

**Projekt: "START – aktywizacja
i integracja osób niepełnosprawnych
przez adaptowane gry tradycyjne"**

Step free Route



ERASMUS+SPORT / WSPÓŁPRACA PARTNERSKA NA MNIEJSZĄ SKALĘ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





BUŁGARIA

Bułgarska gra tradycyjna “Holes – Yamichki”



**Nazwa: Partners Kyustendil Association – Slokoshtitza,
Bułgaria we współpracy z Academician Yordan Ivanov
Regional History Museum – Kyustendil, Bulgaria**

Historia:

Gra pochodzi z odległych czasów, a jej źródłem jest znalezisko archeologiczne ze wsi Slatino, w rejonie Kyustendi (Bułgaria), datowane na okres wczesnego eneolitu (pierwsza połowa V tysiąclecia p.n.e.). Ta gliniana gra planszowa z 16 otworami, rozstawionymi po 4 w 4. kolumnach kształtem przypomina kostkę (Rys. 1). Można w nią grać nasionami, niewielkimi kamieniami lub małymi, ceramicznymi kulkami (często odnajdowanymi na terenie wykopalisk archeologicznych), których liczba musi być podzielna przez 4.

Ta gliniana, prehistoryczna gra została zaadaptowana na potrzeby osób niepełnosprawnych. Wzorując się na jej 16-otworowej powierzchni, stworzono planszę z 16 kręgami i dostosowano do jej zasad jedną z prostych, popularnych współcześnie gier planszowych, zwaną Mancala.



Rys. 1 Oryginalna ceramiczna kostka do gry,
(datowana na okres eneolitu - V tysiąclecie p.n.e.)

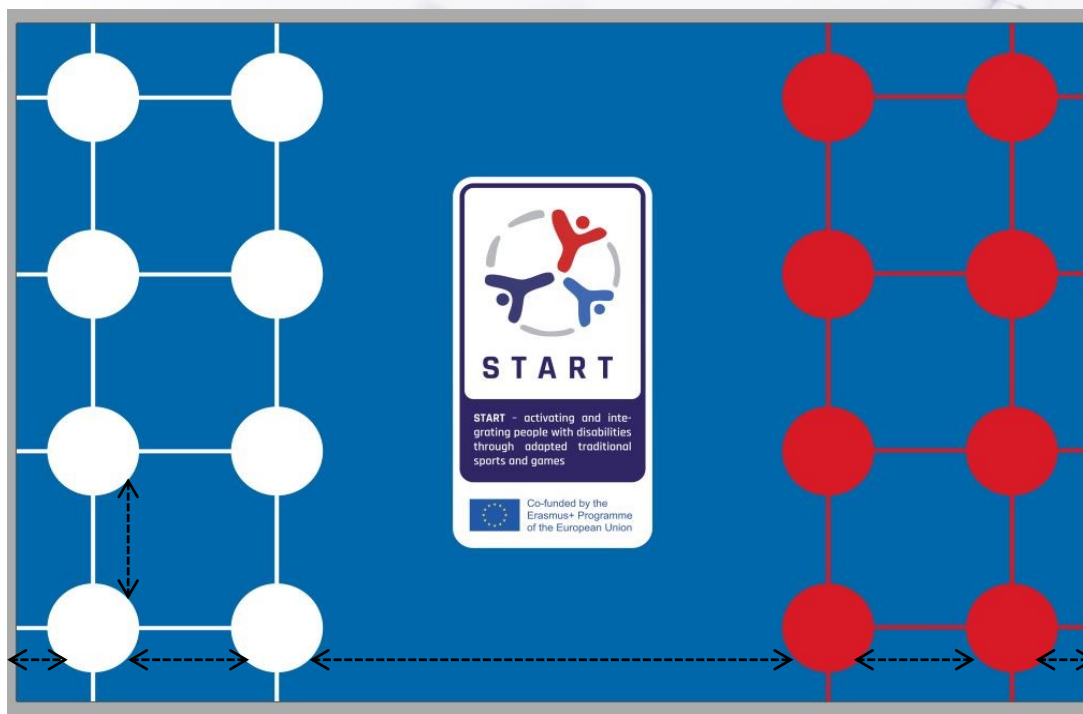
Liczba graczy:

2 zespoły, 1 lub 2 zawodników w każdym z nich.

Pole gry:

mata lub inna, równa nawierzchnia, odpowiednia dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, o wymiarach 3.50 (3.00m) x 2.30m z namalowanymi 16 kręgami (Rys.2), każdy o średnicy 30cm, umiejscowionymi w odległości 30cm od siebie i 10cm od zewnętrznych linii. Pole gry dzieli się na dwie części – każda składa się z dwóch rzędów po 4 kręgi. Odległość między częściami wynosi 1/1.5m/ dla przejeżdżającego i skręcającego wózka.

Rys. 2.



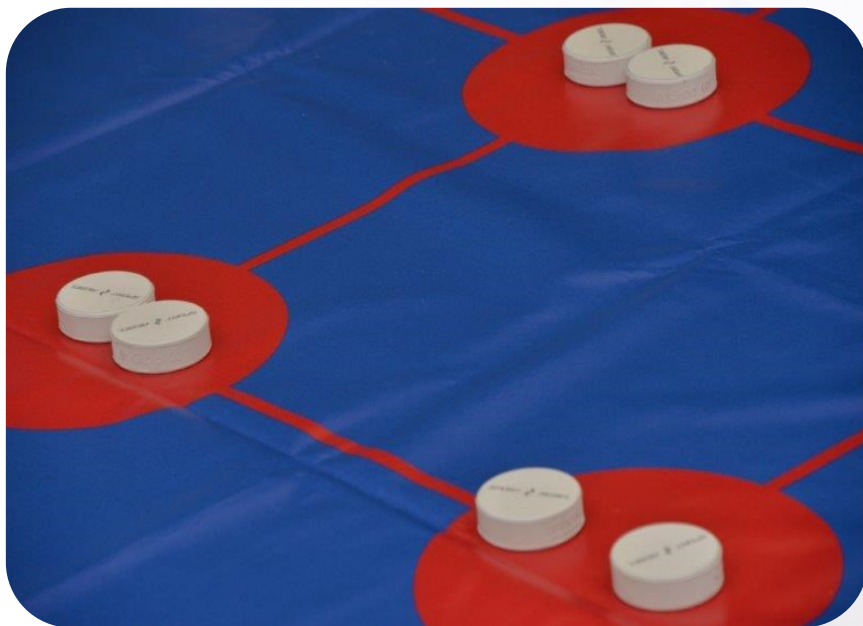
10 cm; 30 cm
Pionowo i poziomo

150 cm/100 cm; (dla ruchu wózka)

30 cm; 10 cm;

Sprzęt: krążki – 32 sztuki (średnica: 5cm; grubość: 2cm), kije (do hokeja na lodzie) – 2 lub 4.

Rys. 2.



Zasady rozgrywki: gra się 32 małymi krążkami, równo rozłożonymi na 16 kręgach. Cztery rzędy kręgów podzielone są na środek na pół – każda drużyna ma po dwa rzędy. Na początku krążki są umieszczone w kręgach – po dwa w każdym z nich. Gra ma charakter wielorundowy. Oznacza to, że dany zawodnik może grać więcej, niż jedną kolejkę.

Jeden z graczy rozpoczyna rozgrywkę, przesuwając kijem dwa wybrane losowo krążki ze swojego kręgu, ze swojej strony, tak żeby umieścić je jeden po drugim w kolejnym kręgu (także po swojej stronie). Jeśli ostatni krążek zostanie umieszczony w kręgu zawierającym już jeden lub więcej krążków, zawartość tego kręgu jest przesuwana i krążki rozmieszczane są ponownie w ten sam sposób. Jeśli ten krążek znajduje się naprzeciwko kręgu przeciwnika, w wewnętrznym rzędzie, zawodnik zabiera także krążki z tego kręgu i kontynuuje umieszczanie wszystkich zebranych krążków w kolejnym ze swoich kręgów, jeden po drugim. Jego kolejka kończy się dopiero, gdy ostatni krążek w tej „rundzie” zostanie umieszczony w pustym kręgu. Wówczas grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Dany gracz może zbierać krążki przeciwnika, znajdujące się wyłącznie w wewnętrznym rzędzie kręgów. Zwycięzcą jest ten, kto jako pierwszy zbierze krążki umieszczone w czterech kręgach wewnętrznego rzędu przeciwnika.

Podczas swojej kolejki zawodnik może poruszać się tylko w jednym kierunku – zgodnie z ruchem wskazówek zegara, bądź przeciwnie. Krążki są popychane i rozmieszczane do kolejnych kręgów za pomocą kija (Rys.3). Gracze mogą poruszać się zarówno po zewnętrznej części pola gry, jak i w środku, między rzędami.



Możliwe adaptacje do potrzeb osób z niepełnosprawnościami:

– dla osób na wózkach inwalidzkich gra nie wymaga specjalnych adaptacji.

Potrzeba tylko odpowiedniej, gładkiej powierzchni, umożliwiającej bezproblemowe poruszanie się na wózku, – dla osób z niepełnosprawnością wzrokową można użyć jaskrawych kolorów pola gry, – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną nie jest konieczne wprowadzanie żadnych zmian, – dla osób o znacznym stopniu niepełnosprawności (gdzie np. utrudnione jest samodzielne poruszanie się) można wprowadzić planszową wersję gry (oryginalną, zob. Rys. 3). Tworzy się ją z gliny i plastiku, do gry zamiast kijów używa się nasion, niewielkich kamyczków lub małych kulek ceramicznych. Jeśli zajdzie taka potrzeba, można także:

- > użyć mniejszych lub lżejszych kijów,
- > użyć mniejszych lub lżejszych krążków,
- > skorzystać z pomocy przewodnika lub asystenta (np. w przypadku osób niewidomych).



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MACEDONIA

Macedońska, tradycyjna gra sportowa:
“Dzamlija”



**Opis: Humanitarian Association for Help and Support of
the People with Special Needs “Bravura Cooperativa”
– Delcevo, Macedonia**

Historia: Dzamlija to tradycyjna gra w różnych regionach Bałkanów



Liczba graczy: dwa zespoły (A i B), 3-5 graczy w każdej z nich, np. **Zespół A** – 3 graczy (+ 2 asystentów w razie potrzeby) vs **Zespół B** – 3 graczy (+ 2 asystentów w razie potrzeby)

Sędzia:

Dla poprawnego przebiegu gry potrzebny jest jeden sędzia.

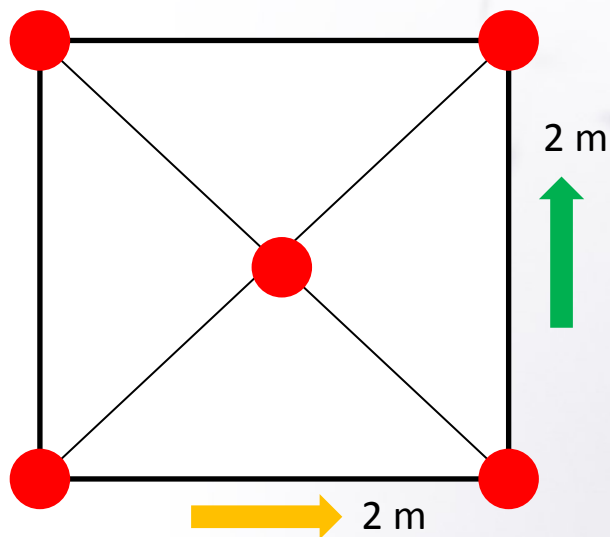
Sprzęt:

Sprzęt do gry powinien być wykonany z lekkich materiałów (drewno, płytki, gąbka etc.):

- 5 płytek, drewnianych lub plastikowych kostek o wymiarach: szerokość 5-7cm, wysokość 15-20cm,
- piłka o średnicy 65-70cm, z gumy lub skóry, waga 400-500g,
- znaczniki sportowe w dwóch kolorach dla oznaczenia zespołów.



Pole gry: powinno zostać wyznaczone na gładkiej nawierzchni (co ułatwi poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich). Najlepszym podłożem jest asfalt, beton. Miejsce do gry można oznaczyć szkolną kredą, taśmą przylepną lub innym materiałem, którym wyraźnie oddzieli jego kontury. Na ziemi rysujemy kwadrat (200cm x 200cm) oraz jego przekątne. W środku ustawiamy stożek 5 płytek (kamieni). W odległości 2m od tego kwadratu rysujemy linię.



Zasady gry:

Do gry potrzebujemy piłkę i 5 płaskich kamieni/płytek równej wielkości. Na środku pola gry (10x10m) znajduje się kwadrat o wymiarach 2x2m.. Na nim ustawiona jest konstrukcja z płaskich kamieni lub płytek (jedna na drugiej, tworząc rodzaj wieżyczki-meczetu). Drużyna atakująca rzuca piłkę w kierunku wieżyczki, próbując ją rozbić. Kiedy jej się to uda, drugi zespół łapie piłkę i stara się nią trafić w atakujących. W tym czasie zespół atakujący musi odbudować kamienną wieżyczkę, starając się uniknąć trafienia piłką.

Zasady uzupełniające:

- Zespół A rozpoczyna rzucanie piłką na znak sędziego
- Pierwszy rzut piłką w kierunku kamieni może zostać powtórzony maksymalnie trzy razy przez każdy zespół
- Każdy gracz danej drużyny może być rzucającym
- Jeśli dany zespół nie zdoła strącić ani jednego kamienia, traci jeden punkt i następuje zmiana rzucającej drużyny
- Wieżyczkę uznaje się za zburzoną, nawet jeśli spadnie z niej tylko jeden kamień
 - Zespół ma prawo do zmiany gracza przed startem każdej rundy (gry, seta)
- Gra toczy się do 5 wygranych rund (gier, setów)
- 1 punkt = 1 runda (gra, set)
- Każdy zespół może mieć przydzielonych dwóch asystentów
- Asystent może uczestniczyć w grze wewnątrz pola gry i pomagać osobie z niepełnosprawnością tylko ułatwiając jej przemieszczanie się. Nie bierze on jednak udziału w odbudowie wieżyczki. Drugi asystent może uczestniczyć w grze, ale na zewnątrz pola gry. Podaje on piłkę do gracza swojej drużyny, jeśli z jakiegokolwiek powodu opuści ona pole gry
- Asystent nie ma prawa do rzutu piłką w celu rozbicia wieżyczki
- Asystent nie ma prawa do rzutu piłką w graczy przeciwnego zespołu w celu wyeliminowania ich z dalszej gry
- Sędzia daje znak zakończenia rundy i zdobycia punktu.



Możliwe adaptacje do potrzeb osób z niepełnosprawnościami:

- > płytki lub kamienie mogą być zastąpione drewnianymi kostkami o wysokości 4cm, łatwiejszymi w uchwycie
- > powierzchnia powinna być odpowiednia dla osób na wózkach inwalidzkich
- > rozmiar pola gry można dostosować do potrzeb uczestników
- > liczba graczy może być zmienna i wynosić 3-5 osób w jednej drużynie



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TURCJA

Tradycyjna gra turecka:
„Bilye/misket oyunu”



Foundation of Health Social and Education
in Soma – Soma, Turkey

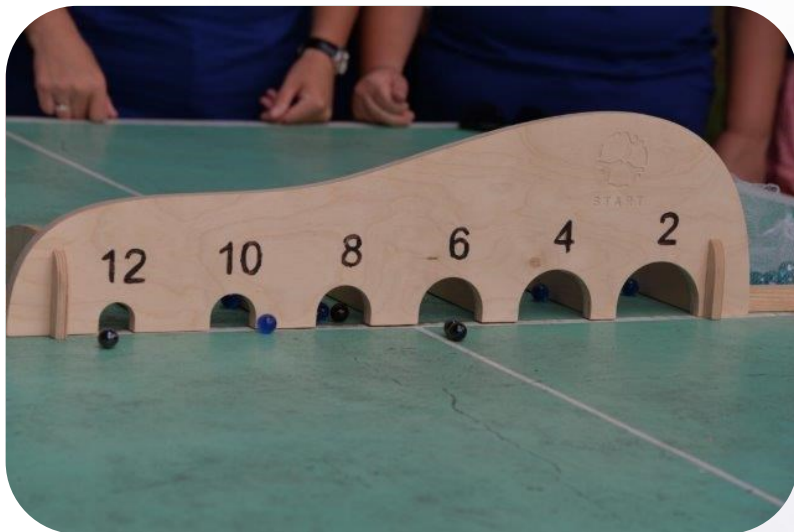
Historia: Bilye to jedna z najstarszych gier dziecięcych. Rozgrywana z użyciem małych, szklanych kulek (ang. marbles). W dzieciństwie grał w nią np. rzymski cesarz Oktawian August. Pierwotnie do gry używano okrągłych kamyków lub nasion owoców, dopiero później w XVIII wieku, zaczęto stosować szklane kulki. Nazwy i zasady gry różnią się w zależności od kraju, w którym są rozgrywane (np w Turcji na kulki stosuje się określenie „misket”, w Anglii typu *marbles*).



Liczba graczy: indywidualnie lub w zespołach.

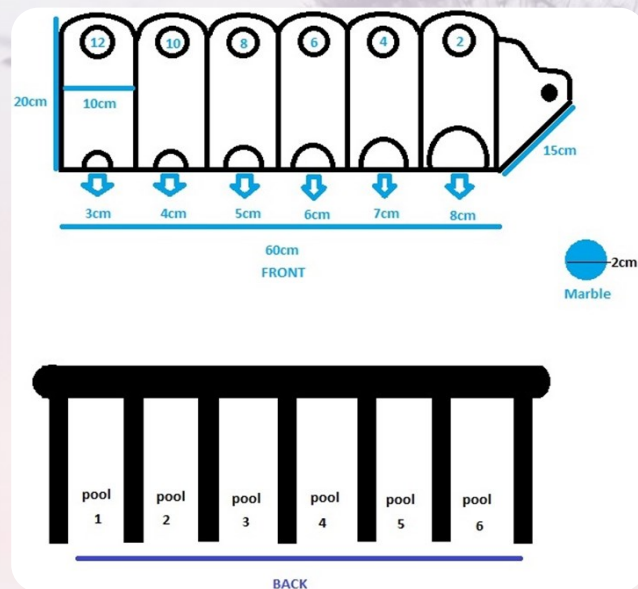
Sprzęt: Szklane kulki w różnych kolorach – 10 lub 20 dla każdego uczestnika; specjalny stojak/tarcza (ang. Bridge) z 6 łukowatymi otworami różnej wielkości i numeracją

Powierzchnia gry: stół o wymiarach minimalnych 120x100cm



Powierzchnia gry:
stół o wymiarach minimalnych 120x100cm

Rysunek stojaka/tarczy



Zasady gry: celem rozgrywki jest zdobywanie punktów poprzez trafianie kulkami w łukowate otwory tzw. “Mostu” (Rys. 1) z określonej odległości. Każdy gracz kula 10 lub 20 kulek w stronę wybranego otworu. Jeśli trafi, otrzymuje taką liczbę punktów, jaka jest nad nim napisana.

Każdy łuk punktowany jest inaczej. Im mniejszy otwór, tym więcej punktów za trafienie w niego. Po danej rundzie zlicza się punkty. Wygrywa ten, kto ma ich najwięcej.



Możliwe adaptacje do potrzeb osób z niepełnosprawnościami:

- uczestnicy na wózkach inwalidzkich mogą grać bez specjalnych zmian,
- w zależności od poziomu niepełnosprawności, można grać na ziemi, tak jak w oryginalnym typie gry,
- zmniejszenie odległości od mostu/stojaka/tarczy... .



Gra sprawdza się szczególnie w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



POLSKA

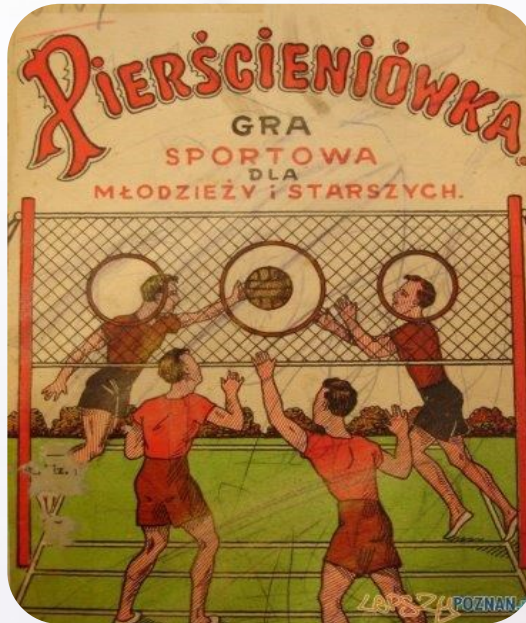
Polska gra tradycyjna:
Pierścieniówka



Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne
START- Poznań, Polska

Historia:

Idea gry pojawiła się w trakcie obserwacji rybaków, przerzucających boje przez dziurawe sieci nad polskimi jeziorami (prowadzonej przez polskiego nauczyciela – Władysława Robakowskiego).



Liczba graczy: 2 drużyny, 5 zawodników po każdej ze stron + maks. 5 zawodników rezerwowych

Sprzęt: siatka z 3 specjalnymi otworami w środku, piłka siatkowa.

Jedna dziura o średnicy 70cm w środku, dwie dziury o średnicy 50cm po bokach.



Powierzchnia gry:
boisko 18m x 9m, analogiczne
do boiska od siatkówki



Zasady gry:

Celem gry jest przerzucanie piłki przez jeden z trzech otworów w siatce, tak by upadła na boisku drużyny przeciwnej lub zmuszenie rywali do popełnienia błędu (np. nietrafienia w dziurę w siatce). Piłkę można przerzucać dowolną częścią ciała. Zawodnik może odbić piłkę raz z rzędu, a drużyna maksymalnie 3 razy, zanim przebije ją na stronę przeciwnika. Maksymalna liczba graczy na boisku to 10 osób, maks. 5 w każdej drużynie.

W przypadku większej liczby graczy, pozostali to rezerwowi. W każdej z drużyn podczas gry musi znajdować się 2 zawodników grających w pozycji siedzącej (krzesło, wózek inwalidzki itp.).

Czas i długość gry, podobnie jak w piłce siatkowej, nie jest ograniczony. Mecz trwa do czasu, aż jedna z drużyn wygra 3 sety. Jeżeli zajdzie taka potrzeba, piąty set rozgrywany jest jako tie-break i przebiega na tych samych zasadach, jak poprzednie.

Set zostaje uznany za wygrany, jeśli drużyna zdobędzie co najmniej 15 punktów i ma co najmniej 2 punkty przewagi nad przeciwnikiem.

Serwowanie i przerzucanie piłki w Pierścieniówce:



Rozgrywka zaczyna się serwisem ponad siatką (jak w piłce siatkowej). Serwis musi być wykonany z odpowiedniej strefy (różnej dla graczy pełnosprawnych – grających w pozycji stojącej i graczy z niepełnosprawnością).

Po serwisie i przejściu piłki na stronę przeciwnika, drużyna przyjmująca serwis, aby nie stracić punktu, powinna złapać piłkę i z wykorzystaniem maks. 3 podań przerzucić ją przez jedną z 3 dziur.

Jeżeli piłka nie zostanie złapana w polu gry, lub podczas podań dotknie podłoża, drużyna serwująca zdobywa punkt. Następnie zawodnik z drużyny, która zdobyła punkt, wraca na pole zagrywki i serwuje ponownie.

Pozycje graczy:

3 zawodników rozmieszczonych jest w **pierwszej linii** – są to atakujący – ich pole gry oddzielone jest od siatki o minimum 1,5m.

2 pozostali gracze znajdują się w **linii obrony**.

Każdemu z zawodników przysługują te same funkcje – mają możliwość zarówno przerzucać piłkę przez otwory w siatce, jak i przyjmować/bronić. Żaden z nich nie może jednak przekroczyć linii 1,5m od siatki.

Grę rozpoczyna prawy skrzydłowy z drugiej linii – serwuje piłkę, uderzając ją, rzucając lub kopiąc (w zależności od możliwości ruchowych). Po każdej stracie punktu następuje rotacja serwującego gracza. Każda drużyna może przekazać piłkę od 1 do 3 razy, po czym musi ona zostać umieszczona po przeciwnej stronie. Jeśli nie, przeciwna drużyna otrzymuje punkt i następuje zmiana drużyny serwującej.

Zawodnicy mogą wykonać maksymalnie trzy kroki (lub trzy ruchy ręką w celu poruszania na wózku inwalidzkim). Mogą też przekazać piłkę innym graczom i poruszać się bez piłki, aby mieć najbardziej odpowiednią pozycję, żeby przerzucić piłkę przez otwór. Zawodnicy mają również możliwość rzucania piłki bezpośrednio przez otwór, bez podania.

Boisko otoczone jest dwiema liniami bocznymi i dwiema liniami końcowymi. Wolne strefa wokół boiska powinno wynosić co najmniej dwa metry z każdej strony.

Boisko podzielone jest na dwie połowy, oddzielone od siebie siatką, zawieszoną na środku, równoległą do linii końcowej. Siatka zawieszona jest na wysokości takiej, jak w siatkówce. Nad przepisami gry czuwa sędzia.

Pierścieniówka może być wykorzystywana jako gra przy różnych rodzajach niepełnosprawności:

- dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku poleca się wykorzystywać jaskrawe kolory (piłki, siatki, otworów, obramowania boiska),
- dla osób z niepełnosprawnością intelektualną żadne zmiany nie są konieczne.

Możliwe dostosowania do potrzeb osób z niepełnosprawnościami:

- > zmiana wysokości zawieszenia siatki,
- > zmiana wymiarów wielkości boiska,
- > zmiana rozmiaru piłki (mniejsza, większa, cięższa, lżejsza)
- > stosowanie udogodnień dźwiękowych (np. piłki z dzwonkami),
- > zmniejszenie dystansu 1,5m od siatki,
- > zmniejszenie odległości od siatki podczas serwu,
- > dopuszczenie większej liczby dotknięć piłki.

Gra sprawdza się w przypadku osób poruszających się na wózkach inwalidzkich i z niepełnosprawnością intelektualną.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<http://www.start.org.pl/start-erasmussport-project/>
<http://www.facebook.com/startpoznanska>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

***Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autora,
a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek
wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji.***



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS
Project: “START – activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”*

<https://www.facebook.com/START-Erasmus-Sport-Project-1756975291267589/>

<http://www.start.org.pl/start-erasmussport-project/>

https://eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus_en



START - activating and integrating people with disabilities through adopted traditional sports and games

