجانبين أو بعد نهاية فترة الإيقاف التي تم الاتفاق عليها في بداية اللعب.

التسجيل
يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط في نهاية كل عدد زوجي من الجولات.

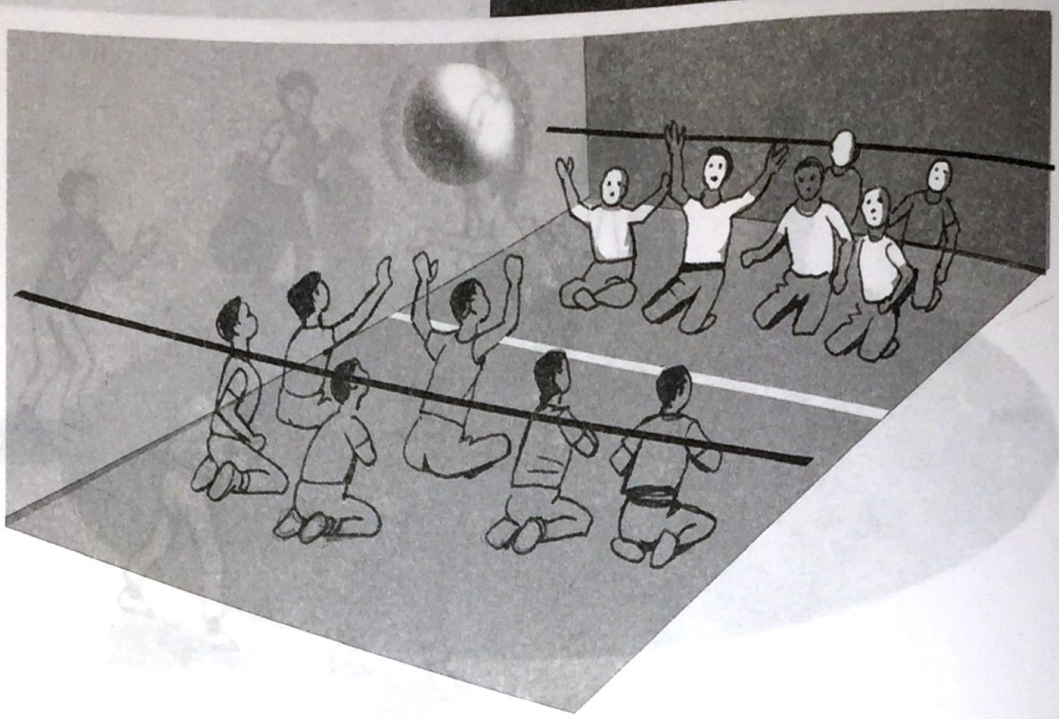
تنويعات
أ - توجيه الكرات أسفل مستوى الوسط.
ب- بداية إسقاط الصولجانات على الأطراف أولاً.

ارتداد القذيفة



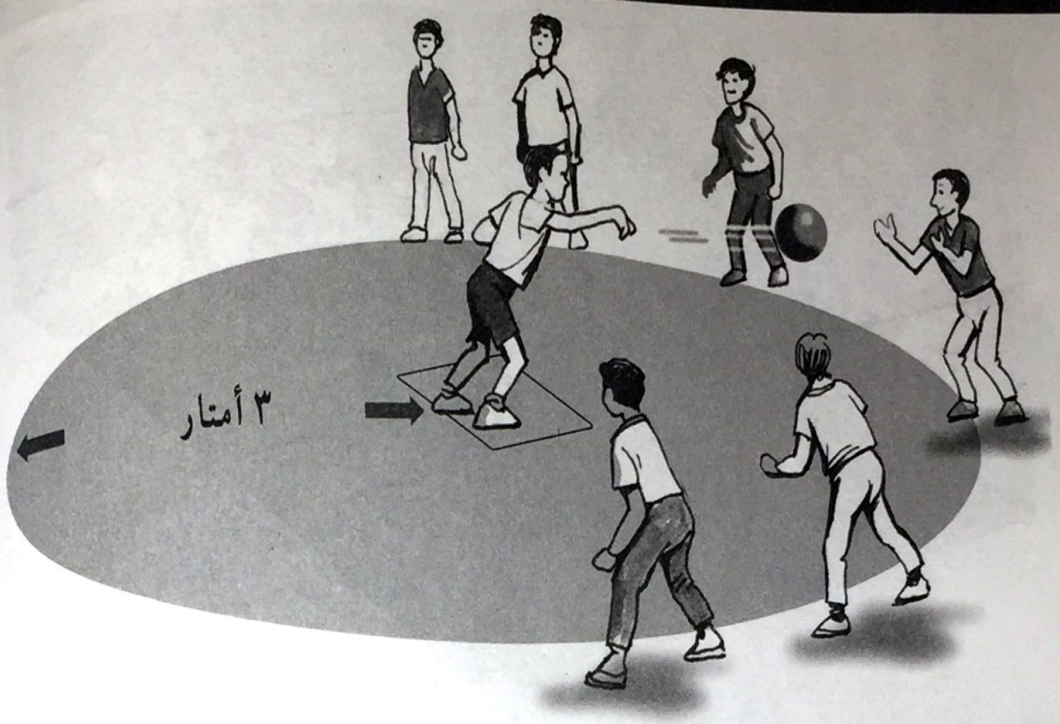
اللاعبون	لاعب واحد أو أكثر.
الأدوات	كرة مناسبة، ١٠ صولجانات، شريط للتحديد.
المكان	صالة داخلية أو مساحة خارجية، توضع الصولجانات العشرة في دائرة (١,٥ - ١,٨ م) عن الحائط مع مساحات تكفي لمرور الكرة بينها، يرسم خط بدء يبعد ٦ م عن الحائط ويواجه الدائرة المرصوص على محيطها الصولجانات.
المهارات	الرمي المرتد، الدحرجة الموجهة، الترويح.
اللعبة	كل لاعب في دوره يدحرج الكرة أو يرميها تجاه الحائط لترتد أو تتدحرج للخلف في الدائرة لإسقاط أكبر عدد من الصولجانات.
التسجيل	كل صولجان يسقط في الدور يسجل نقطة للاعب، الصولجان الذي يسقط قبل أن تلمس الكرة الحائط تسجل نقطة ضد اللاعب، الصولجانات تعاد مرة أخرى بين كل دور والآخر. يفوز اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من النقاط في الأدوار المحددة قبل بداية اللعب.
تنويعات	أ - استخدام اليد اليمنى، اليد اليسرى. ب- استخدام باطن القدم.

الكرة البالون



اللاعبون	فريقان كل فريق ٦ لاعبين.
الأدوات	بالون كبيرة سميكة الجدار، شرائط للتحديد.
المكان	صالة أو حجرة، في نهاية الحجرة يشد خيط مجدول من الحائط إلى الحائط على ارتفاع ١,٨ سم من الأرض وبحيث يبعد عن الحائط الخلفي ١,٢ سم.
المهارات	ضرب البالون باليد (باطن/ ظهر).
اللعبة	يجلس اللاعبون على الأرض مواجهين، يتم رمي البالون بين الفريقين في منتصف الحجرة، يحاول لاعبو كل فريق ضرب البالون باليد ليطير ويستقر في مرمى الفريق الآخر (المسافة من الحائط الخلفي والخيط المشدود) ويحتسب هدف، يمكن ضرب الكرة للزميل لتحقيق الغرض من اللعبة.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في الوقت المحدد أو الذي يصل إلى الأهداف المعلنة قبل بداية اللعب.
تنويعات	أ - كل على نفس الارتفاع ١,٨ سم يشد الخيط في الأربعة أركان للغرفة بحيث يصبح ٢ مرمى لكل فريق. ب - يتم الأداء السابق مع الوقوف.

كرة القاعدة



اللاعبون
(١٠-١٥) لاعبًا.

الأدوات
كرة، شريط للتحديد.

المكان
مساحة خارجية، ترسم دائرة نصف قطرها ٣ م يرسم بداخلها ومن نفس المركز مربع طول ضلعه ٦٠ سم يسمى بالقاعدة بها الكرة.

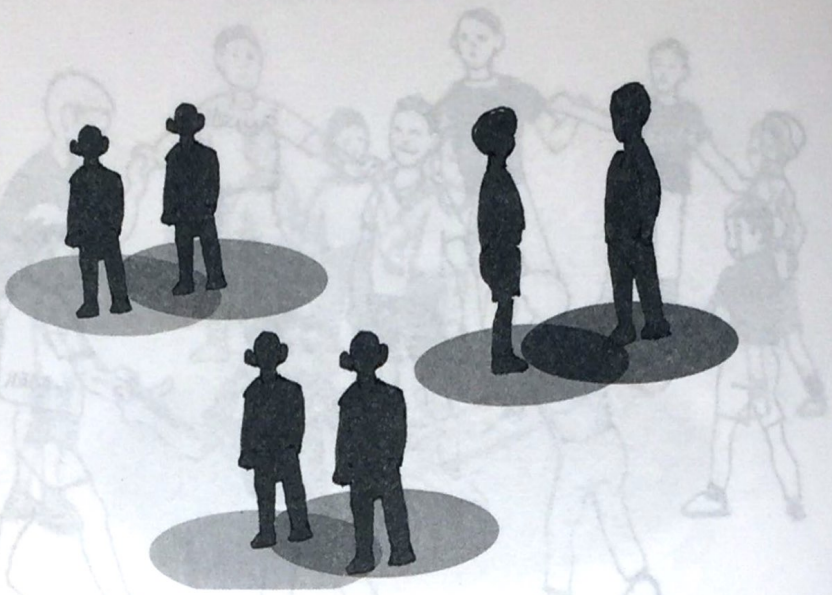
المهارات
الرمي واللقف والمطاردة.

اللعبة
يقف المشاركون حول الدائرة بين كل منهم والآخر حوالي ٥٠ سم. يختار أحد اللاعبين ليقف بالقاعدة ممسكًا بالكرة. يرمي لاعب القاعدة الكرة لأي لاعب حول الدائرة ثم يجري مباشرة خارج الدائرة وحولها ليلف دورة كاملة يعود بعدها لمكانه في القاعدة. اللاعب الذي أرسلت له الكرة يلقفها ويجري لوضعها في القاعدة وسط الدائرة، ثم يجري بعد ذلك محاولاً اللحاق بزميله ولمسه قبل أن يصل للقاعدة.

التسجيل
إذا لمسه يأخذ مكانه في القاعدة وتستمر اللعبة.

تنويعات
أ - لاعب القاعدة من حقه أن يذكر اسم اللاعب ويمرر للاعب آخر.
ب- دحرجة الكرة بدلاً من رميها.
جـ- اللاعب الذي استلم الكرة يدخلها القاعدة بدحرجتها والجري ويشترط أن لا تخرج الكرة خارج القاعدة وإذا خرجت يرجع اللاعب لإدخالها ويعاود مطاردة زميله.

جنباً إلى جنب



اللاعبون	من ١٢ إلى ٤٠ لاعبا - أزواجا.
الأدوات	بدون.
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	الانتباه وسرعة الحركة - الترويح.
اللعبة	يقف اللاعبون أزواجًا، الواحد أمام الآخر، على دائرتين متداخلتين يبعد كل زوج عن الآخر من ٢-٣ خطوة، يقف القائد في الوسط يصبح القائد «وجهًا لوجه» فينفذ كل لاعبين، يصبح: «ظهرًا لظهر» ينفذ اللاعبان على أن تجرى هذه التبديلات بسرعة، وعندما يصبح القائد أخيرًا «جنبًا لجنب» يبدل جميع اللاعبين أماكنهم للوقوف جنبًا لجنب ويحاول القائد أن يجد له زميلاً.
التسجيل	الذي يبقى بدون زميل يصبح القائد.
تنويعات	إدخال نداءات جديدة.

البريد السريع

اللاعبون	من ١٠ - ٢٠.
الأدوات	بدون، قائمة بأسماء المدن (عربية، أجنبية).
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	الانتباه، الرشاقة، الترويح.
اللعبة	يشكل اللاعبون دائرة، يتماسكون بالأيدي، يختار كل منهم اسم مدينة، ويقف قائد اللعبة وسط الدائرة، يصيح القائد: البريد في الطريق (مثلاً) من القاهرة إلى الإسكندرية، عندئذ يتبادل اللاعبان المسميان مكانيهما عدواً، بينما يحاول القائد الإمساك بأحدهما، تكرر اللعبة.
التسجيل	إذا نجح القائد في الإمساك بأحد اللاعبين يصبح اللاعب الذي لا مكان له قائداً ويستمر اللعب.
تنويعات	أ - تغيير أسماء المدن إلى مدن أجنبية. ب- النداء للقائد: البريد في الطريق من القاهرة إلى الإسكندرية مروراً بطنطا، تغيير الأماكن بين القاهرة والإسكندرية بينما يخرج لاعب طنطا محاولاً منع القائد من لمس أحد اللاعبين فإذا نجح يصبح هو القائد ويدخل القائد مكان طنطا.

الحبل الدوار

اللاعبون	من ١٠ إلى ٥٠ لاعبا - حسب المساحة.
الأدوات	حبل من ٤ إلى ٦ م، بمقابض خشبية عند الأطراف إن أمكن.
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	خفة الحركة، الرشاقة، الترويح.
اللعبة	يمسك لاعبان بطرفي الحبل ثم يديرانه حيث يلامس الأرض عند كل دورة. يقف باقي اللاعبين على بعد خطوات من وسط الحبل، يقفز كل لاعب في دوره عددا معينا من القفزات ثم يفسح المجال للذي يليه.
التسجيل	اللاعب الذي يجتاز المطلوب يسجل له نقطة. من يخفق يعيد.
تنويعات	أ - يقف أكثر من لاعب في وقت واحد. ب- بدل القفز المرور مسرعين فوق الحبل الواحد بعد الآخر في الوقت الذي يلامس فيه الحبل الأرض، أو المرور حتى الحبل عدوًا أثناء ارتفاعه لأعلى.

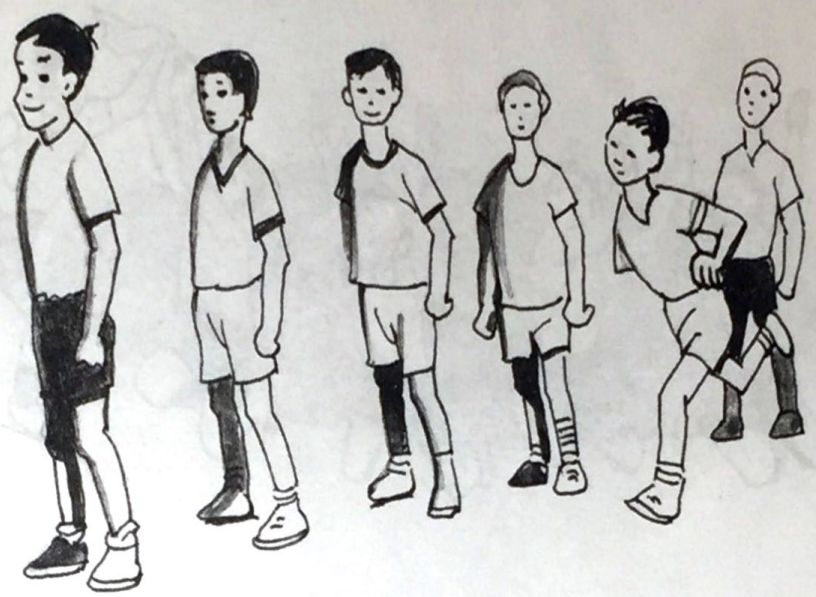
أين المنديل

اللاعبون	من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا.
الأدوات	منديل.
المكان	صالة أو ملعب.
المهارات	الانتباه، سرعة الاستجابة، الجري في منحنى، الترويح.
اللعبة	يجلس اللاعبون بشكل دائرة مع ضم الركبتين، الوجه داخل الدائرة، يقف أحدهم خارج الدائرة ممسكًا منديلا. عند الإشارة يجري حامل المنديل وهو يحاول إخفاءه حتى يتمكن من إسقاطه خلف أحدهم في الدائرة. إذا اكتشف اللاعب الجالس أن المنديل خلفه يجري وراء اللاعب حتى يحاول لمسه قبل بلوغ مكانه.
التسجيل	إذا لمس اللاعب الثاني، صاحب المنديل يستمر اللعب كما كان، إذا تمكن صاحب المنديل من بلوغ مكان اللاعب في الدائرة يجلس مكانه ويصبح اللاعب الثاني حاملاً للمنديل.
تنويعات	يقف لاعب داخل الدائرة - يتناقل اللاعبون المنديل تحت ركبهم ويحاول لاعب الوسط أن يلمس ركبتي مالك المنديل، وعندما يكون حدثه صحيحًا يأخذ مكانه وهكذا.

المنديل الطائر

اللاعبون	من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا متساوي الطول.
الأدوات	منديل.
المكان	صالة.
المهارات	سرعة رد الفعل - الترويح.
اللعبة	يجلس اللاعبون على ركبهم بشكل دائرة، مرفوعي الأذرع، ظهورهم للدائرة، يقف أحدهم خارج الدائرة ويمسك بيده منديلا. يجري اللاعب حامل المنديل بحيث يتطاير منديله فوق أيدي اللاعبين بمسافة تمكنهم من ملامسته، عند الإشارة يحرص كل لاعب على التقاط المنديل.
التسجيل	اللاعب الذي يتمكن من التقاط المنديل يأخذ مكان صاحب المنديل الذي يدخل الدائرة.
تنويعات	أ - اجعل اللاعبين يواجهون الدائرة. ب- اللاعب الذي يجري يمسك منديلين مختلفي الألوان يحدد أحدهما. جـ- دائرتان متداخلتان يجري بينهما اللاعب.

الاحتفاظ بالمكان



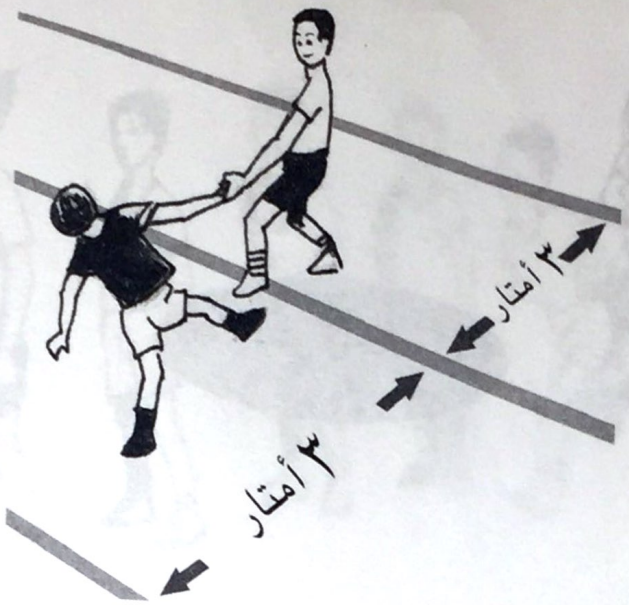
اللاعبون	فريقان، ٦ لاعبين للفريق، عدد الفرق غير محدود.
الأدوات	بدون أو كرات.
المكان	الملعب، مستطيل ١٠ م × ٥ م.
المهارات	سرعة الاستجابة.
اللعبة	الوقوف قطارات خلف خط البدء، يرقم اللاعبون من (١-٦) في كل قطار تبدأ اللعبة بأن ينادي القائد على أحد الأرقام (٣ مثلاً) فينطلق كل لاعب يحمل رقم ٣ نحو مقدمة قطاره من جهة اليمين والدوران حول القاطرة حتى يصل إلى مكانه الذي انطلق منه، تستمر اللعبة حتى ينادي القائد على جميع الأرقام.
التسجيل	اللاعب الذي يعود لمكانه قبل خصمه يمنح لفريقه نقطة، يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	أ - يمكن للقائد أن يكرر النداء على نفس الرقم. ب- نفس الأداء ولكن باستخدام تنطيط الكرة أو دحرجتها. جـ- الجلوس على أربع بعد الانتهاء بدلاً من الوقوف.

طوق مين

متر واحد

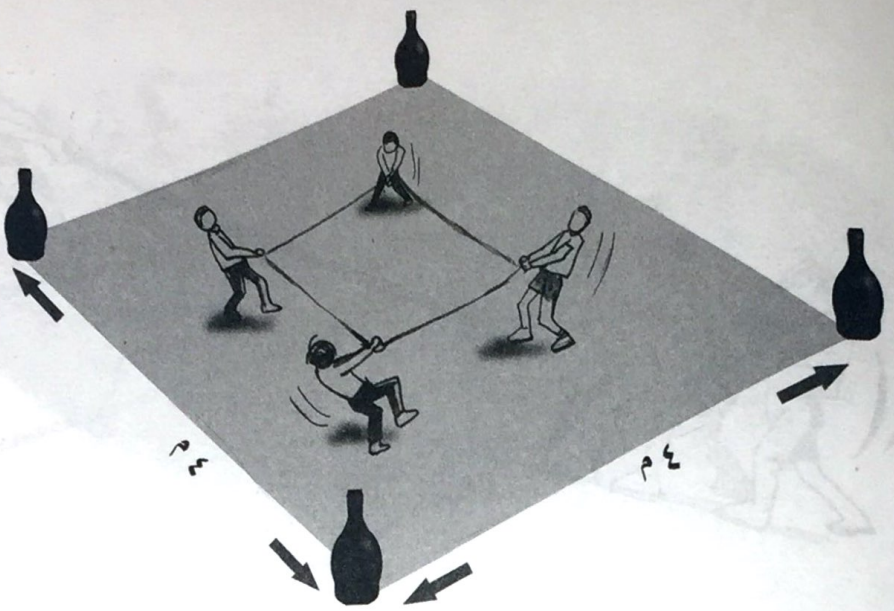
اللاعبون	فريقان، ثمانية للفريق.
الأدوات	ثمانية أطواق يستعاض عنها بدوائر مرسومة قطر الدائرة واحد متر.
المكان	الملعب - ترص الأطواق وتنتشر حسب المساحة.
المهارات	جلد الساقين، سرعة الاستجابة.
اللعبة	يـقف لاعب من كل فريق مواجهًا للآخر بحيث يكـون الطوق أو الدائرة بينهما على أن يقف كل لاعب على مسافة متر واحد من الطوق، عند الإشارة يحاول كل لاعب سرعة القفز إلى داخل الدائرة للسيطرة عليها قبل منافسه.
التسجيل	تمنح نقـطة للاعب الذي يلمس الأرض داخل الطوق أولاً، الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزًا.
تنويعات	أ - تعاد اللعبة مع التغيير في مسافة الوقوف من الطوق. ب- القفز إلى الدائرة/ الطوق بالحجل.

سحب الزميل



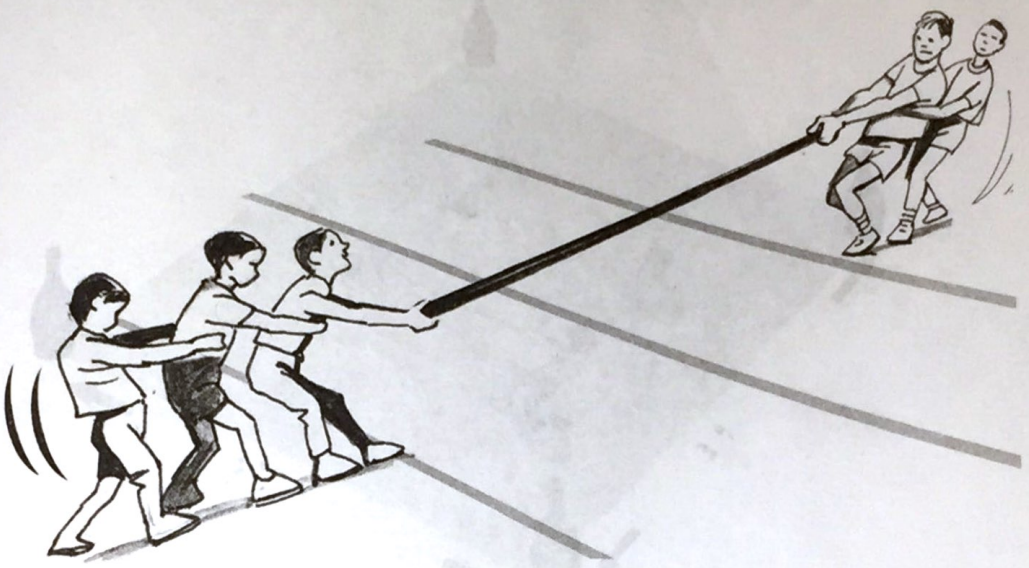
اللاعبون	ستة لاعبين للفريق، عدد الفرق غير محدود.
الأدوات	بدون.
المكان	الملعب أو الصالة، ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل خط والآخر ٣ م.
المهارات	جلد الذراعين والرجلين.
اللعبة	يقف اللاعب على خط الوسط، يتماسك اللاعبان باليد اليسار مع تلاصق القدم اليسار للاعبين، عند الإشارة يحاول كل لاعب سحب منافسه إلى جهته بحيث يجعله يتخطى الخط القريب من الساحب، في هذه الحالة يحصل فريقه على نقطة، يغير كل لاعب الوقوف بحيث يكون التماسك باليد اليمنى وتلاصق القدم اليمنى وتستأنف اللعبة وتسجل النقطة للفائز. تجمع نقاط المحاولتين لكل لاعبي الفريق.
التسجيل	يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	أ - تغيير وضع التماسك وكيفية تلاصق القدمين. ب- وضع البداية جلوس على أربع مواجها - تشبيك اليدين عند الإشارة - الوقوف للوضع السابق والسحب مباشرة.

المربع المتحرك



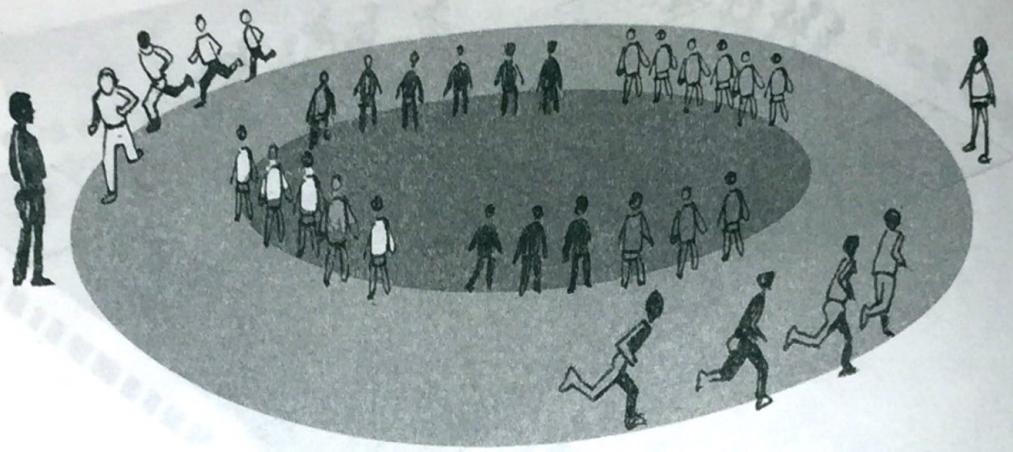
اللاعبون	أربعة للفريق، مجموعات كل مجموعة ثلاث فرق.
الأدوات	حبل متصل بطول ٤ م، أربعة صولجانات.
المكان	الملعب، مساحة مربعة ٤م × ٤م يوضع في كل ركن صولجان ويوضع حبل على شكل مربع طول ضلعه متر داخل المربع الكبير.
المهارات	الجلد العضلي، تقدير الذات واحترام قدرات الآخرين.
اللعبة	يمسك كل لاعب بأحد زوايا الحبل الداخلي، عند الإشارة يحاول كل لاعب سحب بقية اللاعبين ناحية الركن القريب منه ليقترب من الصولجان ليرفعه بإحدى يديه أو يسقطه.
التسجيل	يفوز اللاعب الذي يصل إلى الصولجان الخاص بركنه أولاً.
تنويعات	أ - لمس الصولجان باليد أو القدم. ب- زيادة المساحة الخارجية وتقليل طول ضلع مربع الحبل. جـ- لاعبان يمسكان كل ركن من الحبل بدلاً من لاعب واحد.

سحب القاطرة



اللاعبون	ستة للفريق، عدد الفرق غير محدود (حسب المساحة).
الأدوات	عصا.
المكان	الملعب، ترسم ثلاث خطوط متوازية المسافة بين كل خط وآخر ٣ م.
المهارات	الجلد، تعاون الفريق.
اللعبة	يقف الفريقان في قاطرتين متقابلتين، يحوط كل لاعب الزميل الذي أمامه بذراعيه من وسطه قدم للأمام والأخرى للخلف، ويمسك اللاعب الأول من كل قاطرة طرفي العصا من كل طرف بيد، بحيث تكون العصا فوق خط المنتصف. عند الإشارة يحاول كل فريق سحب الفريق الآخر للخلف دون أن يفقد زملاءه - إلى أن يتخطى اللاعب الأول من أحد الفريقين الخط الذي يبعد عن خط المنتصف ٣ م.
التسجيل	الفريق الذي يسحب الفريق الآخر يعتبر فائزًا. تكرر اللعبة وفي حالة التعادل تعطى محاولة أخرى حتى كسر التعادل.
تنويعات	استخدام حبل مخصص بدلاً من العصا.

الأرقام والدوران



اللاعبون	أربع فرق كل فريق من (٥-٧) لاعبين. لا يشترط تساوي الفرق.
الأدوات	بدون.
المكان	ملعب أو صالة، دائرة قطرها ٤ م حولها دائرة قطرها ١٠ م.
المهارات	الجري في خط منحنى، سرعة الاستجابة.
اللعبة	توزع الفرق الأربع حول محيط الدائرة الداخلية في قطارات كل قاطرتين متقابلتين، اللاعب (١) على محيط الدائرة واللاعب رقم (٧) على محيط الدائرة الكبيرة وباقي الفريق بينهما - في كل فريق نفس النظام. يقول القائد رقم (٢) فينطلق الأربعة لاعبين أرقام (٢) من المجموعات بالجري حول الدائرة الكبيرة عكس دوران عقرب الساعة ثم العودة للجلوس كل في مكانه، اللاعب الذي يصل قبل بقية اللاعبين تحتسب له نقطة، وهكذا.
التسجيل	يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط.
تنويعات	أ - يمكن أن ينادي القائد على أكثر من رقم واحد. ب- بعد الجري حول الدائرة الكبيرة كل رقم يجلس من المجموعة المقابلة لمجموعته.