



وزارت ورزش و جوانان



فدراسیون ورزشهای همگانی



بسمی تعالی

قوانین و مقررات جامع لیوان چینی

فدراسیون ورزشهای همگانی  
انجمن ورزشهای تفریحی و مهارت‌های فردی نمایش  
کمیته لیوان چینی

گردآوری: محمد محمدی



فدراسیون ورزشهای همگانی



انجمن ورزشهای تفریحی  
مهارت‌های فردی و نمایشی



کمیته لیوان چینی



مقدمه ..... صفحه ۳

لیوان چینی چیست؟ ..... " " ۴

تاریخچه لیوان چینی ..... " " ۵

فواید لیوان چینی ..... " " ۶

نتایج مطالعات دانشگاهی ..... " " ۷

فواید عام ورزش ..... " " ۸

فواید لیوان چینی برای دانش آموزان ..... " " ۱۰

برخی قوانین موثر این ورزش در بهبود این علائم ..... " " ۱۳

فواید لیوان چینی برای بزرگسالان و کودکان ..... " " ۱۴

اصطلاحات بازی ..... " " ۱۵

مشخصات زمین بازی ..... " " ۱۷

لباس ورزشکاران و انواع مسابقات ..... " " ۱۹

انواع روشهای مسابقه ..... " " ۲۰

وسایل و امکانات مورد نیاز ..... " " ۲۱

آموزش لیوان چینی ..... " " ۲۲

خطاها ..... " " ۳۵



## مقدمه

لیوان چینی در ابتدا تنها بازی هیجانی و سرگرم کننده به شمار می رفت، ورزشی سرعتی، هیجانی و رقابتی که به تخلیه انرژی هیجانی و بهداشت روان فرد کمک می کرد، اما با بررسی چند جانبه و چند بعدی به آن توسط مطالعات دانشگاهی در دانشگاه های مختلف دنیا و استقبال روزافزون به این بازی به خصوص در کشور آمریکا و کشورهای اروپایی و پیدا شدن ابعاد آموزشی و درمانی در کنار جنبه هیجانی نگاه به بازی لیوان چینی تغییر پیدا کرد و هم اکنون از آن به عنوان ورزش لیوان چینی یاد می شود.

تجربه نزدیک به چهارسال این ورزش در ایران گویای استقبال روز افزون مردم به این ورزش بوده و با توجه به تلاش کمیته لیوان چینی در ایران برای بسط و گسترش این رشته، انتظار می رود در آینده ای نه چندان دور این ورزش به یکی از ورزش های محبوب در ایران تبدیل گردد.

یاد بگیر، تمرین کن، قهرمان شو!

در حال حاضر بسیاری از معلمان مبتکر در سراسر دنیا به این ورزش روی آورده اند. این برای ما در کمیته لیوان چینی باعث افتخار است که ورزش لیوان چینی در بسیاری از برنامه های باکیفیت هیجانی و آموزشی انتخاب شده و خواهد شد و خوشحالیم که می بینیم مدیران و معلمان باذوق، کارآفرین و هوشمند از هر جا به این ورزش روی می آورند.



## لیوان چینی چیست؟

مخصوص و جمع

میگیرد. این ورزش

عملکرد را برای

چشم و



لیوان چینی ورزشی است که از چیدمان لیوانهایی

کردن آنها طبق یک دستورالعمل خاص صورت

به واسطه استفاده همزمان از هر دو دست، بهترین

افزایش تمرکز، هماهنگی عصب عضله، دست و

استفاده همزمان از هر دو نیمکره مغز و بدن

را دارد.

محدودیت در این بازی وجود ندارد.

تمامی افراد در تمامی سنین حتی با

وجود ناتوانایی های جسمی و ذهنی قادر

به انجام این بازی هستند. نظیر معلولان

جسمی حرکتی، معلولان ذهنی و حتی افراد نابینا.

راز موفقیت در این بازی نیز یک چیز است و آن چیزی نیست جز «تمرین»



## تاریخچه ورزش لیوان چینی



تاریخ شروع ورزش لیوان چینی به اوایل دهه ۱۹۸۰ در آمریکا

بازمی گردد و به طور رسمی فعالیت خود را در سال ۱۹۹۵ میلادی آغاز نمود. اولین دوره مسابقات این رشته

در سطح ملی در سال ۱۹۹۸ در تگزاس برگزار گردید و هم اکنون این رشته ورزشی در سرتاسر دنیا زیر نظر

انجمن جهانی WSSA که ریاست آن به عهده باب فاکس می-باشد، فعالیت می نماید.



شروع فعالیت این ورزش در ایران نیز از بهمن ماه سال ۱۳۸۸ ه.ش

توسط محمد محمدی میباشد و در سال ۱۳۹۰ در سطح ملی زیر نظر

فدراسیون ورزشهای همگانی به ثبت رسید.



## فواید لیوان چینی

ورزش لیوان چینی محدودیت سنی ندارد با این حال اگر تمرکز بر روی دانش آموزان و بهبود عملکرد آنان باشد، این ورزش به دانش آموزان کمک می‌کند که مهارت خود را گسترش دهند و عملکرد هر دو سوی بدنشان را برابر کنند.

با افزایش مهارت یک دانش آموز درصد بیشتری از سمت راست مغزش را که خانه‌ی هشیاری، تمرکز، خلاقیت و ریتم دست است به کار می‌افتد. لیوان چینی کمک می‌کند که مغز برای ورزش و سایر فعالیت‌هایی که از هر دو دست برای انجام آن استفاده می‌شود تعلیم داده شود، برای مثال نواختن یک آلت موسیقی یا استفاده از کامپیوتر.

در ورزش لیوان چینی استفاده از هر دو دست همراه با رشد روانی مغز، بالانس بیشتری از ترکیب هر دو قسمت مغز ایجاد می‌کند.

مطالعات نشان داده است که مردمی که قادرند دوگانه کار کنند از نظر احساسی استقلال بیشتری دارند، بیشتر مصمم هستند و بیشتر با موقعیت کنار می‌آیند و بیشتر قادرند مشکلات را بدون تسلیم شدن حل کنند.

در نتیجه لیوان چینی ورزشی تک بعدی نیست که تنها مهارت‌های مهم فیزیکی را تقویت کند همانند هماهنگی بین چشم و دست و افزایش سرعت و تمرکز بلکه اعتماد به نفس، کار گروهی، روحیه ورزشکارانه را نیز تقویت خواهد کرد.



## نتایج مطالعات دانشگاهی

یکی از مهم‌ترین مزایای این ورزش افزایش هماهنگی بین دست و چشم می‌باشد و طی مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین امریکا توسط دکتر برایان آدرمن صورت پذیرفته است.

نتایج مطالعه بیانگر این مطلب است که لیوان چینی همکاری بین دست و چشم و عصب و عضله را

بهبود می‌بخشد و زمان واکنش را تا ۳۰ درصد بالا می‌برد و به عنوان فعالیتی برای اندازه‌گیری تأثیر بازخورد و انگیزش استفاده می‌شود.

این ورزش توجه کشورهای زیادی از جمله امریکا، کانادا، ژاپن، استرالیا، آلمان و انگلیس را به خود جلب کرده است. طبق تحقیقاتی که در کشور ایالات متحده تاکنون در خصوص ورزش لیوان چینی انجام شده، در

آخرین مطالعات دکتر ملانی هارت، فعالیت الکتریکی هر دو قسمت مغز را مورد آزمایش قرار داده و بر

تأثیر ورزش لیوان چینی بر عملکرد هر دو قسمت مغز صحنه می‌گذارد.



# فواید عام ورزش لیوان چینی

سایت جهانی ورزش لیوان چینی موارد زیر را به عنوان فواید کلی این ورزش معرفی نموده است که

عبارتند از:

• تناسب اندام

• احترام به خود و افزایش اعتماد به نفس

• ارتباط و هماهنگی دست و چشم



## تناسب اندام

لیوان چینی ورزشی است که بر مبنای آن هر بچه‌ای با هر سابقه و هر توانایی می‌تواند انجام دهد. برای

ورزشکار و غیر ورزشکار به یک شکل بوده و می‌تواند باعث پیشرفت در تناسب اندام و بهبود عملکرد

مغزی شود. لیوان چینی هم‌چنین به تناسب اندام چشم کمک می‌کند. کارشناسان تربیت بدنی راهی

برای قدرت بخشیدن به ماهیچه‌های چشم پیدا کردند. تمرین‌های چیدمان در ورزش لیوان چینی،

فعالیت‌های جهت‌یابی و بعضی بازی‌ها ماهیچه‌های چشم را تمرین می‌دهد و چشم‌ها را برای خواندن

آماده می‌کند و در نتیجه وقتی حس‌های بیشتری درگیر شود، مغز بهتر کار می‌کند.





## احترام به خود و افزایش اعتماد به نفس

با تمرین و تسلط بر ورزش لیوان چینی بچه‌های غیر ورزشکار می‌توانند با ورزشکارها رقابت تن به تن داشته باشند. در نتیجه می‌تواند احترام به خود و اعتماد به نفس آنان را نیز افزایش دهد و بچه‌های غیر ورزشکار را برای این که سخت‌تر کار کنند، تشویق کند. با شرکت کردن در مسابقات آنان را به هیجان و نشاط فراخواند و این خود یک برد محسوب می‌شود.



### ارتباط و هماهنگی دست و چشم

لیوان چینی اخیراً توسط برنامه‌های تربیت بدنی برای افزایش مهارت‌هایی مانند همکاری دست و چشم و سرعت و تمرکز انجام شده است و در این زمینه تحقیقاتی با دانش‌آموزان انجام پذیرفته و نشان داده شده است که لیوان چینی بسیار در افزایش همکاری میان دست و چشم و زمان عکس‌العمل موثر است. در نتیجه لیوان چینی همکاری بین دست و چشم را بهبود می‌بخشد و زمان واکنش را تا ۳۰ درصد بالا می‌برد.



## فواید لیوان چینی برای دانش آموزان

- استفاده از هر دو نیم کره مغز و بدن به طور همزمان.
- افزایش اعتماد به نفس ( موثر در بهبود اختلال خواندن و لب اهیانه)
- افزایش و ایجاد روحیه کار گروهی ( موثر در کارکرد لب اهیانه)
- تقویت قوه تجسم فضایی (موثر در بهبود اختلال ریاضی)
- تقویت قوه حسی و حرکتی ( موثر در کارکرد لب پیشانی)
- تقویت قوه تشخیص و تمیز و تعمیم پذیری (موثر در کارکرد لب اهیانه)
- بهبود اختلال خواندن ( موثر در به کارگیری نیمکره چپ مغز)
- بهبود اختلالات دیکته نویسی (موثر در به کارگیری نیمکره چپ مغز)
- بهبود اختلالات ریاضی ( موثر در بهبود قوه تجسم فضایی)
- هماهنگی دست و چشم و عصب و عضله (موثر در کارکرد لب پیشانی)



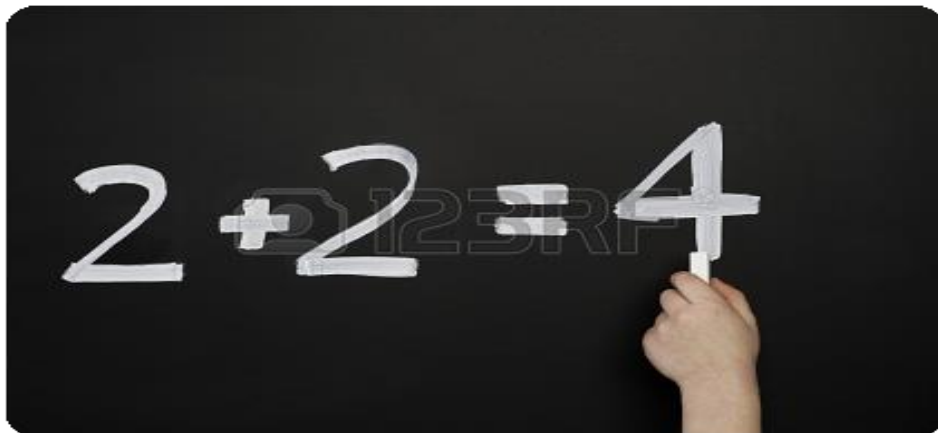


## فواید ورزش لیوان چینی به عنوان یک فعالیت کمک آموزشی برای دانش آموزان

- بهبود در اختلال خواندن
- بهبود در اختلال دیکته نویسی
- بهبود در اختلال ریاضی

### بهبود در اختلال ریاضی

در این نوع اختلال دانش آموز بیشتر در قوه تجسم فضایی و ایجاد تمرکز مشکل دارد که لیوان چینی تأثیر فراوانی در تقویت قوه تجسم فضایی و افزایش تمرکز دانش آموز دارد. زیرا با چین لیوانها بر روی یکدیگر در واقع دانش آموز از هر دو نیم کره مغز و بدنش استفاده می کند و در عین حال سعی می کند لیوانها را درست روی یکدیگر بچیند تا به شکل مطلوب دست یابد.





## بهبود در اختلال دیکته نویسی



در این فعالیت کمک آموزشی قوانینی وجود دارد که باعث

بهبود اختلال دیکته نویسی می شود. ما در اینجا به علل

اختلال دیکته نویسی و قوانین و فعالیت هایی که در این

بازی باعث بهبود این اختلال می شود اشاره می کنیم.



علل اختلال در دیکته نویسی عبارتند از:

- کج نویسی بیش از حد
- راست نویسی بیش از حد
- پر فشار نوشتن
- کم رنگ نویسی بیش از حد
- زاویه دار نویسی بیش از حد
- نامرتب نویسی بیش از حد
- فاصله گذاری بیش از حد



## برخی قوانین موثر این ورزش در بهبود این علائم

طرز چیدمان جهانی این لیوان‌ها به این صورت می‌باشد که فرد روبروی لیوان‌ها (۶ تایی) قرار دارد و همین امر باعث ایجاد نقطه ثقل بدن می‌شود و طی چیدن و جمع کردن لیوان‌ها فقط دست‌ها و بازوها حرکت می‌کنند و شانه‌ها نباید حرکت کند زیرا در غیر این صورت بدن از نقطه ثقل خود خارج شده و دیگر هر دو نیمکره همزمان فعالیت نمی‌کند.

در این بازی بازوها به فاصله ۱۰ سانتیمتری از بدن باید قرار داشته و دست‌ها نباید روی میز باشند. در این بازی باید لیوان‌ها به ترتیب و در یک امتداد چیده و جمع شوند.

تقویت قوه حسی در ناحیه سر انگشتان و تنظیم فشار بر روی لیوان. زیرا اگر فرد لیوان را سفت یا شل دست بگیرد در بازی دچار مشکل می‌شود و این امر بر درست دست گرفتن مداد بسیار موثر است.

الگوی مناسب نشستن و ایستادن پشت میز را آموزش می‌دهد زیرا فرد در حین بازی نمی‌تواند جای خود را تغییر داده و باید طوری بنشیند که تسلط کافی داشته باشد.



## فواید ورزش لیوان چینی برای بزرگسالان و سالمندان



در این ورزش از هر دو دست به طور همزمان استفاده می‌شود که همین امر باعث استفاده همزمان از هر دو نیم کره مغز شده و به واسطه انجام همین چند فعالیت ساده می‌توان از بیماری پارکینسون و آلزایمر پیشگیری کرد و هم‌چنین به

موجب قانونمند و منسجم بودن حرکات هر دو دست در این ورزش در مواردی باعث بهبود آلزایمر و پارکینسون شده است.

## لیوان چینی در مهدهای کودک



کودک برای شناسایی و اکتشاف محیط اطراف خود دست به فعالیت هایی میزند که ما به اصطلاح به اینگونه فعالیت ها بازی میگوییم و انجام بازی مناسبی مانند لیوان چینی باعث جهش سنی چندین ساله در کودک میشود. در واقع کودک با انجام بازی بخش اعظم نیازهای خود را برطرف میکند و ما با

انجام این بازی سعی در برطرف کردن نیازهای اساسی کودکان را داریم. این بازی باعث رشد فکری، ذهنی و تقویت فعالیت های حسی حرکتی کودک شده و هماهنگی دست و چشم، انطباق چشم ها، هماهنگی عصب و عضله و استفاده از هر دو نیم کره مغز را نیز در پی دارد.

# اصطلاحات بازی

لیوان چینی نیز مانند تمامی ورزشهای اصطلاحاتی دارد که برخی از این اصطلاحات عبارتند از:

- Up stacks (چیدمان): عمل چیدن لیوانها بر روی یکدیگر up stacks یا چیدمان نام دارد.
- Down stacks (جمع کردن): عمل جمع کردن لیوانها در یکدیگر down stacks یا جمع کردن نام دارد.
- Fumble (خطا): انجام حرکاتی که مغایرت با قوانین بازی داشته باشد fumble یا خطا نام دارد.
- جمع یکدست: جمع کردن لیوانها با یک دست جمع یکدست نام دارد. (این حرکت مختص لیوانهای ۳ تایی میباشد).

## گروه بندی سنی

گروه بندی سنی به ۲ قسمت بین المللی و داخلی تقسیم میشود

### بین المللی

#### INDIVIDUAL TIMED COMPETITION:

3-3-3 / 3-6-3 / Cycle																
Age:	4U	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Age:	Collegiate (19-24)			Masters 1 (25-34)			Masters 2 (35-44)			Masters 3 (45-59)			Senior (60+)			
Special Stackers: (Levels 1 & 2)																
Age:	SS6U			SS7-10			SS11-14			SS15-18			SS19+			

#### DOUBLES TIMED COMPETITION:

Cycle											
Age:	7U		10U		12U		14U		18U		
Age:	19+		25+		35+		45+		60+		Child / Parent
7U to 18U: Teams compete in division of <b>oldest</b> stacker; 19+ to 60+: Teams compete in division of <b>youngest</b> stacker. Child/Parent: "Child" must be 18 or younger.											
Special Stackers: (Levels 1 & 2 Combined)											
3-6-3											
Age:	SS6U		SS10U		SS14U		SS18U		SS19+		Child / Parent

#### TIMED 3-6-3 RELAY COMPETITION:

3-6-3										
Age:	6U	7U	8U	9U	10U	11U	12U	14U	18U	19+
Special Stackers: (Levels 1 & 2 Combined)										
Age:	SS6U		SS10U			SS14U		SS18U		SS19+

#### HEAD-TO-HEAD RELAY COMPETITION:

3-3-3 / 3-6-3		3-6-3 / Cycle									
Age:	6U	7U	8U	9U	10U	11U	12U	14U	18U	19+	



وزارت ورزش و جوانان



فدراسیون ورزشهای همگانی



## داخلی

کمیته لیوان چینی فدراسیون ورزشهای همگانی گروه بندی سنی زیر را در نظر گرفته است که عبارتند

از:

. خردسالان: زیر ۷ سال

. نونهالان: زیر ۱۰ سال

. نوجوانان: زیر ۱۲ سال

. جوانان: زیر ۱۸ سال

. بزرگسالان: بالای ۱۸ سال



. دو گروه ویژه: زیر ۴ سال و بالای ۵۰ سال

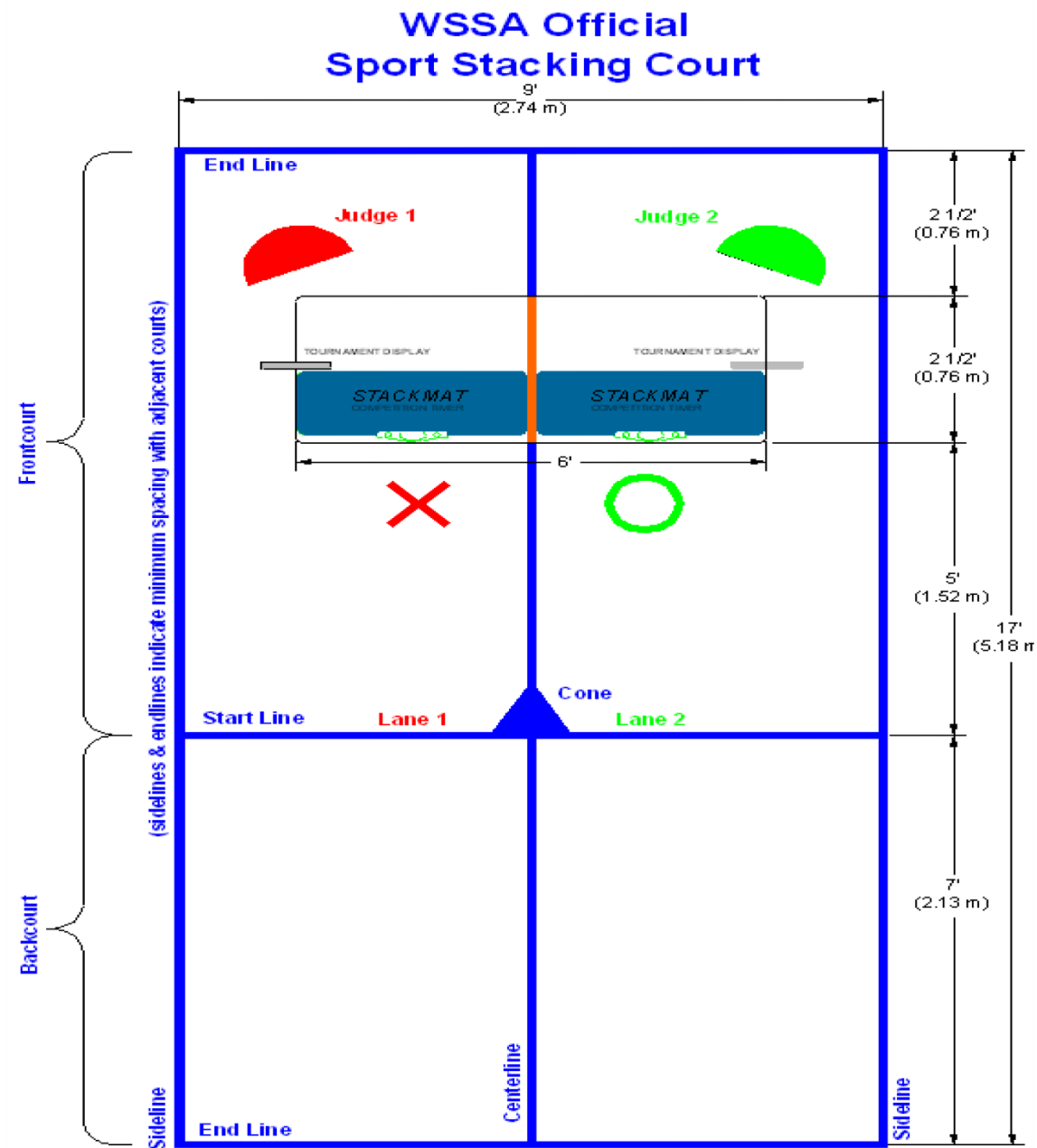




# مشخصات زمین بازی

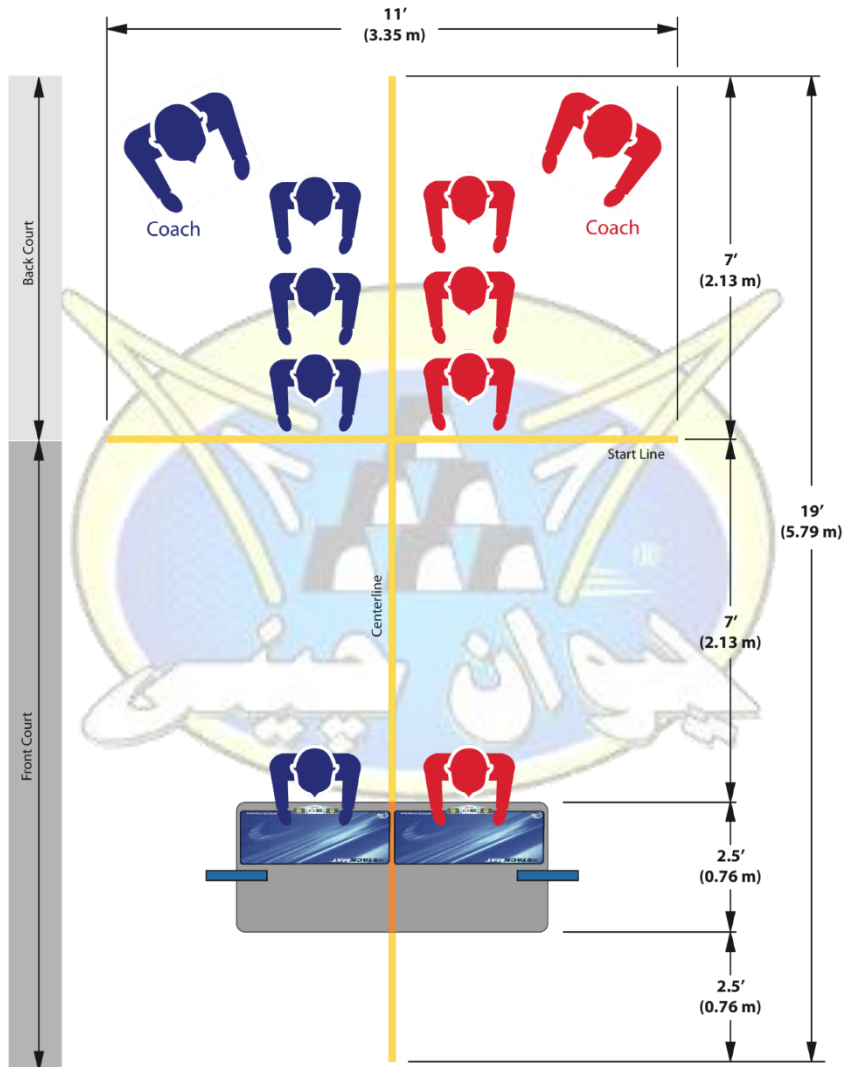
زمین بازی در دو سطح بین المللی و داخلی میباشد:

بین المللی





### Official Sport Stacking Court





## داخلی

بر اساس قوانین کمیته لیوان چینی، در مسابقات داخلی مشخصات زمین و جانمایی شرکت کنندگان، داوران و تماشاگران با نظر و تأیید داور رسمی مورد تأیید فدراسیون ورزشهای همگانی مشخص می-گردد.

## لباس ورزشکاران

شرکت کنندگان باید از لباس ورزشی استفاده نمایند.

برای مسابقات گروهی ۳-۶-۳ استفاده از لباس متحد الشکل الزامیست.

تبصره ۱: در صورت نداشتن لباس متحد الشکل برای مسابقه گروهی ۳-۶-۳ باید از کاور استفاده شود.

## انواع مسابقات

Cycle 3-6-3	۳-۶-۳	۳-۳-۳	
			تک نفره
			گروهی
			دونفره



## انواع روشهای مسابقه

۱. گروهی - حذفی: مسابقه با قرعه کشی آغاز شده، گروه بندی مشخص می شود و افراد برگزیده از هر گروه به صورت حذفی با هم مسابقه می دهند.

۲. حذفی: مسابقه با قرعه کشی آغاز شده و به صورت تک حذفی انجام می شود.

۳. رکوردگیری: مسابقه به صورت رکوردگیری از همه انجام می گیرد.

تبصره ۱: در بازی های تک نفره هر نفر ۳ بار و در بازی های گروهی هر تیم ۲ بار می تواند شانس خود را امتحان کند ولی زمان وی تا قبل از شروع آخرین بار نباید از ۳ دقیقه تجاوز کند.





## وسایل و امکانات مورد نیاز

لیوان چینی ورزشی است که نیاز به امکانات خاصی مانند سالن ورزشی و تجهیزات آن و شرایط مناسب آب و هوایی ندارد بلکه تنها می‌توان با در اختیار داشتن لیوان‌هایی که برای این بازی درست شده و یک میز مسطح، این بازی را انجام نمود.

وسایل مورد نیاز بازی عبارتند از:



**لیوان (cup):** لیوان‌های مخصوص که مختص این بازی تولید شده است. این

لیوانهای طوری ساخته شده اند که در هم گیر نمیکنند. در کف لیوان سوراخهایی

برای جابجایی هوا وجود دارد که به در سرعت بخشیدن در جریان بازی

کمک میکند.

**Mat:** صفحه ای که زیر لیوانها گذاشته میشود برای سهولت در انجام بازی. این صفحه از یک ورق



لاستیکی با روکش پارچه ای تشکیل شده

است که با دو سوراخی که در آن ایجاد شده

میتوان تایمر را به آن وصل نمود.



## Timer: نوعی زمانسنج برای ثبت رکورد در مسابقات میباشد. به واسطه سرعت بالای این بازی



امکان اینکه شخصی غیر از خود

شرکت کننده زمان بازی را ثبت نماید

وجود ندارد.

این تایمر ۲ حسگر دارد که با گذاشتن دو دست روی آنها و روشن شدن دو چراغ سبز و قرمز آماده شروع میباشد. که پس از انجام بازی به محض تماس دو دست با حسگر، زمان ثبت میشود.

## Display: وسیله‌ای که رکورد ثبت شده را به عموم شرکت

کنندگان و داوران نشان می‌دهد.



نکته: در شرایط مسابقه نیاز به زمان‌سنج میباشد تا زمان بازیکن یا

بازیکنان مورد سنجش و مقایسه قرار بگیرد. در مسابقات بین‌المللی،

استفاده از Mat (صفحه مخصوص زیر لیوان‌ها)، Timer (زمان‌سنج) و

Display (نشانگر زمان ثبت‌شده) اجباری میباشد.



# آموزش لیوان چینی

آموزش قوانین و نکات کلیدی اولیه

قانون ۱: افراد راست دست اول از دست راست شروع میکنند و افراد چپ دست اول از دست چپ.

قانون ۲: دست راست همیشه به سمت راست میره و دست چپ همیشه به سمت چپ.

قانون ۳: توالی بین ۲ دست همیشه باید رعایت شود:



افراد راست دست: راست، چپ، راست، چپ ...

افراد چپ دست: چپ، راست، چپ، راست ...

علاوه بر ۳ نکته فوق ۲ عامل کلیدی برای سهولت در آموزش وجود دارد.

۱- طرز دست گرفتن لیوان.



۲- سر دادن لیوانها در هنگام جمع کردن.

طریقه دست گرفتن لیوان

یکی از مهمترین نکات بازی طرز دست گرفتن لیوان میباشد. همانطور که در تصویر مشاهده میکنید

لیوانها باید طوری در دست قرار گیرد که انگشت شصت با لبه لیوان تماسی نداشته باشد و انگشت

کوچک لبه آخرین لیوان را بگیرد.



# آموزش لیوان چینی

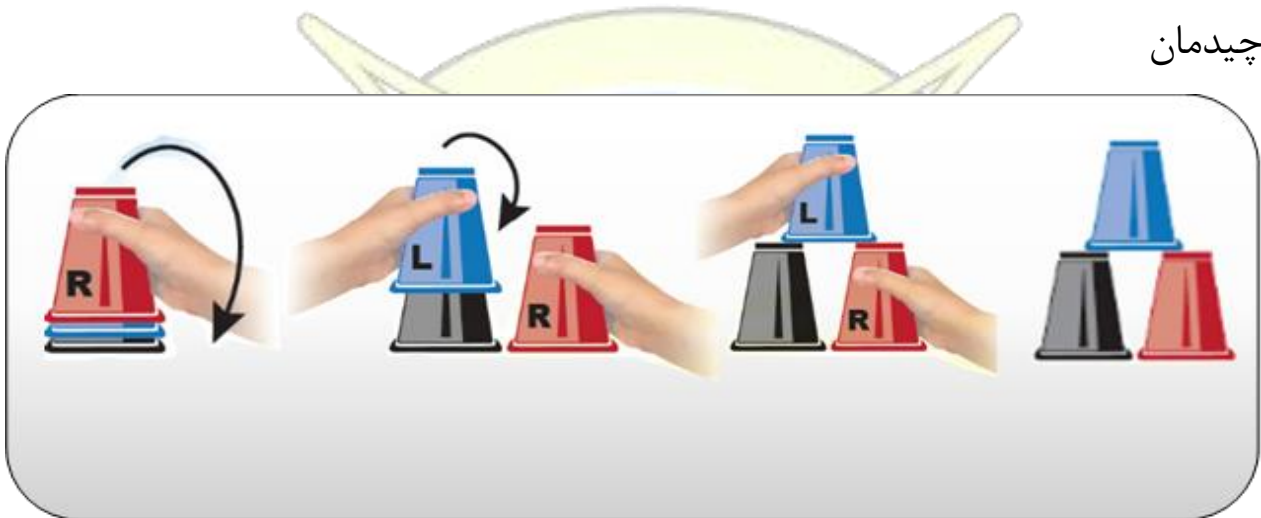
## یادآوری:

۱. این آموزش برای افراد راست دست میباشد.

۲. لیوان قرمز و حرف R برای دست راست و لیوان آبی و حرف L برای دست چپ میباشد.

## آموزش ۳ تایی

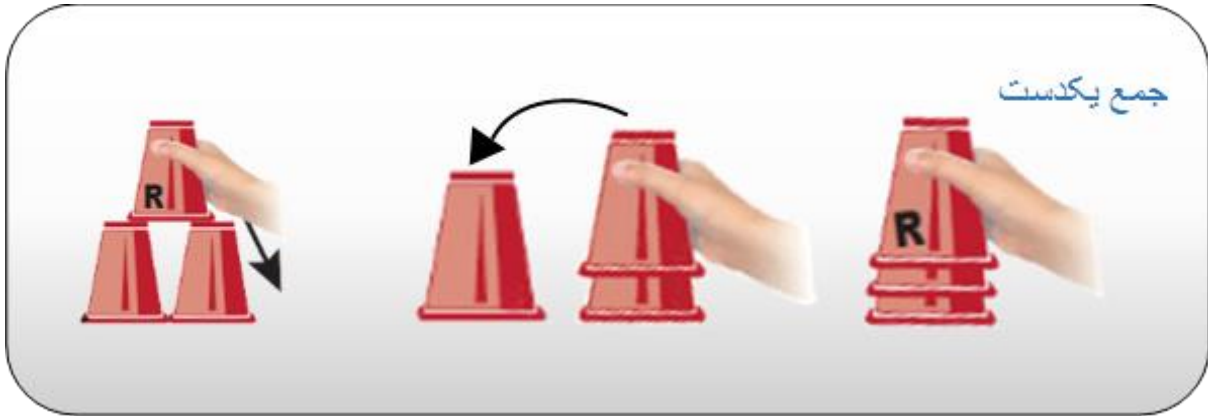
### چیدمان



### جمع کردن







## آموزش ۶ تایی

### چیدمان

برای چیدمان 6 تایی از فرمول 3-2-1 استفاده میکنیم، بدین ترتیب که 3 لیوان در دست راست، 2 لیوان در دست چپ، و یک لیوان در مرکز قرار میگیرد و طبق تصاویر به ترتیب شماره چیدمان صورت میگیرد.





## جمع کردن

برای جمع کردن 6 تایی ابتدا با دست راست لیوان نوک هرم را به سمت راست سر می‌دهیم، سپس با دست چپ لیوان نوک هرم 3 تایی را به سمت چپ سر می‌دهیم. هم اکنون 3 لیوانی که با دست راست و 2 لیوانی که با دست چپ جمع نموده ایم را به ترتیب راست و چپ در لیوان مرکز قرار می‌دهیم.



## آموزش 3-6-3 چرخشی

3-6-3 چرخشی یکی از زیباترین مدل‌های بازی لیوان چینی می‌باشد.

این بازی دارای 3 فاز می‌باشد.

فاز اول، فاز 3-6-3 می‌باشد.

فاز دوم، فاز 6-6 می‌باشد.

فاز سوم، فاز 1-10-1 می‌باشد که در پایان به همان حالت اولیه 3-6-3 بر می‌گردد.



## فاز 1- چیدمان

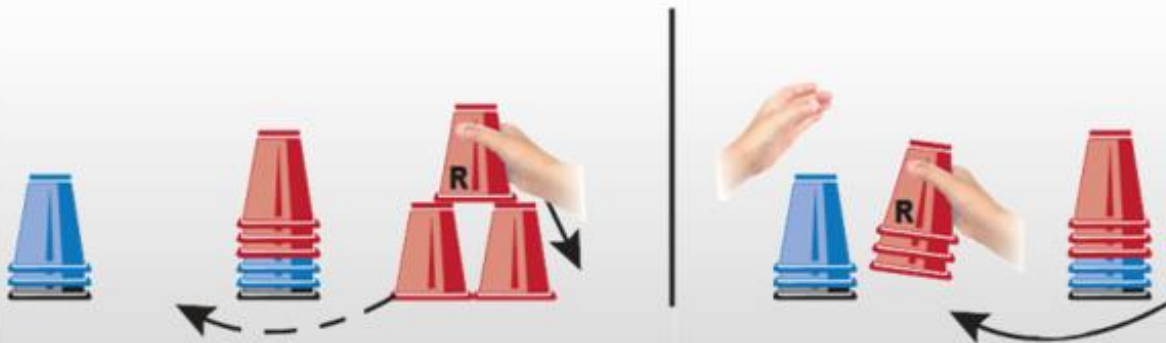
ابتدا لیوان 3 تایی، سپس لیوان 6 تایی و در آخر لیوان 3 تایی چیده میشود.

نکته: افراد راست دست باید از سمت چپ و افراد چپ دست باید از سمت راست بازی را شروع نمایند.



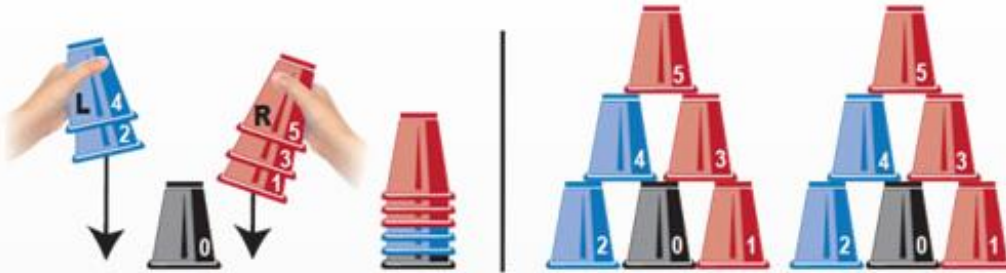
## فاز 1- جمع کردن

برای جمع کردن باید از خانه اول شروع کنیم، بدین ترتیب که ابتدا لیوان 3 تایی را جمع میکنیم، سپس لیوان 6 تایی و در آخر لیوان 3 تایی سمت راست را با دست راست بصورت یکدست جمع میکنیم و به سمت 3 لیوانه سمت چپ میبریم.





## فاز 2- چیدمان



در این مرحله با 3 لیوانی که در دست راست داریم، به سمت خانه اول میرویم و همزمان با دست چپ 2 لیوان از 3 لیوانه سمت چپ را بر میداریم. هم اکنون 3 لیوان در دست راست و 2 لیوان در دست چپ داریم و یک لیوان بر روی زمین. حال با استفاده از فرمول 1-2-3، هرم 6 تایی را میچینیم. در قسمت بعد 6 تای دوم را میچینیم.

## فاز 2- جمع کردن



در این قسمت ما 6 لیوان اول را باید در 6 لیوان دوم ادغام کنیم، به این صورت که باید 6 لیوان اول طوری جمع گردد که 3 لیوان در دست راست و 3 لیوان در دست چپ قرار گیرد، و طبق تصویر در 6 لیوان دوم ادغام گردد.



### فاز 3- جایگذاری 2 لیوان

در این مرحله باید 2 لیوان را از جریان بازی خارج کنیم. به این ترتیب که ابتدا لیوان سمت راست را بر عکس در سمت راست و سپس لیوان سمت چپ را بصورت معمولی در سمت چپ میگذاریم.





## فاز 3- چیدمان

برای چیدن 10 تایی از فرمول 1-4-5 استفاده میکنیم. لیوان 5 با دست راست و 4 لیوان با دست چپ برداشته و بصورت متوالی (راست، چپ، راست) 3 لیوان بر روی زمین میگذاریم که با تک لیوانی که از قبل بر روی زمین باقی مانده بود در مجموع 4 لیوان در سطر اول قرار میگیرد.

هم اکنون نوبته دسته چپه ما میباشد که لیوان را در سطر دوم قرار دهیم. برای سهولت در این قسمت لیوان را در قسمت وسط میگذاریم.

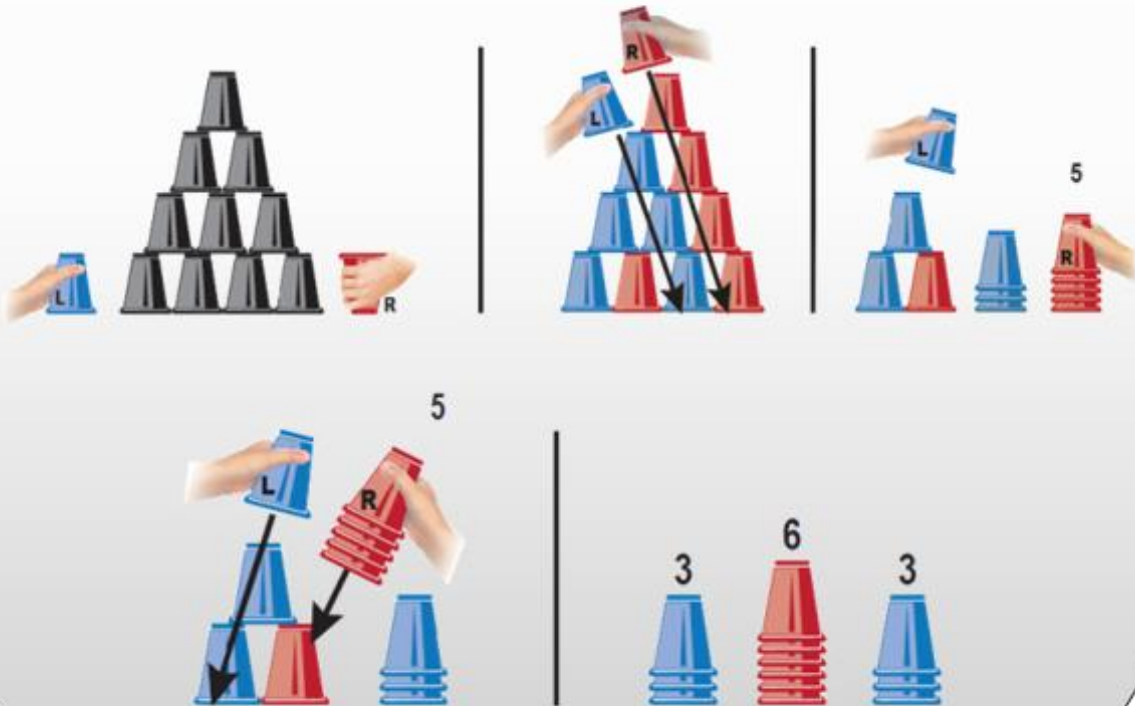
هم اکنون 3 لیوان در دست راست و 2 لیوان در دست چپ داریم. بنابراین طبق فرمول 1-2-3 بقیه لیوانها را مورد چیدمان قرار میدهیم.





## فاز 3- جمع کردن

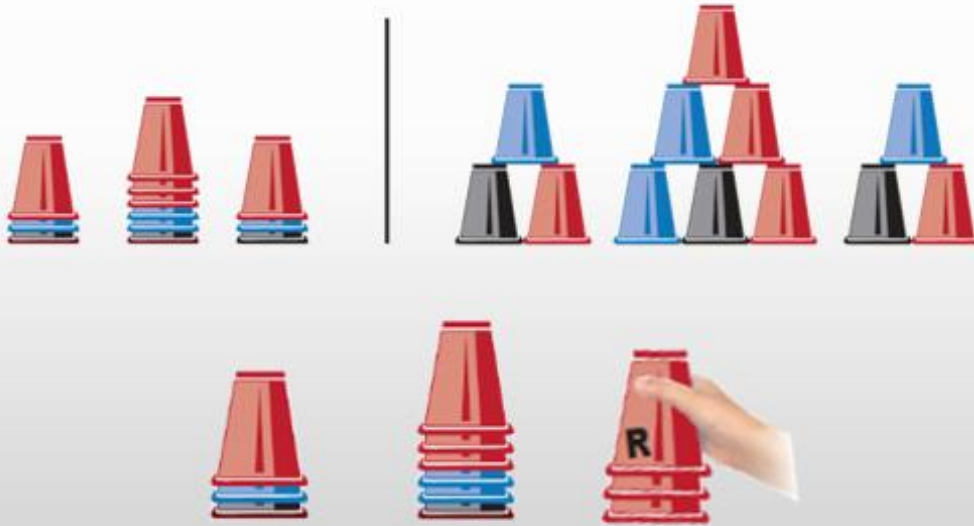
در این قسمت طبق تصاویر باید با 2 لیوانی که از جریان بازی خارج نموده ایم طوری این 10 لیوان را جمع کنیم که به همان حالت 3-6-3 اولیه برگردد.





## آموزش 3-6-3

این روش همانند روش 3-6-3 چرخشی میباشد، با این تفاوت که با پایان فاز 1 (جمع یکدست) بازی به پایان میرسد.



## آموزش 3-3-3

در این مدل ابتدا چیدمان لیوانها انجام میشود، سپس از خانه ای که شروع کرده ایم اقدام به جمع کردن لیوانها میکنیم.  
نکته: 3 لیوان آخر بصورت جمع یکدست میباشد.







## آموزش 3-6-3 دو نفره

در مدل 3-6-3 دو نفره، بازی توسط دو نفر انجام میشود. دو نفر در کنار هم قرار میگیرند. کسی که در سمت راست میبایست نقش دست راست و کسی در سمت چپ میبایست نقش دست چپ را ایفا میکند.



## آموزش 3-6-3 گروهی

در این مدل، بازی توسط گروه چهار نفره انجام میشود و در دو مدل 3-6-3 ساده و چرخشی صورت میگیرد. یک نفر پشت



میز شروع کننده بازی میبایست، و 3 نفر در فاصله 7 یاردی به نوبت انجام دهنده بازی میباشند.

نکته: در این مدل نفر اول و آخر از تایمر برای ثبت زمن استفاده میکنند.



## خطاهای بازی

- خطای تصحیح
- خطای خط (بازی گروهی)
- خطای پایان (بازی گروهی)



**خطای تصحیح:** در حین انجام بازی احتمال افتادن یا داخل هم رفتن لیوانهای چیده شده قبلی

وجود دارد، در صورت وقوع این اتفاق بازیکن باید تمام مراحل قبلی همان فاز را بصورت معکوس انجام

دهد تا به لیوان افتاده شده یا داخل هم رفته برسد و آنرا تصحیح نماید.

مثال: به فرض ما در حال چیدمان فاز ۱ مدل ۳-۶-۳ هستیم. ۳ تایی اول و ۶ تایی را چیده و در حال

چیدمان ۳ تایی آخر هستیم که ناگهان ۳ تایی اول به روی زمین میافتد.

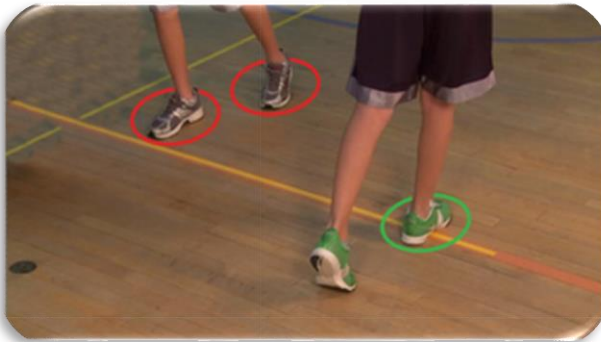
در اینجا ما باید ۳ تایی آخر را جمع نموده، سپس ۶ تایی را جمع کنیم و در قسمت بعد ۳ تایی اول را

تصحیح نماییم و در ادامه طبق روال عادی ادامه دهیم. چیدمان ۶ تایی، ۳ تایی آخر و...



# خطاهای بازی گروهی

## خطای خط:



در بازی گروهی ۳ شرکت کننده در فاصله ۷ یاردی که با یک خط مشخص شده است

منتظر اتمام بازی هم گروهی خود هستند تا به نوبت به انجام بازی بپردازند. در هنگام جابجایی شخصی که بازی را به اتمام رسانده باید کامل از خط گذشته باشد، تا هم تیمی وی اجازه شروع بازی را داشته باشد. در این جابجایی پای هیچ یک از افراد تیم نباید با خط تماس داشته باشد، در غیر این صورت خطای خط اتفاق میافتد.

## خطای پایان:



در بازی گروهی آخرین نفری که بازی را به پایان میرساند، باید به سرعت به پشت خط رفته و به هم تیمی های خود

بپیوندد. در غیر این صورت تیم شرکت کننده مرتکب خطای پایان میشود.