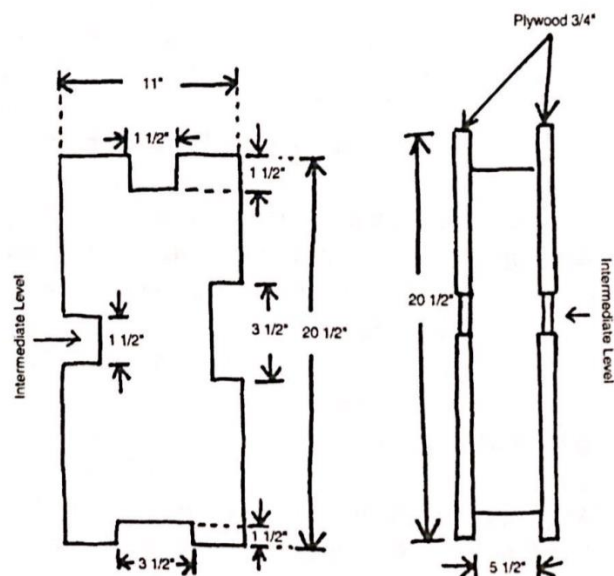
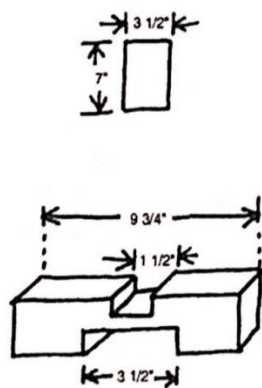
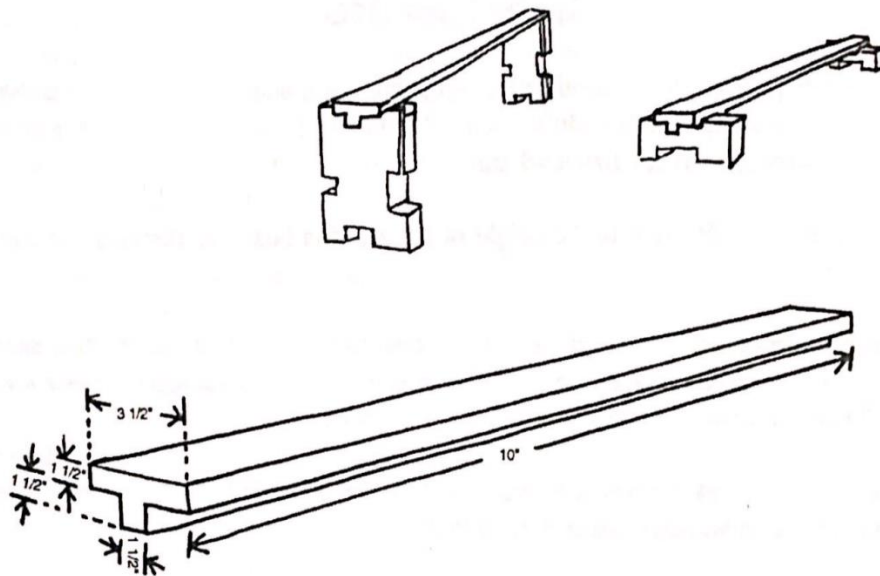


## تخته های تعادل

۱. تخته های تعادل باید طول تقریباً بین ۸ فوت و ۱۰ اینچ تا ۱۰ فوت ( ۲۶۵ تا ۳۰۰ سانتی متر ) داشته باشند و دارای عرض ۲ اینچ ( ۵ سانتی متر ) یا ۳/۵ تا ۴ اینچ ( ۱۰ سانتی متر ) باشند و به گونه ای ساخته شوند تا قابلیت بکارگیری برای فعالیتهای متفاوت را داشته باشند.
۲. در ادامه، طرح ساخت تخته های تعادل آورده شده است.
۳. بطور کلی تخته ها می توانند در ارتفاعات مختلف ( ۳ یا بیشتر ) مورد استفاده قرار بگیرند تا تغییرات در نشانه های بینایی و درک فضا در توالی فعالیت ها گنجانده شوند. دو مجموعه کمکی در زیر نشان داده شده است که با چرخش یکی از سطح های آن، تخته تعادل با ارتفاع زیاد را تبدیل به تخته تعادل با ارتفاع کم می کند.

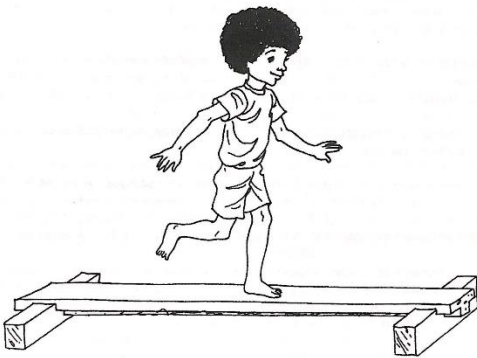
○ ساخت تخته تعادل



۳۹. الف) دو کیسه را به فاصله ۴ فوت (۱۲۰ سانتی متر) از هم روی تخته قرار دهید.  
ب) به جلو حرکت کنید.  
پ) با زانوی سمت چپ تان به اولین کیسه ضربه بزنید.  
ت) حرکت کرده و با زانوی سمت راست تان به دومین کیسه ضربه بزنید.  
ث) تا انتهای تخته به جلو حرکت کنید.

۴۰. الف) دو لاستیک دوچرخه به فاصله ۴ فوت (۱۲۰ سانتی متر) از یکدیگر روی تخته قرار دهید.  
ب) تا اولین لاستیک به جلو حرکت کنید.  
پ) روی پای چپ تان در اولین لاستیک یک حرکت تعادلی مانند قو انجام دهید.  
ت) تا دومین لاستیک به حرکت خود ادامه دهید.  
ث) روی پای راست تان در دومین لاستیک یک حرکت تعادلی مانند قو انجام دهید.  
ج) تا انتهای تخته به حرکت خود ادامه دهید.  
(نکته: حرکت تعادل قو<sup>۵</sup>: کودک از کمر به جلو خم می‌شود، بازوها را دراز کرده و کنترل بدن را فقط با یک پا حفظ می‌نماید.)

۴۱. الف) روی تخته تا مرکز آن به جلو حرکت کنید.  
ب) تعادل خود را برای ۵ ثانیه روی یک پا حفظ کنید.  
پ) روی همین پا بچرخید.  
ت) تا انتهای تخته به عقب راه بروید.



۴۲. الف) تعادل را روی دست‌ها و پاهایتان حفظ کنید.  
ب) در این مسیر تا انتهای تخته به جلو حرکت کنید. به این حرکت کت واک<sup>۶</sup> (راه رفتن مدل‌های لباس روی صحنه) می‌گویند.

<sup>۵</sup> Swan Balance

<sup>۶</sup> Cat Walk

## ۱ فعالیت های حرکتی پایه

### چالش های اساسی پیشنهادی

قابلیت ها و توانایی های را به من نشان بده:

۱. از میان پله های نردبان به جلو حرکت کنید.
۲. از میان پله های نردبان به عقب حرکت کنید.
۳. از میان پله های نردبان به صورت چهار دست و پا بخزید.
۴. از میان پله های نردبان بدوید.
۵. از میان پله های نردبان بپرید.
۶. از میان پله های نردبان لی لی کنید.
۷. بصورت همزمان از میان پله های نردبان هم بپرید و هم لی لی کنید. در ابتدا بپرید، سپس از روی پله بعدی بصورت لی لی عبور کنید، دوباره بپرید و به همین شکل تا پایان نردبان ادامه دهید.
۸. الف) بصورت هم زمان از دو پله نردبان بپرید.  
ب) به اشکال متفاوت، این حرکت را تکرار کنید. (از پهلو، پرش و چرخش و ...)
۹. الف) نردبان را روی یک طرف، روی زمین قرار دهید. فاصله بین دو پلکان را "پنجره" در نظر بگیرید.  
ب) از داخل پنجره ها به سمت جلو حرکت کنید.

## مهارت‌های تاکیدی

۱. جایگاه شروع (پوزیشن شروع)

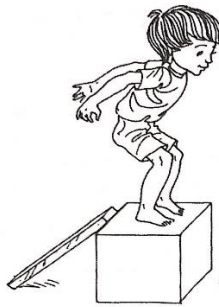
الف) پاها را به عرض شانه ها باز کنید.

ب) پنجه ها را در لبه جعبه قرار دهید.

پ) هر دو پایتان را به صورت همزمان از جعبه جدا کنید (بپرید).

۲. هنگام ترک تخته (پریدن) و فرود (برگشتن به تخته) زانوهایتان را خم کنید.

۳. در هنگام ترک تخته (پریدن)، برای هدایت و طرح ریزی حرکت، بازوهایتان را به جلو پرتاب کنید



۴. پاها را از روی جعبه بلند کنید و نگذارید پنجه های پا از بالای سطح جعبه آویزان شوند.

۵. پریدن، جهیدن و لی لی کردن، ۳ حرکت انتقالی خاص هستند.

الف) پریدن: هر دو پا بصورت هم زمان جعبه را ترک می کنند و بصورت همزمان با سطح فرود تماس برقرار می کنند (برخورد می کنند).

ب) جهیدن: در ابتدا یک پا و سپس پای دیگر سطح را ترک می کند.

پ) لی لی کردن: روی یک پا بایستید و با همان پا که وزن بدنتان را تحمل می کند بالا و پایین بپرید.

۶. با احتیاط در قسمت جلوی پا فرود بیایید.

۷. از بازوها برای کمک به کنترل و از حرکت ایستادن در هنگام فرود استفاده کنید.

۸. در ابتدا، از روی سطح شیبدار با سرعت به سمت بالا بدوید، سپس با یک پا از روی جعبه بپرید.

## ۲۵ فعالیت همراه با جعبه

(فعالیت‌ها نسبت به درجه سختی طراحی شده‌اند.)

این بخش شامل ۲۵ فعالیت حرکتی با استفاده از جعبه پرش می‌باشد که به هیچ وجه جامع و جادویی نیست. این مجموعه فقط بعنوان یک راهنما برای شروع برنامه‌های درمان، به درمانگران ارائه شده است و شامل تجربیات ابتدایی برای توسعه و ارتقا می‌باشد که با جعبه پرش طراحی شده و بعنوان عامل تسریع کننده برای حرکت و یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این فعالیت‌ها به ترتیب دشواری در لیست ذکر شده اند (ایجاد توالی همیشه دشوار است و بیانگر فلسفه و اهداف درمانگر با استفاده از تجهیزات می‌باشد.) برای شروع این فعالیت‌ها باید از یک موقعیت ثابت استفاده کرد. پس از مسلط شدن به فعالیت‌ها، می‌توان از یک سطح شیب‌دار استفاده کرد.

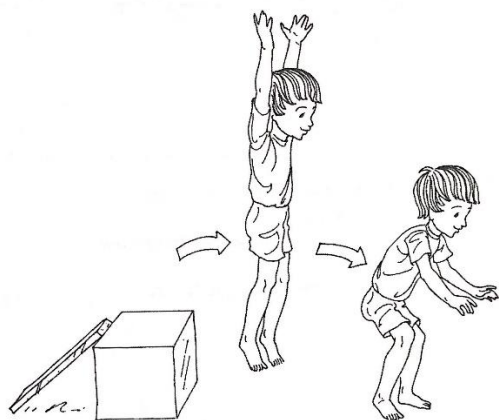
### چالش‌های اساسی پیشنهادی

قابلیت‌ها و توانایی‌های را به من نشان بده:

۱. الف) از روی جعبه به سمت جلو و به پایین بپرید.

ب) در هنگام پریدن و فرود آمدن، هر دو پا به صورت همزمان جعبه را لمس و ترک کنند.

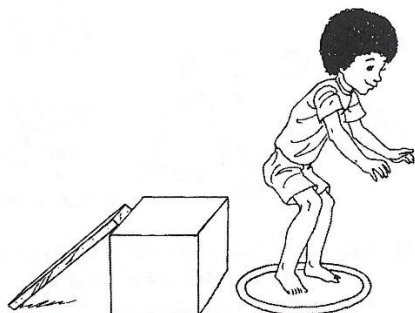
پ) با کنترل و تعادل مناسب فرود بیایید.



۲. الف) در امتداد جعبه پرش، یک لاستیک دوچرخه قرمز روی زمین قرار دهید.

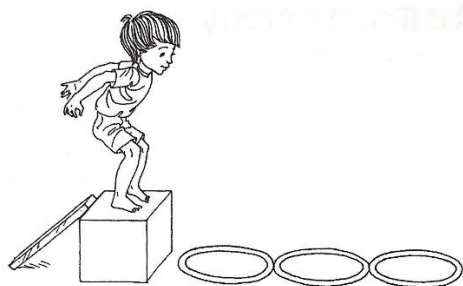
ب) به سمت جلو بپرید.

پ) در داخل لاستیک قرمز فرود بیایید و بعد از حفظ تعادل توقف کنید.



۳. الف) ۳ لاستیک را پشت سر هم در امتداد جعبه پرش، روی زمین قرار دهید. یکی از ۳ لاستیک را جهت پریدن به داخل آن، انتخاب کنید.

ب) با قدرت و سرعت کافی به جلو بپرید تا بتوانید داخل لاستیکی که انتخاب کرده‌اید فرود بیایید.



۴. طبق الگویی که در عکس مشخص شده، لاستیک‌ها را در کنار هم بچینید

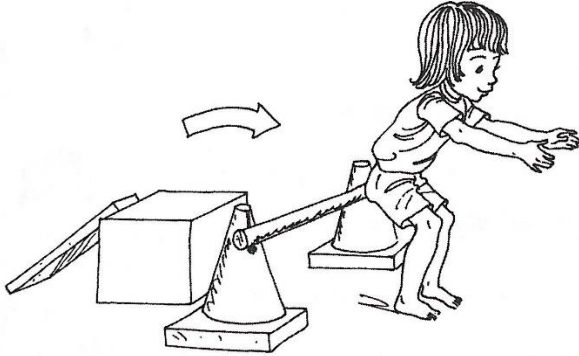
الف) به جلو بپرید.

ب) به طوری که هر کدام از پاهایتان در یکی از لاستیک‌هایی که کنار هم قرار داده شده است قرار بگیرد، روی زمین فرود بیایید.

پ) طبق الگوی لاستیک‌های چیده شده، به پرش‌های خود ادامه دهید.



۵. الف) سطح شیب دار و جعبه پرش را در جای مناسب خود قرار دهید.  
 ب) دو مخروط متصل به میله های متقاطع را در امتداد جعبه قرار دهید.  
 پ) از روی میله های متقاطع به جلو بپرید و با حفظ کنترل خود روی زمین فرود بیایید.



۶. سطح شیب دار و جعبه پرش را در جای مناسب خود قرار داده و به دنبال آن یک میله متقاطع و یک لاستیک قرمز قرار دهید.  
 الف) از روی میله متقاطع به جلو بپرید.  
 ب) در لاستیک قرمز فرود بیایید.

۷. سطح شیب دار و جعبه پرش را در جای مناسب خود قرار داده و سپس، یک میله متقاطع بگذارید و به دنبال آن یک لاستیک قرمز و دوباره یک میله متقاطع و در امتداد آن یک لاستیک قرمز را قرار دهید.)

- الف) از روی اولین میله ی متقاطع به جلو بپرید.  
 ب) در لاستیک قرمز اول فرود بیایید. (پایین بپرید)  
 پ) از روی دومین میله متقاطع به جلو بپرید.  
 ت) در لاستیک قرمز دوم فرود بیایید.

۸. الف) روی جعبه پرش به پهلو بایستید.  
 ب) مادامی که به پهلو ایستاده اید، از سمت چپ خودتان، به جلو بپرید.  
 پ) مادامی که به پهلو ایستاده اید، از سمت راست خودتان، به جلو بپرید.