

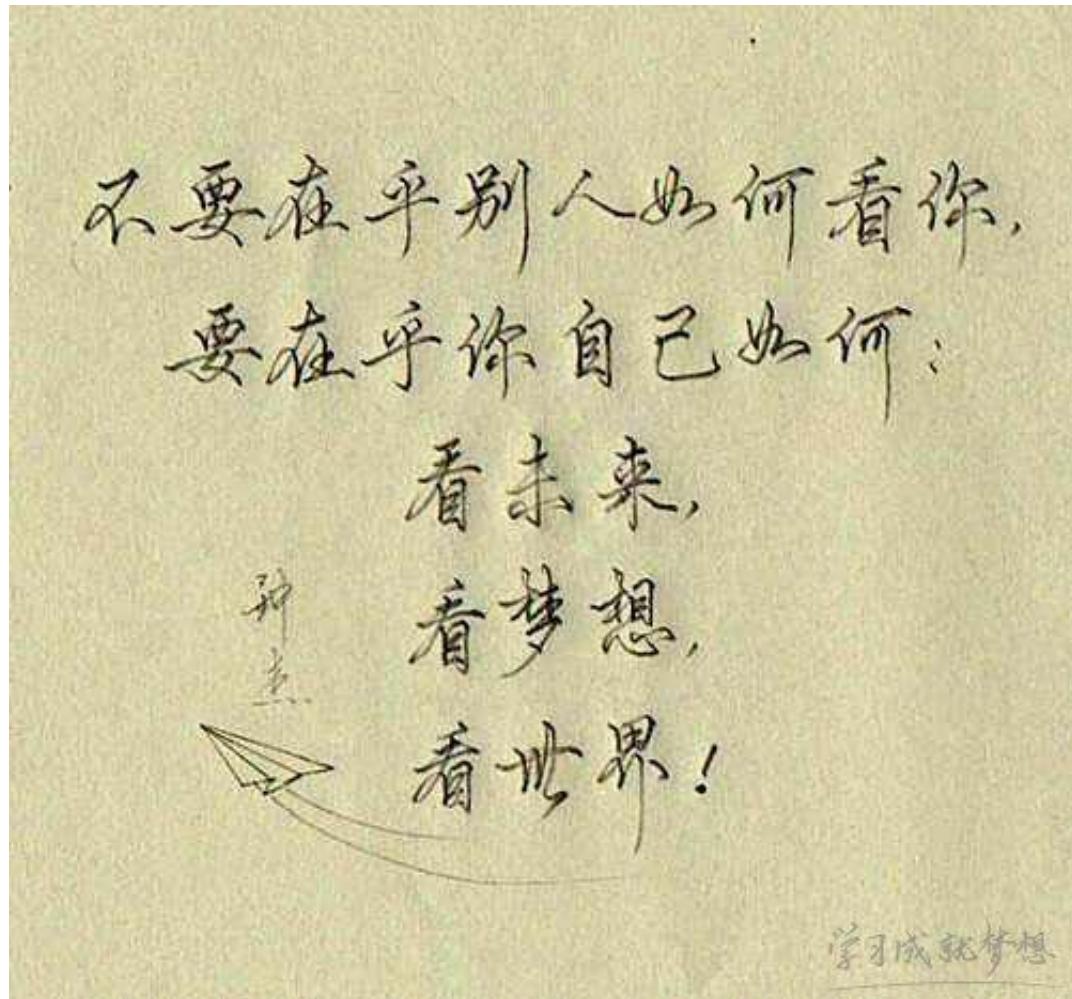
沙包游戏规则

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170786865248855.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月14日发(作者：种黄豆观察日记)



打沙包游戏规则

1、参加人员自由组合成A、B两队，A、B每队人数相等。

2、抽签决定先后，由一个队去打另一队。

3、同队的人两边各安排一个手法好的用沙包打中间跑着的另一队人，包不停地来回扔着，另一队人飞快地跑着来回躲。

4、不幸被沙包打中的就“死”了，自动退到一边去。如果沙包被中间的人接住了，就能救活一“命”，刚刚退出去的同伴还可再上去。如果还没人被打死就有人接住了沙包，那就先把“命”记下来，等有人被打中时去“抵命”。

5、定包：投的人如果在投时说一声定包，那站在对面同是投的人就要去接住那个包。在接住时说一声定。这时在场上被打的人脚就不能动了，要任由投包者打。但一场只可使用三次。

6、可以规定游戏时间，在规定时间内看哪一队留在场上的人多，哪队就是胜利的一方。

7、全队的队员都被打中（也就是全死了）两队交换继续游戏。

跳皮筋游戏规则？

1、

皮筋是用橡胶制成的有弹性的细绳，长3米左右，皮筋被牵直固定之后，即可来回踏跳。

2、可三人至五人一起玩，亦可分两组比赛，边跳边唱非常有趣。

3、先由两人或三人各拿一端把皮筋抻长或围成三角形，其他人轮流跳，按规定动作，完成者为胜，中途跳错或没钩好皮筋时，就换另一人跳。如果队员中有一人跳坏跳错视为“死”，可在队员全部跳完时选队中跳的最好的一人去救，救人方法就是再跳一遍，跳过了没有出错，那个人就被“救活

了”，可继续跳。全部跳完后可以升到下一级继续跳，直到全部的队员都“死”了，两队交换继续游戏。

4、跳者用脚不许用手钩皮筋边舞边唱着自编的歌谣。跳皮筋有挑、勾、踩、摆、绕、掏、压等腿部基本动作，同时还可组合跳出若干个花样来。皮筋高度从脚踝处开始到膝盖，到腰到胸到肩头，再到耳朵头顶，然后举高。“小举”、“大举”，难度越来越大，到最高时可用手做侧身翻来完成规定的动作。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhiishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发