

เดินกะลา...คลังปัญญาไทย...

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

เดินกะลา



การเล่นเดินกะลา เดิกรุ่นก่อนๆ จะชอบเล่นเดินกะลามาก เพราะกะลาหาง่าย มีอยู่ทั่วไป การเดินบนกะลานั้น ผู้ที่เริ่มฝึกจะรู้สึกเจ็บฝ่าเท้า เพราะความโค้งมนและความแข็งของกะลา แต่ถาได้ฝึกบ่อยๆ อาการเจ็บก็จะหายไป ทำให้กลมเนื้อบริเวณเท้าแข็งแรงขึ้นและยังเป็นการนวดฝ่าเท้าไปในตัวด้วย นอกจากนี้ผู้เล่นจะฝึกในเรื่องของการทรงตัว ซึ่งจะทำให้เรียนรู้เรื่องของความสมดุล หรือ Balance ไปในตัวอีกด้วย คนที่รักษาสมดุลของร่างกายได้ดีก็จะทรงตัวได้ดีและมักจะถึงเส้นชัยก่อน นอกจากนี้ถ้าเล่นเดินจนเบื่อแล้วก็ยังสามารถเอามาเล่นเป็นโทรศัพท์พุดแล้วได้ยินเสียงกันได้เรียนรู้เรื่องเสียงได้อีกด้วยอยากลองประดิษฐ์เล่นแล้วใช้ใหม่ละครับ **ลองทำเล่นดูนะ**

อุปกรณ์การเล่น

1. กะลามะพร้าวคนละ 2 อัน
2. เชือกยาวประมาณ ๑ เมตร

วิธีทำ

นำกะลาที่ล้างสะอาดเจาะรูตรงกลางสำหรับร้อยเชือก แล้วร้อยเชือกผูกปมให้แน่นหนากันหลุดเวลาเดิน

กติกาการเล่น

ในการแข่งขันผู้ใดเดินกะลาได้เร็วและไม่ล้มจะเป็นผู้ชนะ หากเป็นการเล่นคนเดียวเด็กจะใช้จินตนาการในการเล่นของตน เช่น สมมุติว่าเป็นการขี่ม้าหรือเดินรองเท้าส้นสูง เป็นต้น

วิธีการเล่น



ให้ขีดเส้นชัย โดยห่างจากเส้นเริ่มต้น 3 เมตรหรือ 5 เมตรหรือตามแต่จะตกลงกัน ผู้เล่นจะต้องขึ้นไปยืนบนกะลาที่คว่ำลงทั้งสองซีก ไขนัวหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้คืบหนีบเชือกไว้ มือจับเชือกดึงให้ถนัด เริ่มเล่นโดยการให้ทุกคนเดินจากเส้นเริ่มต้นแข่งขันกัน ใครที่ถึงเส้นชัยก่อนก็ชนะ หรือถ้าไม่เล่นแบบแข่งขันกัน ก็ใช้เล่นเดินในสวน หรือที่สนามกีฬา ไข่ออกกำลังกาย ก็เป็นการเล่นที่สนุกอีกแบบหนึ่ง

ประโยชน์จากการเล่น

เพื่อความสนุกเพลิดเพลิน, เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และเป็นการฝึกการทรงตัวอีกด้วย

การเดินกะลาไม่จำกัดจำนวนฝึกการทรงตัว พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย และสนุกสนานเพลิดเพลิน

ขอบคุณที่มาข้อมูล