

## Intip Asyiknya Bermain Egrang



Permainan tradisional khas Indonesia akhir-akhir ini tidak banyak dikenal oleh anak-anak. Biasanya hanya muncul pada acara Hari Anak Nasional atau perayaan Kemerdekaan Republik Indonesia. Salah satu permainan yang sudah jarang dilakukan adalah egrang.

Egrang biasanya berbentuk tongkat kayu yang digunakan agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Walau tidak mudah, kenalkan permainan ini pada si Kecil ya.

### **Berjalan dengan Egrang**

Untuk dapat berjalan dengan Egrang, butuh latihan untuk mendapatkan keseimbangan dan melangkahkan batang kayu. Pilihlah area terbuka yang cukup luas untuk berlatih, mulailah untuk membantu anak menaiki pijakan yang ada pada egrang. Jika sudah seimbang, coba minta untuk melangkahkan egrang ke depan maupun ke belakang. Berikan semangat jika terjatuh dari egrang. Setelah menguasainya, Anda bisa mengikutkannya dalam kompetisi berlari atau bermain sepak bola di atas egrang.

### **Melatih Fisik Si Kecil**

Terlalu sering berada di depan TV, komputer, atau asyik memegang gadget dapat membuat si kecil kurang berolahraga. Egrang bisa jadi pilihan melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan. Selain menguatkan otot kaki dan tangan, permainan ini juga melatih koordinasi gerakan kaki dan tangan. Tidak hanya efektif mengeluarkan keringat, egrang juga memaksa anak untuk keluar dari rumah dan menikmati udara segar yang baik bagi

kesehatan tubuhnya.

### **Melatih Kemampuan Motorik**

Bermain egrang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi otot-otot tubuh yang baik. Jika tidak seimbang, si Kecil mudah jatuh dari pijakan egrang. Kemampuan ini berguna untuk melakukan jenis olah raga lain yang membutuhkan fleksibilitas dan keseimbangan seperti senam lantai, bowling, dan atletik.

### **Mengetahui Arti kerja Keras**

Bisa naik ke atas pijakan egrang dan melangkahkannya membutuhkan kerja keras. Melakukan permainan ini dapat mengasah sikap si kecil untuk bekerja keras dan pantang menyerah dalam mendapatkan tujuan. Dukung dengan memberikan semangat dan memuji atas usahanya walau belum berhasil. Jangan menertawakan kegagalannya ya, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan tidak membuatnya berkecil hati.

### **Memperluas Pergaulan**

Bermain egrang tidak seru jika dilakukan sendirian. Biasanya permainan ini dilakukan beberapa orang untuk melakukan kompetisi lari yang bikin egrang semakin menyenangkan. Selain melatih cara bertanding yang baik, egrang juga memperluas pergaulan dengan teman si Kecil.

Yuk perkenalkan egrang pada si Kecil, tidak hanya untuk melestarikan permainan tradisional Indonesia, tapi juga untuk mendapatkan manfaat yang baik baginya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/intip-asyiknya-bermain-egrang.html>