

Proje: “START – Uyarlanmış Geleneksel Sporlar ve Oyunlar Yoluyla Engelli Bireyleri Aktif Hale Getirmek ve Dahil Etmek”



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

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



ERASMUS+SPOR/ KÜÇÜK İŞBİRLİĞİ ORTAKLIKLARI



BULGARİSTAN

Bulgar Geleneksel Spor Oyunu “Çukurlar – Yamichki”



Açıklama: Partners Kyustendil Derneği - Slokoshtitza, Bulgaristan tarafından yapılmıştır.

Tarihçe:

Oyunun kökeni uzak geçmişe dayanır. Orijinali, İlk Eneolitik döneme (M.Ö. Milenyum'un ilk yarısı) dayanan Slatino, Köstendil (Bulgaristan) köyünden bir arkeolojik bulgudur. Her biri dört sütunlu ,dört sıra halinde düzenlenmiş 16 delikli bir kil tahtası oyunudur. Formu, kuadratik yüzeye sahip bir küpü andırır. Sayıları 4 ile bölünebilen tohumlar, küçük taşlar veya küçük seramik toplar (sıklıkla arkeolojik bölgede bulunur) ile oynanabilir. Bu kil prehistorik boş zaman oyunu, 16 daire ile bir oyun için 16 delik yüzeyini kullanarak ve Mancala denilen popüler bir bugünün masa oyununun basit kurallarından birini uygulayarak engelli insanlar için bir spor oyunu olarak adapte edilmiştir.

**Şekil. 3**

Oyunun orijinal ögesi, seramik, Eneolitik zamandan (M.Ö 5000 yıl)

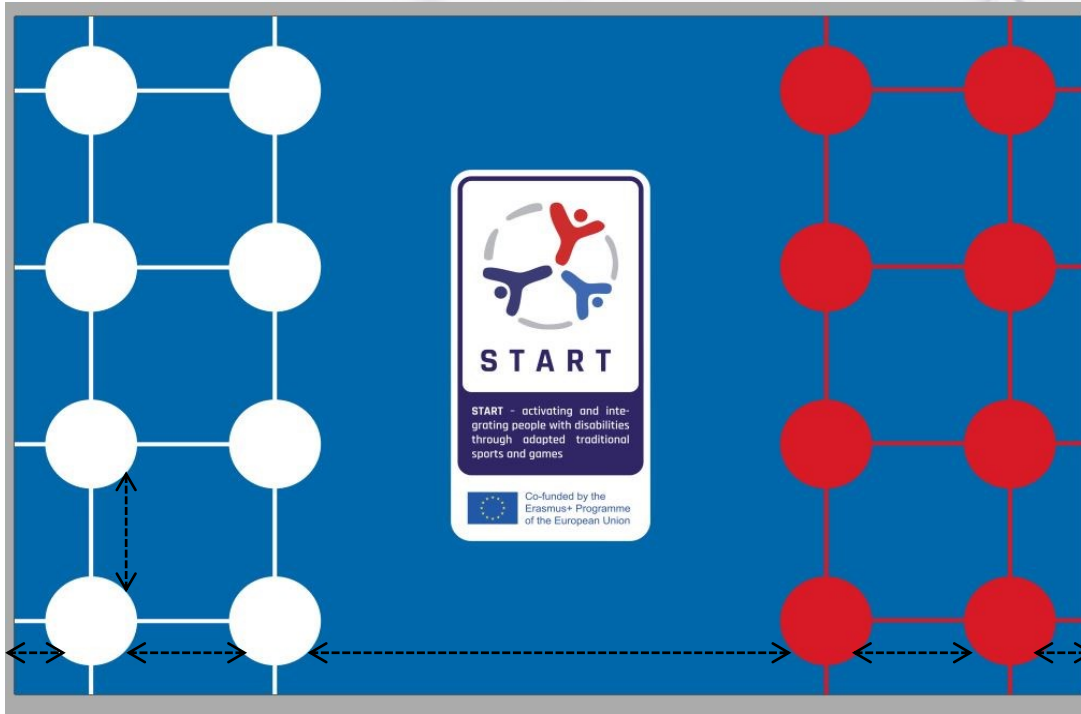
Oyuncu sayısı:

2 takım, her iki tarafta bir veya iki oyuncu.

Zemin:

3.50 m (3.00 m) x 2.30 m ebadındaki tekerlekli sandalye kullanıcıları için uygun bir mat veya başka bir düz yüzey üzerine her biri 30 cm çapında, 30 cm mesafe ile dış oyun alanından da 10 cm uzakta çizilmiş 16 daireden oluşur (Şek. 1). İki tarafı vardır - biri dört dairesel iki sıradan oluşur. İki oyun alanı arasındaki mesafe tekerlekli sandalyenin geçişi ve dönüşü için 1/1.50 m dir.

Rys. 2.

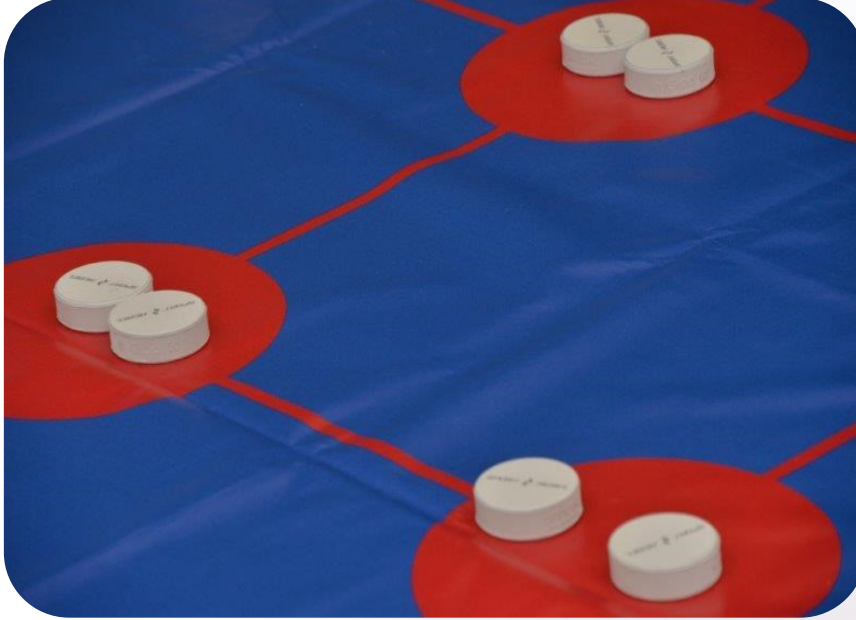


10 cm;30 cm;
dikey ve yatay

150 cm/100 cm;(tekerlekli sandalyenin hareketi için) 30 cm;10 cm;

Ekipmanlar: diskler - 32 adet (ap: 5 cm; kalınlık: 2 cm), oyuncular için çubuklar (buz hokeyi tipi) - 2 veya 4 adet.

Rys. 2.



Oynama Kuralları: Çukurlar Oyunu,16 daire arasında eşit olarak bölünmüş 32 küçük disk ile oynanır. Dört sıra daire ortadan ikiye ayrılır, böylece oyuncuların her iki tarafı da iki sıraya sahiptir. n hazırlık olarak diskler her daireye 2 şer adet olmak üzere dağıtılır. Oyun birden fazla tur tipindedir. Bu, bir oyuncunun oynamak için birden fazla sıraya sahip olabileceği anlamına gelir.

Oyun, bir oyuncunun kendi sırasından rastgele seçilen bir çemberden geçerek ve bir kez daha kendi tarafındaki bir sonraki dairelere teker teker yerleştirerek kendi sırasına başladığı zaman başlar. Son disk zaten bir veya daha fazla disk içeren bir daireye yerleştirilirse, bu çemberin içeriği ondan sonra itilir ve tekrar aynı şekilde dağıtılır. Bu daire rakibin iç sırasından bir çemberin tam karşısında ise, oyuncu da bu rakibin çemberinden gelen diskleri toplar ve toplanan diğerleriyle birlikte bunları sonraki dairelerine tek tek dağıtmaya devam eder. Bir oyuncunun sırası, yalnızca bir etabın son turunun boş bir daire içinde bittiği zaman sona erer. Ardından sıra rakip tarafa geçer.

Bir oyuncu rakibin disklerini dairelerin iç sırasından toplayabilir. Kazanan, rakibin iç sırasının dört dairesine yerleştirilen diskleri toplayan ilk oyuncudur.

Sırası boyunca oyuncu yalnızca 1 yönü takip etmelidir – saat yönü ya da saat yönünün tersi.

Diskler sonraki dairelere bir çubuk kullanılarak itilir ve dağıtılır (Şekil.2)

Oyuncular hem oyun alanının dışından hem de ortasından iki satır dizisi arasında oynayabilirler.



Olası Uyarlamalar:

- Tekerlekli sandalye kullanıcıları için özel bir uyarlama olmadan oynanabilir. Sadece sorunsuz bir şekilde hareket etmelerini sağlamak için uygun, pürüzsüz bir yüzeye sahip olmanız gerekir.
- Görme bozukluğu olan insanlar için oyun alanı için parlak renkler kullanılabilir.
- Zihinsel engelliler için değişiklik gerekli değildir.
- Ağır engelli insanlar için bir masa oyunu olarak oynanabilir (Orijinal tip, Şekil 3'e bakınız).

Masa oyunu kilden veya plastikten yapılır ve tohumlar yerine küçük taşlar veya küçük seramik toplarla oynanır.

Gerekirse, şunları da yapabilirsiniz:

- Daha küçük veya daha hafif çubuklar kullanın.
- Daha küçük veya daha hafif diskler kullanın.
- Görme engelliler için kılavuzlar kullanın.

Oyun tekerlekli sandalye kullanıcıları için son derece uygundur.



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



MAKEDONYA

Makedon Geleneksel Spor Oyunu :
Dzamiya "Camia"



Açıklama: Özel İhtiyaçlara Sahip İnsanların Yardım ve Destekleri İçin İnsani Yardım Derneği "Bravura Cooperativa" – Delcevo, Makedonya tarafından yapılmıştır.

Tarih: Oyun Dzamija (Camia), Makedonya Cumhuriyeti'ndeki eski geleneksel bir oyundur ama aynı zamanda bölgedeki diğer ülkelerde de oynanır ve Balkanlar'ın karakteristiğidir.



Oyuncu sayısı: Oyun iki takım (A ve B) tarafından oynanır. Oyun, her takımdan 3 veya 5 oyuncu ile oynanabilir, örn. **A takımı** - 3 oyuncu (gerekliyse +2 asistan) vs **Takım B** - 3 oyuncu (gerekirse 2 asistan)

Hakem:

Oyunun düzgün seyri için bir hakem olması gereklidir.

Ekipmanlar:

Oyun için gerekli ekipman hafif malzemelerden (ahşap, plak, sünger, vb.) yapılmalıdır:

- 5 kiremit/tuğla, boyutları 5-7 santimetre (genişlik) ve 15-20 cm (yükseklik) olan ahşap veya plastik küpler;
- 400-500 gram ağırlığında lastik veya deriden yapılmış 65-70 cm'lik top,
- Takımları belirlemek için iki renkte spor belirteçleri (markers),

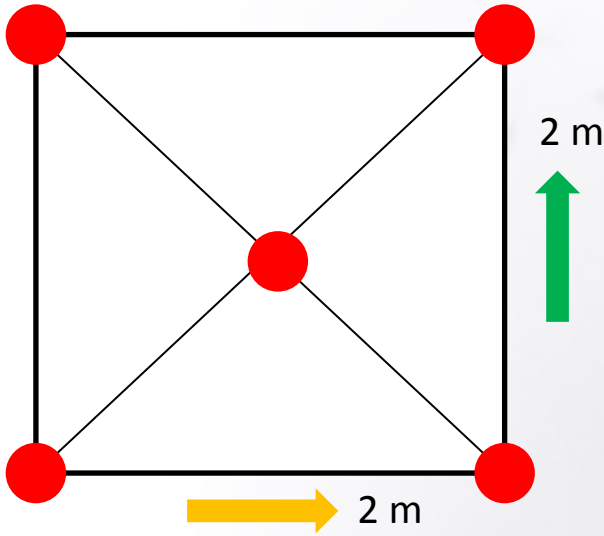


Zemin: Oyun alanı tekerlekli sandalye kullanan insanların hareketini kolaylaştıracak düz bir yüzey üzerinde işaretlenmelidir. Yüzey asfalt, beton ve diğer düz yüzeyler olabilir. Oyunun sahası, oyun alanının boyutlarını açıkça işaretleyecek tebeşir, yapışkan bant veya başka bir malzeme ile çizilebilir.

Yere bir kare çizilir (200cm x 200cm). Karenin köşegenleri işaretlenmiştir. Karenin ortasında 5 kiremit (taş) bir araya getirilmiştir. Kareden 2m mesafede bir çizgi çizilir.

Alanın boyutları: 10x10 metre

İç karenin ortasında 30-40 santimetre hacme kadar daire. Başlangıç çizgisi oyun alanına 2 metre uzaklıktadır.



Oynama kuralları:

Oyun bir top ve aynı boyda 5 kiremit ile oynanır. Arazinin ortasında çizili bir daire ile 2 metre boyutlarında bir kare vardır. Karenin ortasında, bir kule/cami oluşturan birbiri üstüne düz taş veya kiremit yığını düzenlenmiştir. Kule zeminde ayarlanır. Hamleyi yapan takım topu yıkmak için taş/kiremit yığına atar. Düştüğünde, diğer takım topu yakalar ve topla hamleyi yapanı vurmaya çalışır. Bu arada, hamleyi yapan takım kuleyi taşlardan diğer takım tarafından vurulmadan yeniden inşa etmelidir.

Meydandan 2 m mesafede bir çizgi çizilir. A Takımının oyuncular, başlangıç çizgisinin arkasındaki oyun alanının dışına sıralanır. Bu çizgiden, taşları devirmeye çalışarak topu yuvarlamaya başlarlar. B Takımından oyuncular, taşların yerleştirildiği iç karenin arkasına sıralanırlar. Taşlar devirildikten sonra, taşları 4 tanesi karenin köşelerinde 1 tanesi de ortasında olmak üzere düzenlerler. Ardından, Takım A, taşları, devrilmeden önceki şeklinde düzenlemeye çalışır.

A Takımının üyeleri taşları bir diğerinin üzerine yerleştirmeye çalışırken, B Takımı (A takımının karşıtı) kareye 1 metrelik bir mesafede durur ve takım A oyuncusuna topu atmak suretiyle Takım A'nın taşları yeniden dizmesini önlemeye çalışır. A Takımının oyuncusu topla vurulursa, oyunu terk etmesi gerekir. Taşlar çizgisinden ayrılıp ve A Takımı'ndaki diğer oyuncular taşları yeniden dizmeyi denemeye devam ederken, B takımı oyuncuları topu fırlatmaya devam ediyor ve A takımını taşları istiflemekten alıkoyamaya devam ediyor. A takımı taşları düzenlemede başarılı olduğunda, "Dzamija" 'Camia' diye bağırırlar ve hakem hedefe ulaşıldığına dair bir işaret verir, A takımı bir puan alır.

Takım A'nın tüm üyeleri topa vurulursa ve oyun dışına çıkarsa B takımı kazanır. Daha sonra takımlar rol değiştirir ve oyun 5 sefer kadar tekrarlanabilir.

Ek kurallar:

- Hakem ilk önce topu fırlatmak için bir işaret verir.
- Topun taşlara ilk fırlatılması, her takım için üç defaya kadar tekrarlanabilir.
- Takımdaki her oyuncu bir başlatıcı olabilir.
- Takım taşları yıkamazsa, hiç düşüremezse 1 puan kaybeder ve diğer takım atış noktasına yerleşir.
- Taşlardan sadece biri düşmüş olsa bile yıkılmış bir kule göz önünde bulundurulur.
- Ekip, herhangi bir tur başlamadan önce bir oyuncuyu değiştirme hakkına sahiptir (oyun, set)
- Oyun 5 kez kazanılana kadar oynanır (oyun, set).
- 1 puan = 1 tur (oyun, set)
- Her takımın iki asistanı vardır.
- Asistan oyuna katılabilir, oyun alanının içinde ve engelli kişilere sadece taşları düzenlemesine katılma hakkı olmaksızın sahadaki hareketlerini kolaylaştırmak için yardımcı olur. İkinci asistan oyuna katılabilir ancak oyun alanının dışında olabilir ve herhangi bir sebepten dolayı oyun alanından çıkarsa topu oyuncuya verebilir.
- Asistanın taşları devirmek için topu atma hakkı yoktur.
- Asistanın topu atmaya veya karşı takımın oyuncusunu oyundan çıkaracak topa dokunmaya hakkı yoktur.
- Hakem turun sonunda bir işaret verir ve bir puan kazanılır.



Olası uyarlamalar:

- Kiremitler veya taşlar 4 cm yüksekliğinde tahta küpler ile değiştirilmelidir, böylece oyuncular tarafından daha kolay kullanılabilirler.
- Zemin tekerlekli sandalyeler için uygun olmalıdır.
- Karenin büyüklüğü oyuncuların ihtiyaçlarına göre çizilebilir.
- Oyuncu sayısı bir takımda 3-5 kişiden oluşabilir.

Oyun ayrıca 7 kiremit ile de oynanabilir.

Oyun engelli ve tekerlekli sandalyeler için uygundur.



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



TÜRKİYE

Türk Geleneksel Spor Oyunu “Bilye/Misket
oyunu”



Soma Sağlık Sosyal ve Eğitim Vakfı
– Soma, Turkey

Tarih:

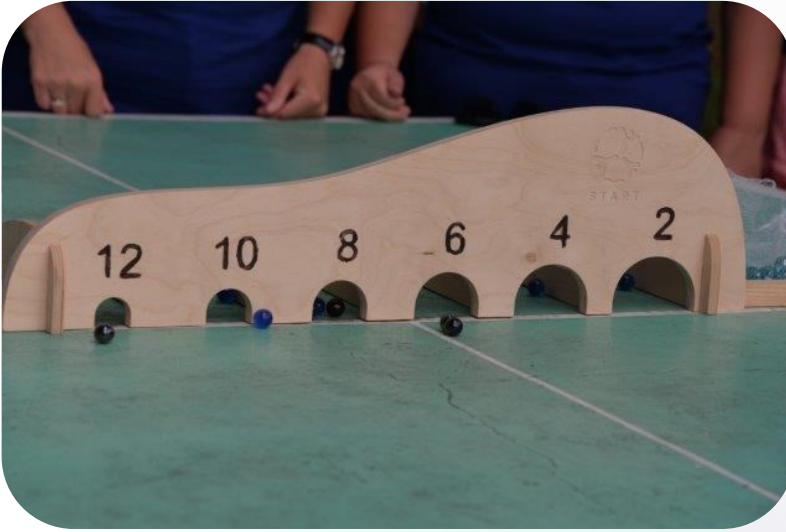
En eski çocuk oyunlarından biridir. Bu bilye/misket denilen küçük, sert toplar ile yerde oynanır. Roma İmparatoru Augustus Sezar'ın da çocukluğunda bu oyunu oynadığı bilinmektedir. Geçmişte yuvarlak çakıl veya meyve çekirdekleri bilye olarak kullanılmıştır, 18. yüzyılda mermer olanlar yapılmıştır. Misket oyunlarının isimleri ve kuralları, oynandıkları ülkeye göre değişir. Türkiye'de renkli cam topları "mermerler" 'Misket' olarak adlandırılmaktadır.



Oyuncu Sayısı: bireysel veya takım halinde.

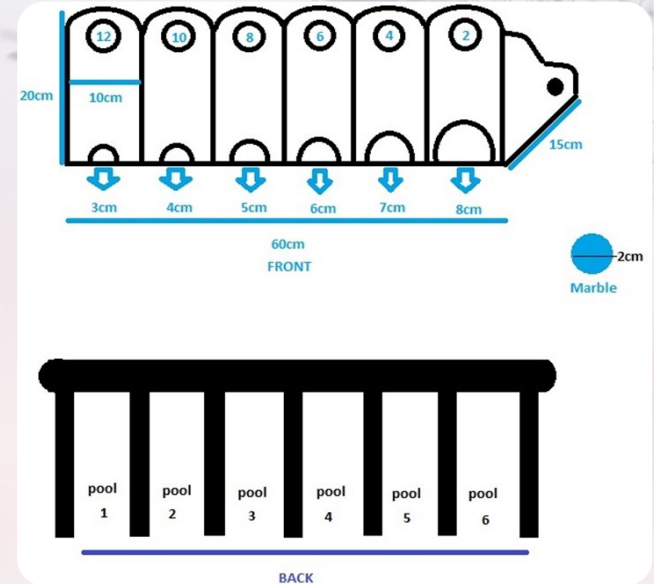
Ekipman: 6 farklı renkteki misketler - her oyuncu için 10 ila 20; farklı boyutlarda ve numaralandırılmış 6 kemerli hedef tahtası (Köprü).

Zemin: En az 120x100 cm boyutlarında bir masa



Şekil.1: Köprü Oyunu Grafikler

Rysunek stojaka/tarczy



Oyunun Kuralları: Oyunun amacı belirli bir mesafeden köprü diye adlandırılan tahta (Şekil1) üzerindeki kemerlerden misketleri geçirerek puan kazanmaktır. Her oyuncu sırası esnasında hedefe doğru 10 ile 20 misket yuvarlar. Oyuncunun misketi köprüdeki kemerlerden geçtiğinde, oyuncu kemerin üzerinde yazan puanı kazanır. Her kemerin sayısı farklıdır. Kemer küçüldükçe puan büyür. Oyuncunun sırası bittiğinde skor hesaplanır. En yüksek puanı toplayan oyuncu kazanır.



Olası uyarlamalar:

- Tekerlekli sandalye kullananlar için özel bir uyarlama olmadan oynanabilir,
- Engel düzeyine bağlı olarak oyunun orijinal tipinde olduğu gibi yerde oynanabilir,
- Hedef tahtasına olan atış mesafesi kısaltılabilir.



Oyun zihinsel engel, sensorimotor bozukluklar durumunda son derece uygundur.



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



POLONYA

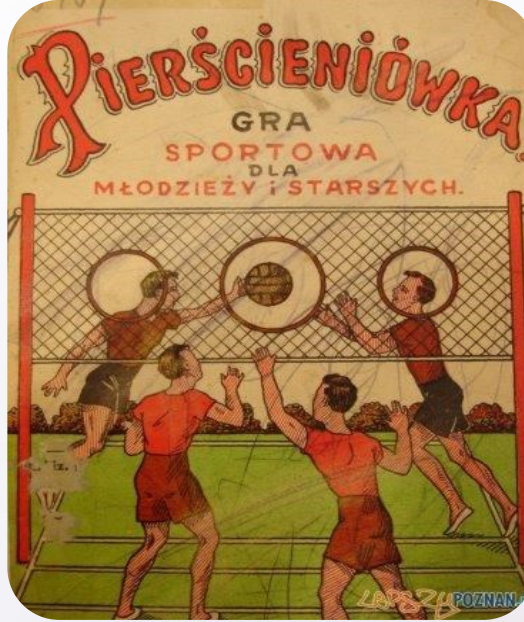
Polonya Geleneksel Spor Oyunu :
“Ringnetball-Pierscieniówka”



Spor Rehabilitasyon Derneği START
- Poznan, Poland

Tarihçe:

Pierścieniówka, balıkçıların delik balık ağlarından şamandıraları fırlatmalarını gözlemleyen Polonyalı bir öğretmenin gözlemlerinden türemiştir.



Oyuncu sayısı: 2 takım, her tarafta 5 + en fazla yedek 5 oyuncu

Ekipman: Özel bir Ringnetball ağı, voleybol.



Zemin: Voleybol Sahası
(18m x 9m)



Oynama kuralları:

Ringnetball, topun file üzerindeki üç delikten herhangi birinden geçerek diğer takımın yarı sahası içinde yere temas etmesini sağlayacak şekilde atılmasından oluşur. Vücudun her bir kısmı bunu yapmak için kullanılabilir. İki takım oynar - sahadaki maksimum oyuncu sayısı 10 - her iki tarafta 5 oyuncu şeklinde olabilir. Oyuncuların geri kalanı yedek oyuncularıdır. Her takım minimum 2'sinin tekerlekli sandalyelerde engelli veya oturma pozisyonunda oynadığı 5 oyuncudan oluşur.

Maçın bir zaman sınırı yoktur ve setlerden oluşur. Kazanan, 3 seti alan takımdır. Her set 15 puanda biter. Skor 2-2 ise, eşitliği bozma oyunu aynı kurallarla oynanır.

Ringnetball'da topu servis etmek ve topa vurmak:



Oyun file üzerinden bir servis ile başlar. Her servisin servis alanından atılması gerekir (sağlam kişiler için farklı ve tekerlekli sandalye kullanıcıları için “özel bölge”).

Her takım, servisten sonra topun kendi tarafına ulaştığı zaman, onu yakalamak zorundadır ve daha sonra topu karşı tarafın sahasına geri göndermek için (ağdaki deliklerden birinden) 3 pas hakkı vardır.

Topu yakalamalarına, atmalarına ve tekme ile atmalarına izin verilir. Tekerlekli sandalyenin kısımları hava gibi kabul edilir (bu, tekerlekli sandalyeye dokunan topun yere değene kadar geçerli olduğu anlamına gelir).

Top, ağdaki deliklerden birinden atılmalıdır. Top zemine temas ederse veya sınırlardan dışarı çıkarsa, karşı takım bir puan alır. Bir puan aldıktan sonra, kazanan takımın bir oyuncusu servis bölgesine gider ve tekrar servis atar.

Ringnetball'da farklı oyuncu pozisyonları vardır :

İlk sırada 3 oyuncu oynar - onlar hücum oyuncusudur (sol, orta ve sağ) - oyun alanları fileden en az 1.5 metreye işaretlenir.

Diğer iki oyuncu savunma bölgesinde (sol ve sağ) oynar.

Ancak her ikisi de hücum oyuncusu ve savunmacı olabilir – topu sahanın karşı tarafına filedeki deliklerden atma ve aynı zamanda savunma yapma hakları vardır.

Ancak, ağdan 1,5m bölgesini geçmelerine izin verilmez.

Oyun topu servis alanından ona vurarak, atarak ya da tekmeleyerek (her oyuncunun hareket kabiliyetine göre) servis atan ikinci sıranın sağ kanadının topu filenin üzerinden sahanın diğer tarafına atmasıyla başlar.

Tekerlekli sandalyedeki bir kişi, topu “özel bir servis bölgesi” nden servis yapabilir.

Her bir puan kaybindan sonra servis oyuncusu rotasyonu vardır.

Her takımın görevi topu bir şekilde filedeki 3 delikten geçirerek atıp karşı yarı sahanın zeminine değdirerek atmaktır. Takım 1 puan alır ve başka bir servis atma hakkına sahip olur. Her takım topu 1'den 3'e kadar paslayabilir, bundan sonra topun karşı tarafa gönderilmesi gerekir. Aksi takdirde, karşı takım bir puan alır ve servis ekibinde bir değişiklik olur.

İkinci çizginin oyuncuları en fazla üç adım (ya da tekerlekli sandalyede üç el hareketi) atabilirler. Ancak topu diğer oyunculara geçirebilir ve topu atmak için filedeki halkalardan (delikler) birinin önünde en uygun pozisyona sahip olmak için topsuz hareket edebilirler. Ayrıca doğrudan topu atabilirler.

Oyun kurucu: İlklerden bir oyuncu, her takımın atak hattına yakın oynar ve geri döner. Onun rolü, takım arkadaşlarının topu üç halkadan birinden geçirmelerini sağlamak için arka takımdaki takımının üç oyuncusundan birine geçmektir. Oyun kurucu topu halkalardan atamaz.

Saha iki yan çizgi ve iki kenar çizgisi ile çevrilidir. Saha çevresinde en az iki metre fazladan boş alana sahip olmanız gerekir. Saha, orta çizgiye paralel olarak sahanın ortasına asılmış file ile ortadan ikiye bölünmüştür. Ağın yüksekliği oyuncuların kapasitelerine bağlıdır.

Hakem sayılara ve faullere dikkat etmelidir.

Ringnetball çeşitli engel grubundan kişiler tarafından oynanabilir:

- Görme engelli insanlar için filedeki halkaların sınırları için ve topta parlak renkler kullanılabilir.
- Zihinsel engelli insanlar için değişiklik gerekli değildir.

Olası uyarlamalar:

- File seviyesini arttırmak veya azaltmak,
 - Oyun alanının boyutunu azaltmak,
 - Daha büyük, daha küçük, daha ağır veya daha hafif bir top kullanmak,
 - Daha yumuşak bir top kullanmak,
 - Duyulabilir ekipman kullanın (ör. Zil sesleri, zile sahip ağlar),
 - Tekerlekli sandalyedeki oyuncuları fileye yaklaştırmak,
-
- Servis oyuncusu ağa daha yakın olabilir,
 - Top bir ya da daha fazla sıçrama yapabilir,
 - Tekerlekli sandalyedeki insanlar topun ardından koşmak yerine sadece durabilirler.

Oyun tekerlekli sandalye kullanıcıları, zihinsel engelliler için son derece uygundur.



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/startpoznanpolska>



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

Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



**Proje: “START – Uyarlanmış Geleneksel Sporlar ve Oyunlar
Yoluyla Engelli Bireyleri Aktif Hale Getirmek ve Dahil Etmek”**

<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

