

红安户外拓展，红安拓展公司，红安拓展训练，红安趣味运动会，红安团建活动公司

产品名称	红安户外拓展，红安拓展公司，红安拓展训练，红安趣味运动会，红安团建活动公司
公司名称	湖北趣团建户外运动有限公司
价格	168.00/人
规格参数	红安户外拓展:1天 红安拓展公司:1天 红安团建活动:1天
公司地址	武汉市及湖北各地市办事处
联系电话	18202756713 18202756713

产品详情

红安户外拓展，红安拓展公司，红安拓展训练，红安趣味运动会，红安团建活动公司。

红安户外拓展游戏名称：彩虹伞

红安拓展公司游戏目的：热身，加强队员间的认识与了解，活跃团队气氛。

红安团建活动游戏规则：团队成员借助彩虹伞完成蒙古包、爬山、抛球、深海鲨鱼、彩虹满天等游戏。

- 1、将所有队员带至活动场地，每人握住彩虹伞的边缘将其提起，将伞的边缘向内卷3次，以便于把握；
- 2、队员双脚开立，均匀站于伞的四周，身体站直，手臂上下抖动使伞形成波浪状，重复此动作数次；
- 3、队员双手握紧伞边，将其举过头顶，由其中一名队员发号施令，说出某些特征，诸如“戴眼镜的人跑”“穿波鞋的人跑”，具有该特征的人要相互换位，重复数次；
- 4、队员统一用右手握伞，将伞身拉直走动一圈后回到原地，再换左手重复此动作；
- 5、所有队员用手握住伞边，合力将彩虹伞上抛，在其回落的瞬间，所有队员进入伞下，用臀部及双手在内侧压住伞边，以防漏气，此间，可在其中对之前从事的活动进行短暂的分享，以每人一句话或一个字表达为宜；
- 6、所有队员用手握住伞边，合力将彩虹伞上抛，在其回落的瞬间，所有队员一齐用双手或膝盖压住伞的外边缘，使其中间形成一山状，当教练发出“爬山”的口令时，所有队员向中间的充气部分爬，直至将其中气体挤出为止；如人数较多，可要求参加队员1至2或1至3报数，报相同数字的人为一组，可要求

其分组爬山，以免人数过多将伞挤破；

7、可将一胶球放置在伞中间，要求参加队员让球在伞的边缘转动规定的圈数或时间，如球滚出，可再取回重复数次，此活动结束后，可要求队员合力将球抛向天空，然后接住，球抛得越高越好；

8、深海鲨鱼：队员在伞外席地而坐，双腿平伸于伞下，双手自然下垂，一名队员潜入伞下，用手拉伞下队员的双脚，将伞外的队员拉入伞中，同时取代其位置坐好，被拉入伞下的队员重复前面队员的动作；

9、队员合力将彩虹伞抛向天空，让其飞得越高越好；

10、收伞时，应拉住彩虹伞的中心位置（有标识），将其一点点塞入袋中，系好袋口即可。

红安拓展训练器材：彩虹伞（7米—25~30人；9米—40人）、大胶球

红安拓展训练时间：30分钟

红安团建公司地址：户外草坪

红安趣味运动会安全重点：

1、检查活动场地是否平整，是否有尖锐异物，以免弄破伞或胶球；

2、队员在拉伞的过程中，不可用力过猛，以免将伞面撕裂。

3、在做爬山游戏的过程中，队员应一点点爬向中间的充气部分，而不应猛烈前扑，以免撞到“山”对面的队员，或因伞内气体泄出而直接摔在地上造成损伤；

4、做深海鲨鱼游戏时，当坐在伞外的队员被伞内队员拉住双脚时，不可挣扎或做蹬、踢等动作，以免弄伤伞内队员；

5、双脚被拉住的队员，在倒地的时候，应用双手护住后脑或用手扶住伞的边缘，自然滑入伞内。