



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Trò chơi này nhằm khuyến khích khách chơi vui vẻ cùng các thành viên trong đội, tăng cường kỹ năng giao tiếp, đồng đội, tinh thần thể thao, tính lãnh đạo và đưa ra chiến lược.

Điểm thưởng sẽ được giành cho mỗi đội theo kết quả đội đạt được.

Resort sẽ không chịu trách nhiệm về bất cứ những yêu cầu bồi thường hoặc kiện tụng nào về những tai nạn, tử nạn hoặc bệnh tật do việc tham gia các trò chơi hay hoạt động này gây ra.

Phí tham gia các chương trình

Dựa trên khung thời gian đã chọn, chương trình sẽ được tổ chức và mục tiêu chính cần đạt dựa trên yêu cầu của nhóm chơi.

Chương trình nửa ngày (gồm 5 trò chơi): 2h-4h

(Tối thiểu 20 người tham gia chương trình này)

Giá được tính theo đồng VND/ người, không bao gồm 10% VAT và 5% phí phục vụ.

1. Chương trình bao gồm

❖ Các thiết bị và sử dụng các thiết bị tham gia trò chơi bao gồm:

- 1) Hướng dẫn viên
- 2) Âm thanh, Loa đài
- 3) Nhạc nền
- 4) Nước mát

Các trò chơi:

1. Bước đi thần tốc:

Tất cả những thành trong đội đứng lên ván gỗ dài, các người chơi phải cùng phối kết hợp với tinh thần đồng đội cao để di chuyển tấm ván gỗ này tới vạch đích, trên đường đi sẽ có những chướng ngại vật mà mỗi đội sẽ phải vượt qua, đội nào vượt qua chướng ngại và về đích đầu tiên đội đó sẽ là đội chiến thắng.

2. Lăn bánh xe:

a. Nội dung game:

- Chia làm từng đội tùy theo số lượng khách để chia đội
- Mỗi lượt có 02 đội cùng chơi, tất cả thành viên phải đứng trong vòng tròn bạt, cả đội cùng di chuyển
- 02 đội chiến thắng sẽ thi với nhau để tìm ra đội giải nhất
- Lăn trên quãng đường 30m, lăn 2 chiều

b. Thể lệ:

- Kết quả của việc lăn chỉ được tính sau khi vãi bạt ở chân thành viên cuối cùng đi qua vạch đích và chân của các thành viên vẫn phải giẫm lên bạt
- Tất cả các thành viên đều phải đứng bên trong khuôn khổ của tấm bạt, chân bắt buộc phải giẫm lên trên tấm bạt, không được chạm đất
- Hai tay của tất cả các thành viên phải giơ lên, không ai được giơ một tay.
- Vi phạm 3 lần trong một lượt chơi thì xử thua luôn.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

3. Kéo co

Luật chơi; chia thành từng đội chơi tùy vào số lượng người tham dự, mỗi đội từ 8_15 người một đội. Hình thức thi vòng tròn tính điểm sau 3 set chơi đội nào chiến thắng 2 set thì đội đó là người thắng cuộc

4. Quán xác ướp

Một trong các thành viên của đội làm xác ướp đứng cuối hàng mỗi đội. Các thành viên luân phiên nhau chạy tới xác ướp và quấn 3 vòng giấy quanh xác ướp. Giấy không được đứt đoạn mà được cấp ở dạng cuộn có thể quấn liên tục. Đội chiến thắng là đội được đánh giá là đội quấn xác ướp đẹp và nhanh nhất.

5. Chạy ba chân:

Chân của các thành viên bị buộc lại và phải chạy đua với 1 đội chơi khác mang theo 1 chiếc thìa và quả trứng hoặc bóng bàn trong cuộc đua.

6. Lập chuỗi:

Người chơi lập thành hàng dài nhất có thể bằng cách sử dụng cơ thể của mình và bất cứ đồ dùng nào họ đang có tại thời điểm đó, làm sao lập thành một chuỗi cho đội của mình càng dài càng tốt. Đội chiến thắng là đội có chuỗi dài nhất và không bị đứt quãng.

7. Đổ nước vào thùng

Trò chơi này đòi hỏi sự tham gia của toàn đội. Trong suốt thời gian đã tính, mỗi đội sẽ phải cố gắng hết sức để đổ nước vào thùng càng nhanh càng tốt, đội đổ được nhiều nước vào thùng và nẩy được trái bóng trong thùng ra nhanh nhất đội đó sẽ là đội chiến thắng

8. Chuyển bóng nước

Trò chơi này dựa trên tinh thần đồng đội, có sự tham gia của tất cả các thành viên. Các thành viên trong đội sẽ ghép cặp và xếp thành hàng. Người chơi phải chuyển bóng bay nước bằng việc sử dụng khăn tắm do ban tổ chức cung cấp. Cuối hàng, 1 thành viên trong đội bắt lấy bóng và đặt vào thùng. Đội có nhiều bóng còn nguyên vẹn nhất là đội chiến thắng.

9. Cắp cua

Thử thách mà các đội chơi phải vượt qua là cả đội sẽ bị buộc thân, và tay lại với nhau. Người hướng dẫn sẽ trao bóng cho các đội, mỗi đội phải cố gắng lấy càng nhiều bóng càng tốt cho đội của mình bằng 2 tay. Đội giành được nhiều bóng nhất là đội chiến thắng.

10. Bãi mìn

Người chơi sẽ bị bịt mắt và phải vượt qua bãi mìn. Nếu người chơi nào dẫm chân lên bãi mìn, người đó phải quay trở lại điểm xuất phát, người tiếp theo lại tiếp tục tương tự như vậy. Đội phải tìm ra 12 bước không có mìn. Người chơi không được phép đi ngang hoặc chéo hoặc đánh dấu các bước

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

11. Giành chuối

Thử thách trong trò chơi này là mỗi thành viên trong đội với sự trợ giúp của 2 đồng đội khác bế nâng lên để lấy được quả chuối nguyên vẹn từ trên cây mà chỉ sử dụng miệng. Mỗi người chỉ được lấy 1 quả chuối. Đội đầu tiên lấy được hết số chuối là đội chiến thắng.

12. Nhảy bao bố

Cả đội phải xếp hàng đứng sau điểm xuất phát, khi người tổ chức thổi còi báo hiệu và cuộc đua bắt đầu. Mỗi đội phải nhảy trong chiếc bao tải đến cuối hàng và quay trở lại điểm xuất phát, khi người chơi đầu tiên về đến điểm xuất phát, người tiếp theo tiếp tục và lần lượt cho đến hết đội. Đội hoàn thành thử thách đầu tiên là đội chiến thắng.

13. Trò chơi Thi “bú” bia

Số người chơi:

- 5 nam, hoặc nhiều hơn.

Dụng cụ:

- 5 bình bú sữa trẻ em được đổ đầy bia (giữ bí mật đạo cụ).

Chuẩn bị:

- Mời mọi người chơi lên sân khấu, phát cho mỗi người một bình bia.

Cách chơi:

- Sau khi hô hiệu lệnh, ai uống hết bình bia nhanh nhất sẽ là người thắng cuộc.
- Lưu ý:
- Trò này hay bị người chơi gian lận bằng cách cắn vào đầu bình để bia ra nhanh hơn.

14. Chuối đập lửa

Đạo cụ : dây buộc, chuối xanh và 5 cây nến cắm sẵn trong đĩa nhỏ và thấp sáng. Buộc quả chuối vào thắt lưng sao cho chuối lủng lẳng ở... ngang đầu gối. Ai dùng chuối đập cho nến tắt được sẽ là người thắng cuộc.

15. Ăn táo trên dây

(bao gồm 2 đôi nam-nữ): Chúng ta cắm 2 cây gậy rồi buộc một sợi dây vắt vẻo qua đó, trên sợi dây treo 1 quả táo. Mỗi bên phối hợp không dùng tay, ăn hết quả táo, bên nào ăn hết trước sẽ thắng.

16. Bịt mắt cho nhau ăn

Cách chơi;

1. Chia đội và yêu cầu mỗi đội cử ra một đôi nam nữ
2. Từng đôi nam nữ được bịt mắt, mỗi đôi được trang bị một chiếc thìa và một đĩa bánh ga tô hoặc sữa chua
3. Khi người MC hạ lệnh bắt đầu thì từng đôi một sẽ cho nhau ăn. Đôi nào ăn nhanh nhất là thắng. Không dính bánh bên ngoài.

17. Đoàn thuyền ra khơi.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Có thể chia thành số đội khác nhau tùy vào số lượng người tham dự.

Luật chơi; mỗi đội từ 8_15 người một đội, các thành viên trong đội phải ngồi xuống bãi cỏ. Chân người ngồi sau gác lên đùi người đằng trước. sau khi quản trò hô bắt đầu các đội xuất phát đội nào đi nhanh nhất mà không bị đứt quãng đội đó sẽ là đội chiến thắng

18. Gà đẻ trứng vàng:

Luật chơi. Mỗi đội từ 8-15 người tham dự, các đội chơi xếp thẳng hàng dọc theo vạch xuất phát. Sau khi có hiệu lệnh hô bắt đầu các thành viên trong đội tiến lại vạch xuất phát lấy trái bóng trong xô đã được để sẵn, kẹp vào đùi và vượt qua các chướng ngại vật trên đoạn đường khoảng 10-15m. Sau khi tới đích người chơi phải làm sao khéo léo đưa trái bóng vào xô của đội mình mà không được dùng tay. Đội nào trong thời gian ngắn nhất để được nhiều rúng nhất đội đó là đội chiến thắng.

Lưu ý: trong quá trình vượt chướng ngại vật bị đánh rơi trứng phải quay lại từ đầu. Và đồng đội của mình đưa trứng được vào xô an toàn và chạy quay về thì người tiếp theo mới được xuất phát.

19. Chuyển vòng:

chuyển vòng cho bạn chơi cho đến khi vòng đã chuyển được tới tất cả người chơi. Người chơi xếp thành hàng và cùng

20. Đua thuyền kayak tiếp sức

Luật chơi mỗi đội cử ra 4 tới 5 cặp chơi tùy vào số lượng người tham dự. Các đội sẽ phải chèo thuyền tới một điểm mà các thành viên khác trong đội đã chờ sẵn đưa thông tin cho đồng đội sau khi nhận thông tin các thành viên tiếp tục chèo thuyền tới đích trả lời câu hỏi của ban tổ chức sau đó lấy lá cờ về đội nào nhanh nhất đội đó sẽ dành chiến thắng

21. Gấp thư:

Luật chơi: gồm 2 – 5 người một đội các thành viên phải nhả theo điệu nhạc. sau khi nhạc dừng lại các đội phải dừng lại để gấp đội tám bát. nhạc bắt đầu mọi người lại tiếp tục nhảy, lần lượt như vậy đội nào gấp được lá thư nhỏ nhất mà các thành viên trong đội vẫn đứng được trên bức thư mà không bị ngã ra ngoài đội đó sẽ là đội chiến thắng.

22. Bịt mắt bắt sâu:

Luật chơi. Người chơi sẽ được bịt mắt và được gài sâu lên các vị trí trên cơ thể. Sau khi có hiệu lệnh hô bắt đầu người chơi phải dùng miệng để bắt sâu. Trong thời gian nhanh nhất đội nào bắt được nhiều sâu đội đó là đội thắng cuộc.

23. Nhảy cùng bóng bay:

Một thành viên trong đội được ngồi trên một chiếc ghế và nhả bóng bay được setup sẵn để lên đùi các thành viên còn lại trong đội di chuyển từ vạch xuất phát tới, ngồi lên trái bóng được để sẵn trên đùi làm sao cho trái bóng nổ.

Đội chiến thắng là đội làm nổ được nhiều bóng nhất



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

24. Đưa nước về nguồn

Mỗi thành viên của đội có một đoạn TRE đã chẻ đôi ra khoảng 50cm. Với các khúc tre đó mỗi đội phải làm sao để đưa nước từ điểm lấy nước là Bãi Biển vào thùng chứa nước của đội mình (cách mép biển khoảng 10-15m). Đội nào đưa nước vào thùng nhiều nhất sau thời gian quy định của BTC đội đó sẽ giành chiến thắng

25. Đồng sức đồng lòng

Cách chơi: Game này áp dụng chơi cho trạm (trong team nhiều trạm).

Mỗi thành viên của một đội sẽ được cột chân lại với nhau theo kiểu chân của người này cột với chân của người kia như hình minh họa

Nhiệm vụ của mỗi đội là phải vượt qua chặng đường thử thách dài khoảng 7m -10m (tùy số lượng của đội) gồm những vòng tròn nhỏ. Mỗi đội phải đi làm sao từ vòng đầu tiên đến vòng cuối cùng sao cho tất cả chân của từng thành viên đều phải đi vào vòng theo thứ tự, không có ai để chân ra ngoài. đội nào đi nhanh nhất mà không bị ngã ra ngoài đội đó là đội chiến thắng

26. Đua lớp xe

- 03- 04 lượt chơi
- Số người chơi 1 lượt
- Mọi người tham gia sẽ cùng lăn lớp xe vượt qua các chướng ngại vật đã dựng sẵn trên đường
- Chướng ngại vật: zig zag, và vạch giảm tốc
- Người về đích nhanh nhất sẽ là người chiến thắng

27. Tìm đồ vật

Chuẩn bị: Xô đựng

Luật chơi:

- Chọn 5 -10 chữ cái bất kì, sau đó cho các đội chơi tìm kiếm xung quanh. Có thể là những vật dụng trên cơ thể các thành viên trong đội, cũng có thể là các vật dụng xung quanh sân.

- Loại những vật dụng trùng nhau giữa các đội. Đội nào nhiều vật dụng nhất đội đó sẽ là đội dành chiến thắng.

28. Đu dây

Chuẩn bị: Dây thừng, bóng, xô đựng

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội đứng thẳng hàng thành cặp và cầm theo sợi dây thừng. Từng thành viên trong đội sẽ lần lượt nằm trên dây cầm theo 1 trái bóng.

- Các thành viên khác kéo căng các sợi dây để đưa đồng đội về đích và nhanh chóng thả bóng xuống xô. Đội dành chiến thắng là đội giành được nhiều trái bóng nhất.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

29. Đưa bóng về đích

Chuẩn bị: Dây cước, bóng, đĩa nhựa, bát to. (Cắt sợi cước thành các đoạn nhỏ dài 2m, cột 6 đoạn cước vào đĩa nhựa tỏa ra 6 hướng).

Luật chơi:

- Bắt đầu từ vạch xuất phát mỗi thành viên của các đội chơi cầm vào mỗi sợi dây làm sao để đưa những trái bóng từ trên những chiếc đĩa mà đội trưởng đã đặt lên và nhanh chóng đưa về đích rồi thả xuống bát to.
- Không trực tiếp dùng tay chạm vào trái bóng, đội nào giành được nhiều trái bóng nhất sẽ là đội giành chiến thắng.

30. Gấp nịt

Chuẩn bị: Dây nịt, que tăm dài, xô đựng.

Luật chơi:

- Mỗi thành viên trong đội sẽ nhận được 1 que tăm dài và ngậm vào miệng. Đội trưởng sẽ là người có nhiệm vụ đưa nịt vào miệng của thành viên thứ nhất sau đó các thành viên còn lại sẽ tự truyền cho nhau rồi thả vào xô.
- Đội gấp được nhiều nịt nhất thì đội đó sẽ giành chiến thắng.

31. Thả bóng vào thùng

Chuẩn bị: Xô đựng, bóng bay.

Luật chơi:

- Lần lượt mỗi cặp chơi của các đội sẽ phải khoắc tay lên vai và đặt bóng bay lên đầu.
- Di chuyển nhanh chóng về vạch đích rồi thả xuống xô, tư thế di chuyển luôn đứng thẳng. Đội thắng cuộc là đội chơi giành được nhiều trái bóng nhất.

32: Chuyển bóng đồng đội

Chuẩn bị: Bóng bàn, (bóng gol), thìa nhỏ, bát to.

Luật chơi:

- Mỗi thành viên trong đội sẽ nhận được một chiếc thìa và ngậm lên miệng của mình. Đội trưởng của mỗi đội sẽ nhận trái bóng từ rổ và đưa lên thìa của người thứ nhất sau đó các thành viên khác truyền bóng rồi thả vào bát to.
- Trong thời gian 3 phút đội nào dành được nhiều bóng nhất đội đó sẽ dành phần thắng.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

33. Đập chai

Chuẩn bị: Chai nước, dây băng, chướng ngại vật.

Luật chơi:

- Mỗi người chơi sẽ buộc sợi dây băng vào thắt lưng, cho chai treo lơ lửng ở 2 chân.
- Người chơi đầu tiên sẽ phải di chuyển qua chướng ngại vật đến đập chiếc chai đầu tiên đổ xuống mặt đất, sau đó nhanh chóng di chuyển về đội chơi của mình để các thành viên khác lên. Đội đập đổ nhiều chai nhất sẽ giành chiến thắng.

34. Tìm dép tiếp sức

Chuẩn bị: Bao bố, chướng ngại vật.

Luật chơi:

- Mỗi thành viên trong đội lần lượt phải đi những đôi dép (dày) của mình vượt qua chướng ngại vật sau đó nhanh chóng bỏ vào bao bố đã được chuẩn bị sẵn.
- Sau khi đã bỏ hết dép vào bao bố các thành viên trong đội sẽ phải tiếp tục di chuyển qua chướng ngại vật và tìm ra đôi dép của mình và đi về đội mình. Khi chọn dép sẽ không được để dép rơi ra ngoài.

35. Ăn chuối bỏ vỏ

Chuẩn bị: chuối, dây băng

Luật chơi:

- Từng cặp sẽ bế nhau lên, người ở dưới bị bịt mắt, người ở trên sẽ cầm theo một trái chuối. Sau đó cặp đôi kết hợp nhanh chóng di chuyển về đích. Thành viên ở trên sẽ vừa chỉ đường vừa bóc chuối cho người ở dưới ăn.
- Đội nào dành được nhiều vỏ chuối nhất đội chơi đó sẽ dành phần thắng.

36. Bóng nước

Chuẩn bị: Bóng bàn, cốc nhựa, xô đựng.

Luật chơi:

- Từng thành viên trong đội phải di chuyển đến xô múc đầy nước sau đó chạy nhanh tới những chiếc cốc đã được xếp dài liên tiếp trên bàn.
- Đổ nước vào cốc đầu tiên cho bóng bàn nổi lên trên mặt cốc, tiếp tục thổi bóng sang cốc số 2 sau đó nhanh chóng trở về đội để thành viên khác tiếp tục lên. Đội chiến thắng là đội thổi bóng về đích nhanh nhất.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

37. Giọt nước thăng bằng

Chuẩn bị: Chậu to, xô đựng.

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội ngồi xuống đất tạo thành vòng tròn. Sau đó giơ 2 chân lên giữ lấy chậu.
- Đội trưởng sẽ cầm xô nhanh chóng di chuyển đến thùng nước lấy nước đem về đổ vào chậu của đội mình. Đội chiến thắng là đội đổ được nhiều nước nhất mà không làm đổ chậu.

38. Tung hứng

Chuẩn bị: Ống nhựa cắt đôi, bìa catton hình chữ nhật, bóng nhựa, xô đựng.

Luật chơi:

- Mỗi đội sẽ cử 8 người nhận lấy 4 đoạn ống nhựa đã cắt đôi, 2 người cầm 2 đầu của bìa catton.
- Cặp đôi đầu tiên cầm ống sẽ nhận bóng và chuyển cho các cặp còn lại sao cho ống nhựa không chạm nhau, đến cặp ống thứ 4 thì tiếp tục thả nhẹ xuống 2 thành viên đã cầm bìa catton chờ sẵn. Sau đó nhanh chóng di chuyển bóng về xô đựng. Đội nào giành được nhiều bóng nhất đội đó sẽ giành phần thắng.

39. Chọi Cờ

Chuẩn bị: Mũ lưỡi chai.

- Mỗi đội chơi tạo thành 1 vòng tròn và nắm tay nhau để cho 1 thành viên của đội mình ngồi ở giữa cầm theo cờ của đội mình rồi đặt mũ lên trên đỉnh cờ.
- Các đội di chuyển làm sao để hạ chiếc mũ của đội bạn xuống nhanh nhất. Đội nào giữ được cờ của mình ở lại sẽ giành chiến thắng.

40. Giữ nước trong giếng

Chuẩn bị: Ống nước, xô đựng.

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội cần phải dựng ống nước lên và dùng tay của mình bịt lại những lỗ thùng.
- Một thành viên sẽ nhanh chóng dùng xô múc nước đổ vào ống. Đội nào đổ nước đầy ống trước sẽ dành phần thắng.

41. Bóng trên không

Chuẩn bị: Bóng nhựa, dũa, xô đựng.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội sẽ nhận 1 chiếc đuă và đứng thành cặp, đưa đuă lên cao tạo thành 2 đoạn thẳng nối tiếp và song song với nhau.
- Đặt từng trái bóng lên “Đường ray” và cho bóng di chuyển dần xuống xô. Đội nào giành được nhiều bóng nhất sẽ giành phần thắng.

42. Chung sức đồng lòng

Chuẩn bị: Bóng tennis, xô đựng, duy băng, ống nhựa 110.

Luật chơi:

- Cứ 6 thành viên một lượt buộc các sợi dây duy băng vào ống và nối với thắt lưng, kẹp ống giữa 2 chân sau đó các thành viên kết hợp với nhau để đưa những quả bóng về đích.
- Đội nào đưa được nhiều bóng vào xô nhiều nhất sẽ dành phần thắng.

43. Chữ A

Chuẩn bị: Cọc tre, dây dù, cờ.

Luật chơi:

- Mọi đội nhận được 3 thanh tre sau đó nhanh chóng buộc thành chữ A chắc chắn nhất theo ý tưởng của mình.
- Dùng các sợi dây dù buộc theo các hướng khác nhau để 1 thành viên đứng trên chữ A có thể di chuyển, các thành viên khác sẽ nắm chặt các sợi dây để chữ A nhanh chóng bước về đích giành cờ về cho đội mình.

44. Vẽ tranh ngày hội

Chuẩn bị: Dây duy băng, bút lông to, giấy A4.

Luật chơi:

- Mỗi đội chơi nhận về cho đội mình 1 bút lông đã được buộc dây duy băng theo các hướng khác nhau. Các thành viên trong đội có nhiệm vụ cầm ở mỗi đầu dây vẽ nên 1 bức tranh hoàn chỉnh, ý nghĩa nhất về tên đội chơi của mình trên giấy A4.
- Đội chơi hoàn thành bức tranh nhanh nhất, đẹp nhất sẽ giành phần thắng.

45. Chuyển bóng bằng

Chuẩn bị: Bảng, bóng nhựa, Giỏ nhựa, duy băng.

Luật chơi:

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

- Đội chơi tách thành 2 hàng, mỗi thành viên cầm 1 tấm bảng đứng so le với nhau. Đội trưởng dùng duy băng buộc giỏ vào thắt lưng sau đó đứng cách vạch đích 3 mét.

- Các thành viên trong đội lần lượt chuyền bóng cho nhau, khi đưa bóng đến đích thì tung bóng vào giỏ của đội trưởng. Đội chuyền được nhiều bóng nhất sẽ giành phần thắng.

46. Đi trên dây

Chuẩn bị: Cờ, dây thừng, cọc tre.

Luật chơi:

- Các đội chơi nhận 1 dây thừng và 1 thanh cọc tre. 2 thành viên khéo léo nhất có nhiệm vụ di chuyển trên dây về đích để giành cờ.

- 2 thành viên khác có nhiệm vụ cầm gậy để hỗ trợ đồng đội của mình di chuyển còn các thành viên khác kéo căng 2 đầu sợi dây sao cho thẳng bằng nhất.

47. Tre đậu quả

Chuẩn bị: Bóng bay, cành tre (cành thông), chướng ngại vật.

Luật chơi:

- Mỗi đội chơi cử ra một thành viên bị bịt mắt đứng gần cành tre (thông) có nhiệm vụ buộc những trái bóng bay lên khi nhận được từ đồng đội.

- Các thành viên còn lại có nhiệm vụ thổi và buộc những trái bóng rồi nhanh chóng vượt qua chướng ngại vật để đưa bóng bay đến cho thành viên bị bịt mắt. Đội nào treo được nhiều bóng nhất là dành phần thắng.

48. Nước vào chai

Chuẩn bị: Xô nước, chai, thìa.

Luật chơi:

- Các đội chơi xếp thành hàng rồi lần lượt dùng thìa múc nước từ xô truyền cho đồng đội sau đó đổ nước vào chai.

- Trong thời gian 3 phút đội nào đổ được nhiều nước nhất sẽ giành chiến thắng.

49. Ném bóng trúng đích

Chuẩn bị: Bóng, xô đựng, chướng ngại vật.

Luật chơi:

- Từng cặp của mỗi đội chơi sẽ bế nhau lên và cầm theo một trái bóng cho mỗi lượt chơi.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

- Di chuyển qua các chướng ngại vật rồi thực hiện thao tác ném bóng vào xô. Đội ném được nhiều bóng nhất sẽ giành chiến thắng.

50. Dẫn bóng thành bàn

Chuẩn bị: bóng đá, chai nước lọc.

Luật chơi:

- Từng thành viên trong đội sẽ phải lần lượt dẫn bóng từ vạch xuất phát đến vạch đích sau đó dừng lại và sút bóng vào những chai nước đã được xếp sẵn cách 4 mét.

- Đội nào sút đổ nhiều chai nhất sẽ dành phần thắng.

51. Thổi bột tìm quà

Chuẩn bị: Bát tô, bột mỳ, giấy.

Luật chơi:

- Trong thời gian 3 phút các đội xếp thành hàng lần lượt lên thổi bột mỳ sau đó chạy về hàng của đội mình. Cứ tiếp tục như vậy đến khi hết bột và tờ giấy bay ra khỏi bát tô.

- Đội nào thổi khiến mảnh giấy bay ra khỏi tô nhanh nhất sẽ là đội giành chiến thắng.

52. Giữ bóng cho đội mình

Chuẩn bị: Bóng bay, dây duy băng.

Luật chơi:

- Mỗi thành viên trong đội đều nhận được một trái bóng bay và buộc vào chân của mình. Đứng thành hàng khoắc tay lên vai của đồng đội không được để đứt đoạn.

- Các đội sẽ di chuyển để đâm vỡ bóng bay của đối phương, ai không giữ được bóng sẽ bị loại.

53. Voi giành cờ

Chuẩn bị: Cờ, chướng ngại vật

Luật chơi:

- Các đội chơi đứng thẳng hàng, các thành viên trong đội chơi sẽ cúi xuống đưa tay trái qua 2 chân rồi nắm lại với nhau.

- Di chuyển qua chướng ngại vật đến cờ của đội mình, nhanh chóng dùng vòi giật lấy cờ rồi trở về đích.

54. Xua tan giá lạnh

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Chuẩn bị: Đá lạnh.

Luật chơi:

- Các đội chơi đứng thẳng hàng và nhận được một viên đá lạnh. Các thành viên chỉ được phép sử dụng tay để truyền đá lạnh cho nhau.
- Trong thời gian 3 phút đá của đội nào bị tan đi nhiều nhất sẽ là đội giành chiến thắng.

55. Chạy gậy

Chuẩn bị: Gậy dài 50 - 60cm.

Luật chơi:

- Mỗi đội chơi cử ra 5 cặp cầm gậy từ vạch xuất phát, ngồi chụm chân xuống theo hàng dọc.
- Những thành viên còn lại có nhiệm vụ chạy trên những chiếc gậy, lần lượt các cặp cầm gậy di chuyển để đưa đồng đội mình về đích.

56. Đi trên giấy

Chuẩn bị: Giấy A4.

Luật chơi:

- Các đội chơi xếp thành hàng dọc, mỗi bạn được chuẩn bị 2 tờ giấy A4 vừa bằng bàn chân, chân không được phép chạm xuống đất.
- Lần lượt các thành viên trong đội đặt tờ giấy đầu tiên xuống đất, chân bước đạp lên sau đó đặt tiếp tờ giấy thứ 2 xuống và bước chân còn lại lên đồng thời rút tờ giấy phía sau đặt lên trên.
- Đội nào có số thành viên về đích nhanh nhất và nhiều nhất sẽ giành chiến thắng.

57. Chuyển lon nước

Chuẩn bị: Lon nước, ống hút, chướng ngại vật, bàn.

Luật chơi:

- Đội chơi tạo thành các cặp có nhiệm vụ di chuyển qua chướng ngại vật. Mỗi cặp ngậm lên miệng 1 chiếc ống hút.
- Di chuyển đến chiếc bàn để lon nước đưa ống hút qua miệng của lon sau đó 2 thành viên nhanh chóng đưa lon nước về cho đội mình. Đội thắng cuộc là đội chơi giành được nhiều lon nước nhất.

58. Vòng kim cô

Chuẩn bị: Dây dù, cốc nước, vòng chuyền.



TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Luật chơi:

- Các đội chơi sử dụng 1 sợi dây dù kéo ngang 2 đầu, các thành viên trong đội không trực tiếp dùng tay mà buộc làm sao để di chuyển được cốc nước ra khỏi chiếc vòng chuyền.
- Đội chơi chuyền được cốc ra ngoài nhanh nhất, còn lại nhiều nước nhất sẽ giành phần thắng.

59. Gió lay đồ núi

Chuẩn bị: Bóng bay, cốc nhựa, bàn.

Luật chơi:

- Từng thành viên của các đội chơi lần lượt cầm bóng bay rồi thổi căng sau đó chạy về những chiếc cốc nhựa đã được xếp sẵn trên bàn.
- Thả hơi bóng bay để thổi những chiếc cốc ra khỏi bàn. Đội chiến thắng là đội thổi bay cốc nhanh nhất.

60. Vượt hầm

Chuẩn bị:

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội đứng thẳng hàng sau đó chổng tay xuống đất để tạo thành đường hầm.
- Người đầu tiên từ vạch xuất phát chui qua hầm tạo thành đoạn hầm nối tiếp nhưng phải chạm vào đoạn hầm cũ. Người thứ 2 lại tiếp tục như vậy đến khi về đích và đảo ngược lại 1 vòng. Đội nào nhanh nhất sẽ giành phần thắng.

61. Chạy cờ

Chuẩn bị: Cờ, cột.

Luật chơi:

- Thành viên đầu tiên của mỗi đội cầm cờ chạy về đích, thực hiện 3 vòng quay quanh cột. Sau đó nhanh chóng trở về vạch xuất phát để lượt tiếp theo di chuyển lên.
- Đội nào hoàn thành nhanh nhất sẽ giành chiến thắng.

62. Bóng đồng đội

Chuẩn bị: Bóng bàn, cốc nhựa, duy băng.

Luật chơi:

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

- Mỗi thành viên trong đội dùng dây buộc cổ vào trán sau đó thành viên đầu tiên sẽ nhận từng quả bóng bàn lần lượt chuyển cho các thành viên còn lại.
- Đội giành phần thắng là đội chuyển được nhiều bóng nhất.

63. Bóng thăng bằng

Chuẩn bị: Bóng nhựa, Bạt tròn cắt lỗ, xô đựng.

Luật chơi:

- Các thành viên trong đội phải nắm chặt mép ngoài tấm bạt, mỗi lượt chơi được nhận 3 trái bóng sau đó nhanh chóng di chuyển không để bóng rơi xuống đất rồi thả xuống xô đựng ở vạch đích.
- Không sử dụng tay để chạm bóng, đội giành phần thắng là đội giành được nhiều trái bóng nhất.

64. Truyền tin

Chuẩn bị:

Luật chơi:

- Mỗi đội chơi tạo thành hàng dài và đứng theo cặp, mỗi cặp sẽ quay lưng lại với nhau.
- Thành viên đầu hàng sẽ nhận tin sau đó truyền cho thành viên tiếp theo, cứ như vậy đến người cuối cùng thì phải đọc lại tin đó nhanh nhất và chính xác nhất.

65. Hóa trang

Chuẩn bị:

Luật chơi:

- Các đội chơi lấy cho mình một số đồ dùng cá nhân do QT yêu cầu trong khoảng thời gian ngắn nhất sau đó hóa trang cho đội trưởng của mình sao cho độc đáo nhất, đẹp mắt nhất.
- Đội nào hóa trang đẹp nhất, độc đáo nhất theo tiêu chí 3Q: “Quái”, “Quỷ”, “Quyến” sẽ dành phần thắng.

66. Nước chảy ngược

Chuẩn bị: Cốc nhựa, xô đựng.

Luật chơi:

- Đội chơi xếp thẳng hàng, mỗi người nhận được 1 chiếc cốc và ngồi xuống.
- Thành viên đầu tiên cầm cốc múc nước ở xô sau đó chuyển qua đầu đổ xuống cốc của người thứ 2. Cứ như vậy cho đến hết rồi đổ vào xô. Đội nào đổ được nhiều nước nhất đội đó sẽ giành phần thắng.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐỘ TUỔI TỪ 15-35 TUỔI

Ghi chú:

- Trò chơi vận động dành cho người lớn: Từ 27 - 48

- Trò chơi vận động cho trẻ dưới 15: Từ 49 - 66