

# 企业员工户外拓展活动 户外拓展 渝伦户外拓展

产品名称	企业员工户外拓展活动 户外拓展 渝伦户外拓展
公司名称	重庆渝伦企业管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	重庆市江北区建新南路11号
联系电话	15023133230 15023133230

## 产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：重庆渝伦企业管理咨询有限公司

## 六一儿童节游戏大全

### 六一儿童节游戏大全

16、动作接龙 规则：由两人上场比试由方先做动作对手跟着做再加上自己新动作次类推接上忘记者出局

17、倒着说 规则：先规定出题字数比轮出题必须四字内也说出题人任说句我好人答题人必须5秒钟之内把刚才句反过来说也人好我说出或者说错算失败、

18.正反说 选几口齿伶俐人参加游戏主持人要事先准备好些词语主持人说词语要参加游戏人反着说遍比新年好游戏者要立刻说出好年新说错或者楞住人即被淘汰从三字开始说起第二轮四字第三轮五字此类推估计五字上时候游戏者所剩无几了

19、猜谜语：每人猜三条每猜条获奖券张 2、绕口令：抽号进行每人绕口令次凡能准确、流利、停顿读完绕口令者获奖券张 3、吹蜡烛：每人吹次凡口气吹灭十支蜡烛者获奖券 张

4、摸鹿鼻子：每人摸次蒙上眼睛转三圈凡摸鹿鼻子 获奖券张

5、打保龄球：每人打三次凡10米距离内打目标者获奖券张

6、7、钓鱼：每人钓分钟钓三条者获奖券张钓六条者获 奖券二张此类推

8、挟乒乓球：每人挟分钟挟完20乒乓球者获奖券张 挟完40乒乓球者获奖券二张

9、套圈：每人套五次套二者获奖券张套四者 获奖券二张套五者获奖券三张11、 12、运用音吹蜡烛：主持人准备好六支蜡烛并点燃若干道问题主持人提问问题参赛者需用回答发出气息吹灭蜡烛即得奖券：主

持人问：有兔子草地上会做回答者用扑过去扑发音而喷出气息来吹灭蜡烛

20、抢说运动项目：主持人准备好篮球参赛者两人组两人互相传球人传球时必须先说出运动项目名称(滑冰)另人接球时必须马上说出另运动项目名称分钟内谁说出运动项目多谁即得奖品

21、妙接对联或歇语：主持人要准备好三条对联或歇语主持人说出上联或下联让参赛者来接对即得奖品参赛者接对联或接歇语过程其人得提示

户外素质拓展攀爬时需要注意事项：

现实生活中，很多家长都喜欢把自己的孩子送去户外素质拓展，有些素质拓展会组织大家去攀爬一些山峰。但是怎么样在攀爬的时候保护自己呢？绳索攀爬是很好的一种方式。

### 1、训练要点

绳索攀爬科目是由手握绳网、手脚配合向上攀爬、穿窗落地三个技术环节组成，能够借助爆发力向上攀爬，重庆拓展训练，锻炼身体协调能力，手脚配合攀登，保持平行上行。同时应克服心理障碍，掌握手脚并用技巧，保持身体平衡不晃动，有利于提升成绩。

### 2、绳索攀爬的针对性训练

绳索攀爬主要用到的肌肉为：背阔肌、肱二头肌、小臂肌群以及腰腹肌，户外拓展，绳子的粗细直接关系到上肢肌群，绳子较粗则更多的使用二头肌发力，绳子较细的则对小臂肌群的要求更高。绳网攀爬的自主训练应当以增强上肢力量、下腹肌力量以及手脚协调性配合为主，肥胖人群应先提升上肢肌肉力量及腹部肌肉力量。

### 3、绳索攀爬的基础知识

两手握住绳索，使身体悬起并稍提腿，企业员工户外拓展活动，用两腿内侧和两腿外侧夹住绳索，随着两腿夹蹬绳索，两手交替引体上移。或两手伸直直接握紧绳索，腿脚两下垂，两手交替用力向上引体，cs户外拓展，攀至顶点。

拓展器材有什么用处？

户外拓展离不开拓展器材，那么你知道拓展器材都有什么用处吗？让重庆渝伦小编为大家介绍吧。

- 1、拓展器材可以帮我们锻炼身体。
- 2、拓展器材可以帮我们锻炼心智。
- 3、拓展器材可以帮我们锻炼头脑。
- 4、拓展器材可以帮我们提升我们的合作技巧。

拓展项目的每一项运动都是结合了人的身体结构和心智，让我们的身心都得到锻炼。这是我们在课堂上学不到的，课堂上更偏向于理论知识，但是户外拓展更偏向于实践。

企业员工户外拓展活动-户外拓展-渝伦户外拓展(查看)由重庆渝伦企业管理咨询有限公司提供。重庆渝伦企业管理咨询有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！