

预防摔伤[户外拓展游戏]



时间：

10~20分钟

人数：

不限

道具：

一块平坦的草地。

概述：

队员跌倒引人发笑和摔伤的区别在于，前者有监护员在场或者队员知道如何正确摔倒。在那些需要安排监护员或者要求队员了解如何正确摔倒的游戏开始之前，你应该领导大家做一下这个游戏。

目的：

1. 解释利用监护员的目的。
2. 教会队员正确摔倒。

准备：

步骤：

1. 告诉大家，培训活动中队员跌倒引人发笑和摔伤的区别仅仅在于，前者有优秀的监护员在场或者队员知道如何正确摔倒。
2. 向全队说明监护员的职责。监护员的主要作用是密切注视游戏进行情况，随时保护不慎摔倒的游戏者。让一个监护员尽量抱住摔倒者的全身不切实际，那样两个人都会摔得鼻青脸肿。他的首要任务是迅速做出反应，尽量保护摔倒者的头部和上身。
3. 让队员知道摔倒方式有正确和错误之分。错误的摔倒方式会让人受伤，而掌握正确的摔跤方法则不会。那些

不怕摔疼的队员可以走开，去喝咖啡。而那些不能忍受摔疼的队员，需要留下仔细听讲。

4. 告诉受训者有 2 种基本的打滚方式，即前滚翻和后滚翻。

5. 解说前滚翻。解说词示例如下：

无论最初姿势是站立还是下蹲，都可以做前滚翻。如果想依靠右肩向前滚动，则右肩向前倾斜。左臂可以起到平衡作用，但不能作为支撑点。右臂向身体的左前方伸展，掌心对着左膝盖，和身体呈 45 度角。右肘稍稍弯曲。这样右前臂就为身体向前翻滚腾出了地方。眼睛向下看左臂，以便头部处于正确位置——即低头向下看，同时向左转头。然后依靠右肩向前滚动，身体蜷缩，最后，呈下蹲姿势。前滚翻不是向正前方滚动。而是偏离 45 度角。

6. 解说完之后，给大家做一个动作示范(当然，你应该知道如何做前滚翻)。

7. 每人轮流做一次前滚翻，要求从站立姿势作起，这样你好发现错误。

8. 重复以上步骤，不过这次依靠左肩向前翻，颠倒口令和动作即可。

9. 解说后滚翻，解说词示例如下：

两脚站立，两腿逐渐弯曲，身体微微前倾，臀部将成为身体向后翻转时第一个触地点。利用双肩向后翻转，臀部触地后，双肩随即触及地面，起支撑作用。依靠双肩完成滚翻之后，用双手平衡弯曲的身体。

10. 解说完之后，再做一次动作示范。

11. 要求每个人从站立开始做一个后滚翻，以便发现错误。

12. 然后让队员们结对儿，练习从站立、走路或慢跑时做前滚翻或后滚翻。

讨论问题示例：

安全：

如果发现有些人不参加这种游戏。那么，他们将不能参加随后有摔伤危险的游戏。相反，可以让他们做监护员。有些人担心自己被摔伤或者受身体条件限制，不愿意参加游戏，不要强迫他们做自己不喜欢的东西。可以让他们做其他事情——比如帮忙筹备休息时吃的茶点——这样，他们也都能参与进来。