گروه مردمی مجنا
کمیته اردوئی و اوقات فراغت

آموزش بازی
دال پلان

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته اردوئی و اوقات فراغت

مقدمه

معرفی بازی دال پالن: بهترین روش برای معرفی بازی دال پالن که گاهی اشتباهاً دار پالن تلفظ میشود بررسی ترکیب خود واژه دال پالن است. در زبان بختیاری، دال به معنای سنگ ایستاده نشانه و پالن به معنای سنگی است که آن را پرتاب میکنند. یک بازی دیگر از دسته بازیهای نشانه گیری، آن هم با ساده ترین ابزاری که به راحتی در همه جا پیدا میشود. معمولاً وقتی در محیط باز قرار میگیریم و هیچ ابزاری برای بازی نداریم، یکی از بازیهای جذاب پرتاب کردن اشیاست! در کوه یا جنگل، سنگ ها را به سمت یک هدف خاص نشانه میگیریم و با پرتاب محکم و دقیق سنگ، سنگ را روی آب بدوانیم



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

مشخصات زمین استاندارد بازی

ابعاد زمین بازی

زمین دال پلان مسطح و مستطیل شکل به طول حداکثر ۲۵ و عرض ۵ متر

وسایل مورد نیاز

دال: به معنای نشانه است و در این بازی دال به قطعه سنگ یا چوبی اطلاق می‌شود که از سایر سنگها یا چوبهای موجود در مکان بازی مشخص تر است که در این بازی ۳ دال برای هر فرد یا هر تیم چیده می‌شود

پلان: به معنای قطعه سنگی است که جهت پرتاب به سوی دال به کار می رود

لباس بازیکنان

هر تیم باید از پیراهن و شورت ورزشی متحد الشکل و دارای شماره استفاده نماید

تعداد بازیکنان

در روش تیمی تعداد بازیکنان ۴ نفر که ۳ بازیکن اصلی و یک بازیکن ذخیره می باشد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مدت زمان بازی

زمان در کلیه بازیهای بومی و محلی به صورت قراردادی بوده که باتوجه به زمان و مکان برگزاری مسابقات قابل تغییر است. زمان بازی دو نیمه ۱۲ دقیقه ای است و زمان استراحت بین دو نیمه یک دقیقه می باشد

توضیح بازی

به علت زندگی کوچ نشینی عشایر در دامنه کوهها در فصول ییلاق و قشلاق و وجود انواع سنگ ها در طبیعت و نیاز به دفاع از رمه و احشام و همچنین در جمع آوری و هدایت گله در مسیر های پرتردد، چوپانان در پرتاب کردن سنگ به مهارت و تبحری دست می یابند که جزء لاینفک زندگی آنان می گردد. از همین رو به مرور زمان ورزش های بومی و محلی در رشته های پرتابی به وجود آمده است که از آن جمله می توان به دال پلان و قلماسنگ (فلاخن) اشاره نمود.دال پلان از رشته های پرتابی محسوب می شود که نیاز به قدرت بدنی و تبحر در تیراندازی به سوی هدف ثابت دارد و دال پلان را می‌توان به عنوان ورزش پایه در پرتابهای رشته دوومیدانی خصوصاً پرتاب وزنه برشمرد که پرتاب کننده پلان به مهارت و دقت در نشانه زنی دست می یابد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

روش بازی

هر تیم دارای سه دال است. دال‌ها باید دقیقاً دریک خط مستقیم و با فاصله ۱/۵متر از یکدیگر به صورت ستونی پشت سر هم کاشته شوند فاصله اولین دال هر تیم با تیم مقابل در بخش بانوان و آقایان بر اساس رده سنی شرکت کنندگان به شرح زیر است

بانوان: رده سنی بزرگسالان ۱۰متر -رده سنی جوانان ۸متر - رده سنی نوجوانان ۶متر

آقایان: رده سنی بزرگسالان ۱۶متر -رده سنی جوانان ۱۴متر - رده سنی نوجوانان ۱۲متر



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

در بازی دال پلان برنده قرعه که به عنوان تیم مهاجم در منطقه پرتاب قرار می گیرد باید پرتاب را انجام دهد. هر بازیکن مجاز به زدن یک ضربه به دال ها است که در صورت عدم اصابت با دال، نوبت به نفر بعدی از تیم مهاجم می رسد. اگر سه بازیکن تیم مهاجم نتوانستند دالی را بیندازند، جابجایی صورت پذیرفته و تیم مقابل شروع به پرتاب خواهد نمود. هر بازیکنی که یک دال را بیندازد یک امتیاز کسب می نماید و مجاز به زدن یک ضربه دیگر به عنوان جایزه می باشد و در صورتی که مهاجمین ۳ دال خود را انداخته و هنوز حق پرتاب داشته باشند نفرات آن تیم به سمت مقابل رفته دال های تیم حریف را نشانه می گیرند تا زمانی که همه دال های روی زمین مورد اصابت قرار گیرند

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته اردوئی و اوقات فراغت

به ازای انداختن هر دال بازیکن یک پرتاب اضافه جایزه می‌گیرد که این جایزه تا پایان یک دور بازی به قوت خود بر قرار است

بازیکن می تواند هر کدام از دال ها را نشانه گرفته و بیندازد و پرتاب باید از بالای سر و بغل گوش صورت بگیرد

پس از هر دور بازی که انجام می‌شود جای دو تیم عوض می‌شود

تعویض بازیکنان در هر دور بازی بلا مانع است

در یک بازی امکان دارد تیمی به صورت پیاپی۹ دال را بزند و به امتیاز ۹ رسیده و برنده نهایی مسابقه گردد

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

اصالت این بازی کجایی است؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR