

### 13. ĐƯỜNG CÁI ĐƯỜNG HẸM

S - T - H - N - TP - NT

1. Mục đích: - luyện nhanh nhẹn, phối hợp nhịp nhàng.  
- khởi động cho ấm người trước sinh hoạt vào mùa lạnh.
2. Số người chơi: cả bầy hay đoàn, đông hơn càng tốt từ 20 đến 60 người.
3. Chỗ chơi: Phòng rộng hay ngoài trời.
4. Vật liệu : không
5. Cách chơi: Các em - trai và gái - lập thành hàng ngang song song, mỗi hàng 6 em. Các em trong mỗi hàng nắm tay nhau và giã ra. Khi các em nhìn ra trước mặt thì các khoảng trống giữa hàng 1 và 2 và giữa hàng 2 và 3 gọi là đường cái. Khi một em làm người dẫn chơi hô: đường hẹp, thì lập tức các em bỏ tay ra, quay qua mặt, nắm lấy tay các bạn ở hàng 2 và hàng 3 chuyển hai đường cái thành ba đường hẹp. Hai em khác làm người rượt và người bị rượt. Hai em này chỉ chạy trong các đường cái (giữa các hàng) mà thôi. Đột nhiên người dẫn chơi hô lên: “đường hẹp”; các em đang kết thành hàng ngang, bỏ tay xuống, quay qua mặt, nắm tay bạn ở bên mặt và như thế tạo ra ba đường hẹp mới. Người rượt và người bị rượt phải chuyển hướng lại cho phù hợp với tình thế mới. Người dẫn chơi lại hô lên: “đường cái”, tức thì các em lại bỏ tay ra, nắm lấy tay các bạn bên trái để lập lại các đường cái. Cả hai người rượt và bị rượt không được xé rào, vượt băng ngang qua đường cái hay đường hẹp mà chỉ được chạy dọc theo các đường mà thôi. Nếu người rượt bắt được người bị rượt là xong một hiệp. Người rượt nay trở thành người bị rượt, người bị rượt trở thành người dẫn chơi, và một em khác trong các hàng được gọi ra làm người rượt mới.

#### Chú ý:

Nên hô thay đổi hàng liên liên - hẹp ra đường cái và ngược lại - thì trò chơi mới linh động và hào hứng.

### 14. VỪA CHẠY VỪA BÔNG EM

S - T - M - TP - NT

1. Mục đích: - luyện khéo giữ thăng bằng, nhanh nhẹn, bền sức.  
- khởi động cho ấm người đầu buổi sinh hoạt.
2. Số người chơi: 2- 4 đàn/ đội -
3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời.
4. Vật liệu: 4 muống ăn canh và 4 viên bi.
5. Cách chơi: Gạch hai đường biên chuẩn ở đầu phòng và cuối phòng, khoảng cách xa gần tùy theo sức vóc các em, có thể từ 6 hay 8 mét, 10 mét. Các em chia thành 4 đội, nhân số bằng nhau, đứng hàng dọc. Em đứng đầu mỗi hàng cầm trong tay một muống ăn canh trên đặt một hòn bi. Nghe lệnh khởi đầu, các em đứng đầu hàng