

Organizacja czasu wolnego, gry i zabawy.

Opracowanie:

Ryszard Roman, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Kajakarstwa
W tekście wykorzystano materiały ZG TKKF pt. „Gry rekreacyjne”
oraz informacje internetowe.

Najlepszą formą uzupełniającą „kajakowanie” są gry i zabawy rekreacyjne. Gry rekreacyjne oparte na wieloletniej tradycji stanowią doskonałą formę zabawy współzawodnictwa, umożliwiającą konfrontację indywidualnych i zespołowych walorów sprawnościowych. Nowe i zapomniane gry rekreacyjne stanowią stałą pozycję w programach imprez i szkoleniu kadr. Gry które należy proponować uczestnikom naszych imprez powinny być proste, nie wymagające treningu, nie powodujące nadmiernego zmęczenia organizmu. Ważny musi być nie wynik, ale udział w zabawie, powinny być propozycją dla osób, które niewiele mają wspólnego ze sportem, a czasem i ruchem jako formą wypoczynku. Instruktor wybierając grę rekreacyjną powinien rozpocząć od określenia: dla kogo? i po co? Inne są bowiem potrzeby podyktowane spontaniczną aktywnością ruchową dziecka, inne człowieka dorosłego, a jeszcze inne człowieka starszego. Następnymi przesłankami pomocnymi w wyborze gry są:

- posiadanie odpowiedniego sprzętu i bazy, względnie możliwość „zorganizowania” odpowiednich rekwizytów na biwaku lub w jego otoczeniu,
- grupa odbiorców (grupa rodzinna, rówieśnicza, koedukacyjna, preferująca rywalizację sportową czy tylko zabawę),
- stopień intensywności wysiłku fizycznego,
- nietypowości, np. ludzie niepełnosprawni.

Proponując uczestnikom określoną, wybraną grę rekreacyjną, należy ją objaśnić, przedstawić zasady i przepisy gry. Najczęściej stosowane są dwie formy nauczania gier:

- w toku gry, w uproszczonym toku gry lub zabawowych formach gry,
- prowadzenie specjalnych ćwiczeń uczących danego elementu.

Właściwe zrozumienie, szybsze i trwalsze zapamiętanie konkretnego przepisu jest łatwiejsze gdy opis słowny poparty jest formą pokazu czyli ilustracją ruchową.

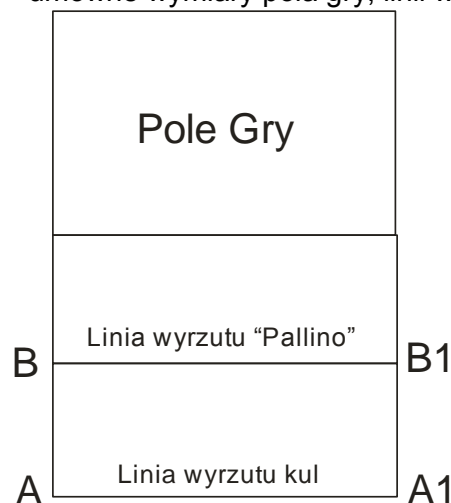
Poniżej zaprezentowanych jest kilka gier rekreacyjnych, możliwych do przeprowadzenia w czasie imprez kajakowych, których lista nie wyczerpuje oczywiście tematu i może być/powinna być rozszerzana i uzupełniana przez prowadzących imprezę.

Gra „Boccia” mini

Jest to uproszczona i zminiaturyzowana forma gry „Boccia”. Łatwa technika i przepisy, prosty sprzęt sprawia, że rekreacyjna „boccia mini” jest grą dla każdego. Gra polega na rzucaniu kul w taki sposób, aby znalazły się jak najbliżej kulki celu zwanej „pallino”.

Boisko:

- o równej trawiastej lub piaszczystej nawierzchni,
- umowne wymiary pola gry, linii wyrzutu „pallino” i linii wyrzutu kul.



Przybory:

- komplet 8 kul (po 2 w jednakowych oznaczeniach), w sklepach dostępne są metalowe,
- „pallino” – mała, najczęściej biała kulka z drewna lub plastyku.

Przebieg gry:

- w grze bierze udział 2, 4 lub 8 uczestników,
- ustala się ilość punktów, która zdecyduje o zwycięstwie np. 5, 10, 15 itp.,

- po losowaniu lub ustaleniu kolejności, pierwszy uczestnik z linii B-B1 wyrzuca pallino w pole gry, jemu też przysługuje jako pierwszemu prawo wyrzutu kuli z linii A-A1,
- gracze wyrzucają kule na przemian, na pole gry,
- partia kończy się po wyrzuceniu przez grających wszystkich posiadanych kul.

Przepisy:

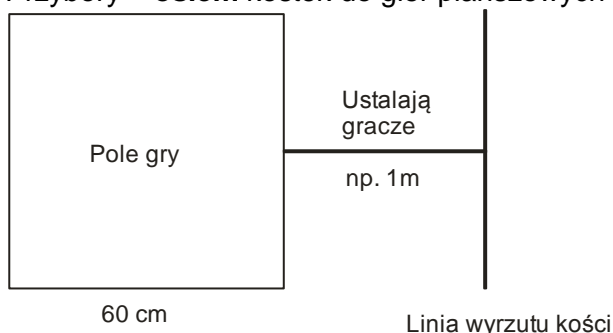
- gracz, który wyrzuci pallino poza pole gry otrzymuje jeden punkt karny, a grę rozpoczyna przeciwnik od wyrzucenia pallino,
- gracze mają prawo wybijać kule przeciwnika, przemieszczać swoje (uderzając następną kulą) na bardziej korzystne miejsce, zmieniać położenie pallino,
- kula, która znalazła się poza polem gry nie jest uwzględniana w punktacji,
- partię wygrywa gracz lub drużyna, której kula leży najbliżej pallino (1 pkt),
- przy równej odległości kul, wygrywa gracz, którego druga kula znajduje się bliżej pallino.

Kości plenerowe

Gra w kości plenerowe nie wymaga specjalnego terenu ani ubioru. Polecana dla wszystkich, daje radość ze wspólnej zabawy.

Boisko stanowi folia, karton lub utwardzone podłoże o wymiarach 60cm x 60cm. W przypadku folii i kartonu przytwierdzamy je do podłoża.

Przybory – **osiem** kostek do gier planszowych (po cztery w jednym kolorze).



Przebieg i przepisy gry:

- w grze bierze udział 2, 4 lub 8 uczestników,
- można grać indywidualnie lub zespołowo,
- wyrzucanie kości na pole gry odbywa się na przemian (raz jeden, raz drugi zawodnik),
- nie zalicza się do punktacji „kości”, które znajdą się poza polem gry,
- liczy się ostatni układ kości, można więc uderzać, przewracać i wybijać kości zmieniając ich wartości,
- wygrywa uczestnik lub zespół, którego suma punktów na polu gry będzie wyższa.

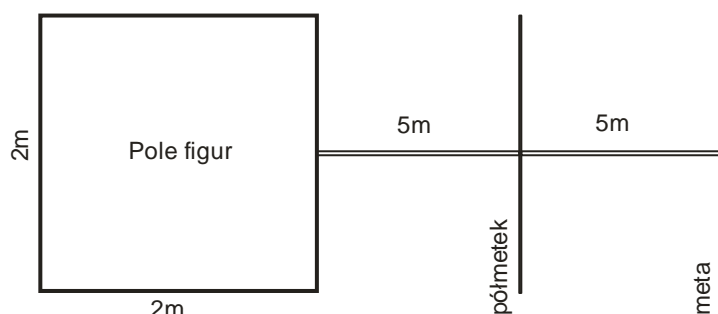
Przybory/kostki do tej gry można samodzielnie przygotować z drewnianych klocek (sześciątów).

W tym przypadku odpowiednio modyfikujemy pole gry.

Wybijanka

Wybijanka jest gra dynamiczną i widowiskową, możliwą do przygotowania w warunkach biwaku leśnego przy pomocy prostych narzędzi (piła, toporek). Zmodyfikowane na użytek rekreacyjny przepisy zapewniają grającym bezpieczeństwo, jednak gra ta wymaga pewnego zdyscyplinowania grających.

Boisko składa się z trzech części – mety, półmetka i pola figur o równej, najlepiej utwardzonej nawierzchni



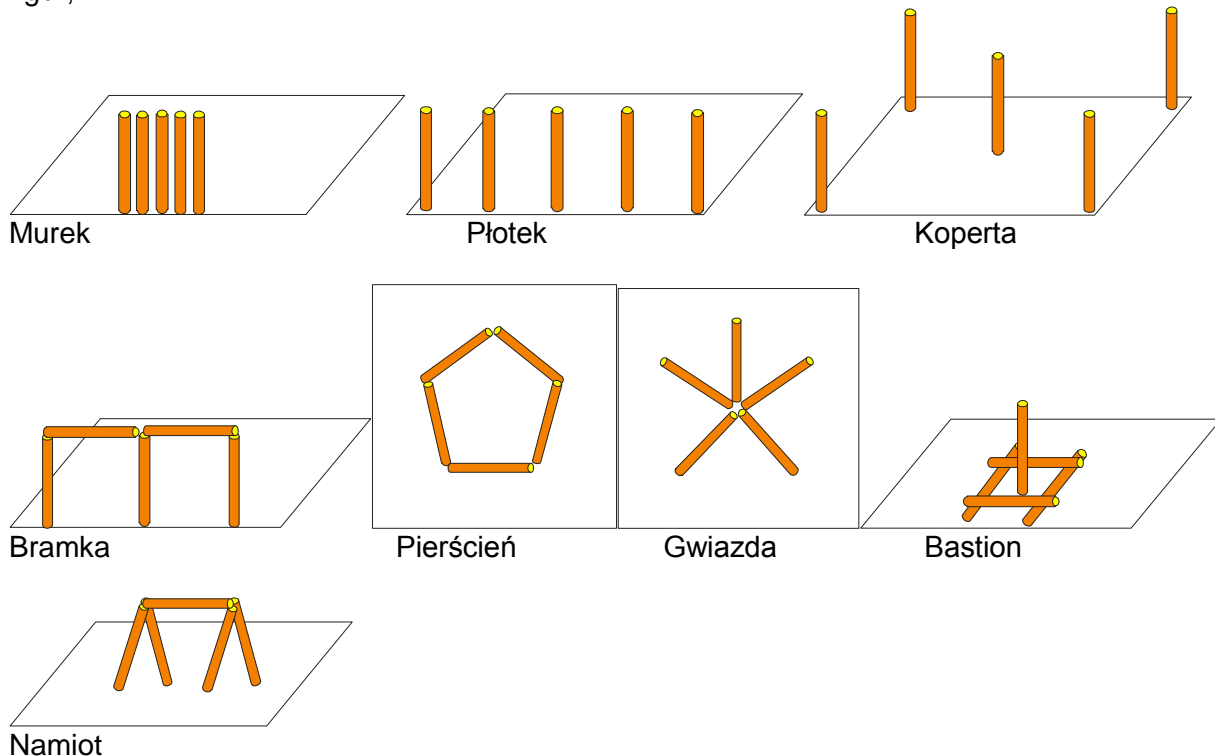
Odległości do półmetka i mety należy ustalać wg zdolności motorycznych uczestników.

Przybory:

- 1 wybijak dł. ok. 30 cm, gr. ok. 3 cm,
- 5 klocków ok. 20 cm wys., gr. ok 3 cm (w tym jeden oznakowany).

Przebieg gry:

- jak najmniejszą ilością uderzeń wybijaka usunąć poza pole figur klocki tworzące kolejne, coraz trudniejsze figury,
- prawo pierwszego rozbijania figury uczestnicy losują,
- rozpoczynający grę wyrzuca wybijak z linii mety do klocków ustawionych w polu figur wg kolejności figur,



Oczywiście powyższy zestaw figur może być w dowolny sposób modyfikowany i powiększany przez grających.

- jeśli gracz rozpoczynający, pierwszym rzutem z linii mety wybije klocek oznakowany, ma prawo wykonać pozostałe rzuty z linii półmetka,
- jeżeli nie wybije oznakowanego klocka, wszystkie pozostałe rzuty aż do wybicia wszystkich klocków wykonuje z linii mety,
- klocek uważa się za wybity, jeżeli nie leży i nie styka się z linią pola figur,
- po wybiciu figury gracz ma tyle punktów ile wykonał rzutów,
- zwycięża gracz, który ma najmniejszą ilość punktów po rozbiciu wszystkich figur (lub wybranych przez graczy przed rozpoczęciem zabawy),
- wejście graczy oczekujących na swoją kolejkę poza linię mety lub w okolice pola figur może być karane punktami karnymi.

Kubb (szachy wikingów)

(wersja uproszczona)

Kubb – rodzaj prostej gry plenerowej wywodzącej się ze Szwecji, która powstała w 1990 roku. Kubb (w j. szwedzkim kubb oznacza klocek) jest grą, w której celem jest przewrócenie drewnianych klocków/kubbów, rzucanymi w nie zbijakami.

Przybory

Do gry potrzebne są:

- król - klocek o kształcie zbliżonym do prostopadłościanu, wysokość ok. 30 cm, o podstawie 9x9 cm;
- 10 klocków (kubby) - prostopadłościany o podstawie 7x7 cm i wysokości 15 cm;
- 6 kołków/zbijaków - cylindry długości 30 cm i średnicy 4 cm.

Wszystkie elementy wykonane są z drewna. Wszystkie „klocki” do gry można wykonać na biwaku (po zmodyfikowaniu kształtów i wielkości), kołki do oznaczania pola gry nie są konieczne.

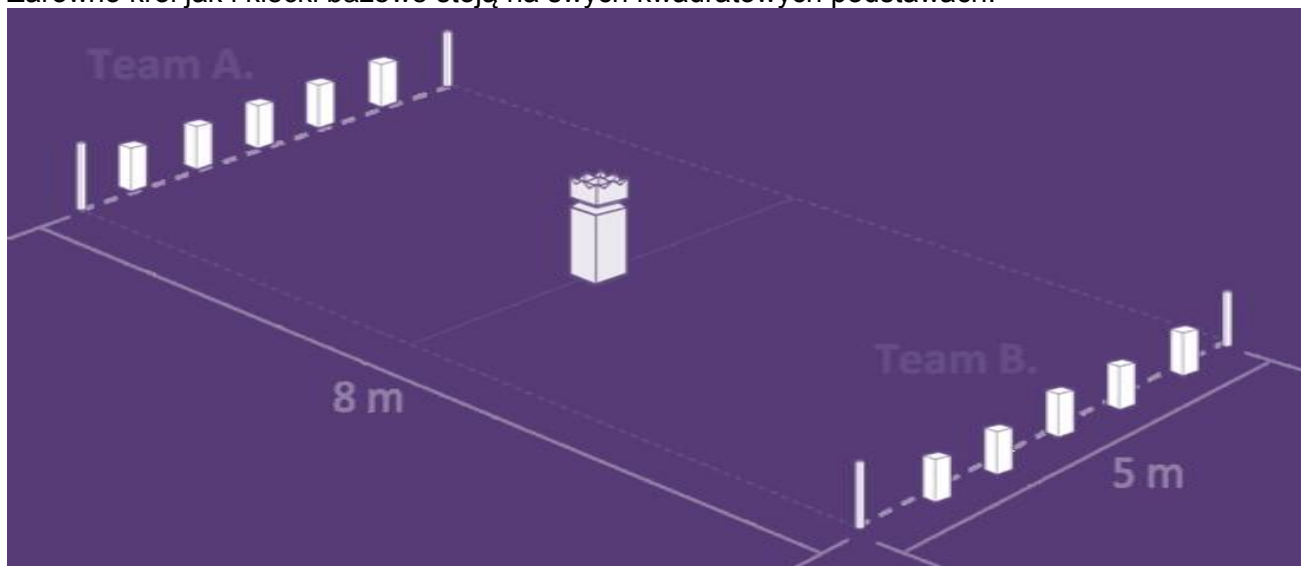
Obszar gry

Teren do gry powinien mieć wymiary 5 x 8 m, chociaż **wymiary można dostosować** do potrzeb uczestników. Zwykle gra się na trawie, ale można też grać na piasku czy śniegu.

Kołki do oznaczania pola gry wbija się w narożnikach terenu oraz w połowie jego długości, aby podzielić teren optycznie na pół.

Króla ustawia się na samym środku terenu.

Kubby ustawia się na liniach końcowych boiska (kubby/klocki - bazowe), 5 po każdej ze stron. Zarówno król jak i klocki bazowe stoją na swych kwadratowych podstawach.



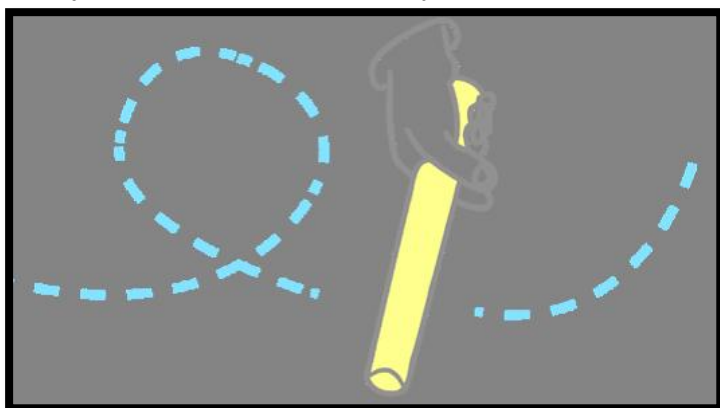
Rozpoczęcie gry

W rozgrywce uczestniczą dwie drużyny (ewentualnie mogą być dwie osoby). Każda drużyna jest posiadaczem jednej linii bazowej (i znajdujących się tam kubbów).

Aby wskazać drużynę rozpoczynającą grę wybiera się po 1 zawodniku z obu drużyn. Zawodnicy rzucając z tej samej linii bazowej starają się trafić zbijakiem jak najbliżej króla, ale go nie przewrócić. Zwycięska w tej konfrontacji drużyna ma do wyboru: rozpoczyna grę lub wybiera swoją połowę boiska, a przegrana drużyna bierze drugą, nie wybraną opcję. Drużyna, która zbije króla traci prawo jednocześnie do rozpoczęcia i wyboru połowy boiska.

Sposób wykonywania rzutów

Drewniane kołki/zbijaki rzuca się wyłącznie od dołu, ruchem wahadłowym ręki, trzymając zbijak za jeden z jego końców. Lecący zbijak może obracać się wokół swojej osi poprzecznej. Obrońców (kubby połowe) również rzuca się od dołu, ale dodatkowo można wprowadzić je w ruch obrotowy.



Nie wolno rzucać zbijakiem obróconym poprzecznie/prostopadłe do kierunku rzutu, ani w taki sposób, który spowoduje jego poprzeczne/prostopadłe obrócenie w trakcie lotu.

Tury

Gra toczy się turami - zmiana następuje po wyrzuceniu przez drużynę wszystkich zbijaków (6 szt.). Zawodnicy drużyny rozpoczynającej (A) pierwszą turę, rzucają **zza** swojej linii bazowej, zbijakami w kubby drugiej drużyny (B).

Gdy drużyna A zakończy swój ruch, zawodnicy drużyny B przerzucają, wywrócone przez przeciwnika w poprzedniej turze rzutów kubby, na **połowę boiska przeciwnika** (klocek, który ma kontakt z linią pola przeciwnika jest przerzucony błędnie). Kubby te są od tej chwili zwane kubbami połowymi. Następnie gracze A ustawiają kubby połowe rzucone przez graczy B w miejscach, w których one upadły, pionizując klocek względem wybranego przez siebie końca (klocek przerzucony

błędnie ustawia się w dowolnym miejscu swojego pola przy zachowaniu minimalnej odległości od innych klocków równej jednej długości kubba).

W kolejnym ruchu, w ramach drugiej tury, drużyna B rzuca sześcioma zbijakami zza swojej linii bazowej. Jej celem jest w pierwszej kolejności przewrócenie wszystkich kubbów połowych. Dopiero gdy się to uda, zawodnicy drużyny B mogą przystąpić do zbijania klocków bazowych przeciwnika. Po skutecznym zбиiciu kubbów, teraz z kolei drużyna A przerzuca, zza swojej linii bazowej, na połowę drużyny B te kubby bazowe, które zostały przewrócone.

Gra toczy się zgodnie z powyższymi zasadami tak długo, aż jednej z drużyn uda się przewrócić wszystkie klocki połowe i bazowe znajdujące się na połowie przeciwnika. Drużynie tej przysługuje teraz prawo zбиicia króla rzutem zza linii bazowej. Jeśli jej się to uda - wygrywa, jeśli nie to gra trwa nadal. Gdy któraś z drużyn przez przypadek wyrzuci króla przedwcześnie to gra automatycznie się kończy, a zespół ten przegrywa.

Uwaga

Powyższy tekst przedstawia uproszczoną wersję gry, nie należy go traktować obligatoryjnie do stosowania. Istnieją dodatkowe zasady i przepisy, z którymi grający mogą się zapoznać w tekstach źródłowych.

Gra w klipę

Klipa – typ popularnej niegdyś gry podwórkowej, granej przeważnie przez dzieci.

KICZKA (SZTEKIEL, KLIPA, CZYŻ): O grze pisał już Mikołaj Rej "Nie uczynił swej powinności chrześcijanin, jeśli... we wtorek wielkanocny kiczką w łeb, aż oko wylezie, nie weźmie". Kiczka należała do gier najbardziej rozpowszechnionych w Polsce wśród chłopców miejskich i wiejskich. Funkcjonalność tej gry stanowiła prostota w jej organizowaniu, niemalże w każdych warunkach. Była popularna w szkołach powszechnych aż do II wojny światowej. Dzięki nieskomplikowanym regułom, jak i prostym przyborom potrzebnym do niej, była rozgrywana w licznych odmianach o różnych nazwach (kiczka, kot, pliszka lub cyrka w Małopolsce, pchła na Kaszubach, stręk, sztekiel w Wielkopolsce, czyż, krypa, lub klipa na Mazowszu). Kiczka rozwijała się na różnych terenach nieco inaczej i nieco inne nosiła nazwy. W XIX i na początku XX wieku była bardzo popularna przede wszystkim na Górnym Śląsku. Zasady gry: Gra polega na podbijaniu w górę kołka najczęściej struganego klinowato z obu stron, określanego mianem "klipy/kiczki" z wyznaczonego koła o średnicy 2 metrów. Do podbicia klipy służy specjalnie przygotowany dłuższy kij często nazywany "bijakiem". Celem gry jest jak najdalsze wybiecie swojej klipy w przód trzema uderzeniami. Wygrywa ten zawodnik, który osiągnie ilość punktów ustaloną przed grą.

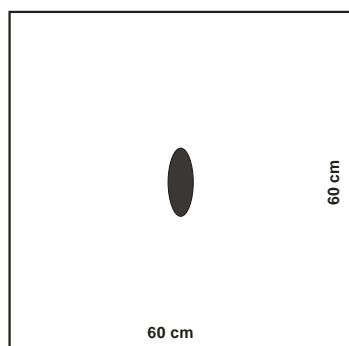
Wg przygotowującego niniejszy tekst, klipa ma dwie wersje: mianowicie w klipę gra się „w koło” lub „w dołek”. Poniżej opisana będzie wersja gry „w dołek”.

Przybory

- kij długości 80 – 90 cm, grubości ok. 3 cm nazywany bijakiem,
- kijek długości ok. 20 cm, grubości ok. 3 cm, zaokrąglony na końcach, nazywany klipą.

Teren gry

Dowolny kawałek wolnej przestrzeni, na której wyznacza się kwadrat o boku mniej więcej 60 cm. W środku tego kwadratu tworzy się niewielki podłużny dołek.



Zasady gry

1. Minimalna ilość graczy 2,
2. Wybór rozpoczynającego grę - przez wyliczankę lub losowanie,
3. Przed grą ustala się limit punktów do zdobycia np. 100 pkt,
4. Gracz rozpoczynający układa klipę w poprzek dołka, w tym czasie pozostali gracze ustawiają się na polu, gdzie prawdopodobnie wyląduje klipa,
5. Gracz rozpoczynający, końcówką długiego kija/bijaka umieszczoną w dołku, wyrzuca na teren klipę, pozostali gracze próbują ją złapać . Złapanie klipy daje punkty graczowi, który ją złapał – w dwie ręce 20 pkt, w prawą rękę 40 pkt, w lewą rękę 50 pkt.
6. Gracz, który złapał klipę, z miejsca złapania, rzuca nią do kwadratu z dołkiem, gdy nikt nie złapał klipy do kwadratu rzuca klipę osoba najbliższa upadku kijka.
7. Jeżeli gracz z pola trafi do kwadratu klipą przechodzi na miejsce wyrzucającego i powtarza się czynności od punktu 4,
8. Klipa jest w kwadracie jeżeli jej większa część jest wewnątrz kwadratu (linia należy do pola),
9. Jeżeli gracz z pola nie trafi do kwadratu, to aktualny wyrzucający ma prawo do trzykrotnego podbicia klipy bijakiem i gdy jest ona w powietrzu, odrzucenia klipy tym bijakiem jak najdalej od kwadratu. Po trzykrotnej próbie odbijania klipy zlicza się odległość klipy od kwadratu (mniej więcej długość bijaka lub jego część porównaną do kroku) i ilość kroków jest ilością punktów dla wyrzucającego.
10. Wracamy do punktu 4,
11. Gra kończy się gdy jeden z graczy osiągnie limit ustalony przed grą.

Opracowanie powyższe ma charakter otwarty i ma stanowić zachętę do dopisywania własnych propozycji gier, które mogą wypełniać czas wolny uczestników imprez kajakowych.