

Проект: "СТАРТ - активирање и интегрирање на лицата со попреченост преку адаптирани традиционални спортови и игри"

Step free Route



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

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



ERASMUS+SPORT / SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS



БУГАРИЈА

Бугарска традиционална спотрска игра
“Дупки - Јамички”



Опишано од : Партнери „Ќустендил асоцијација“
- Слокоштица, Бугарија

Историја:

Играта потекнува од далечното минато. Нејзиниот оригинален археолошки наод е од селото Слатино, област Кустендил (Бугарија) и датира од раниот енеолит (првата половина од V милениум п.н.е.). Тоа е игра на глинен површина со 16 дупки, наредени во четири редови (редови) со по четири колони. Неговата форма наликува на коцка која има квадратна површина. Тоа може да се игра со семиња, мали камења или мали керамички топки (често се наоѓаат на археолошки локалитете), чиј број треба да биде делив со 4.

Оваа глинен праисториска игра за забава е прилагодена на спортска игра за лицата со посебни потреби користејќи ја својата површина од 16 дупки за игралиште со 16 кругови и примена на едно од едноставните правила на популарната денешна табла наречена Мансала.

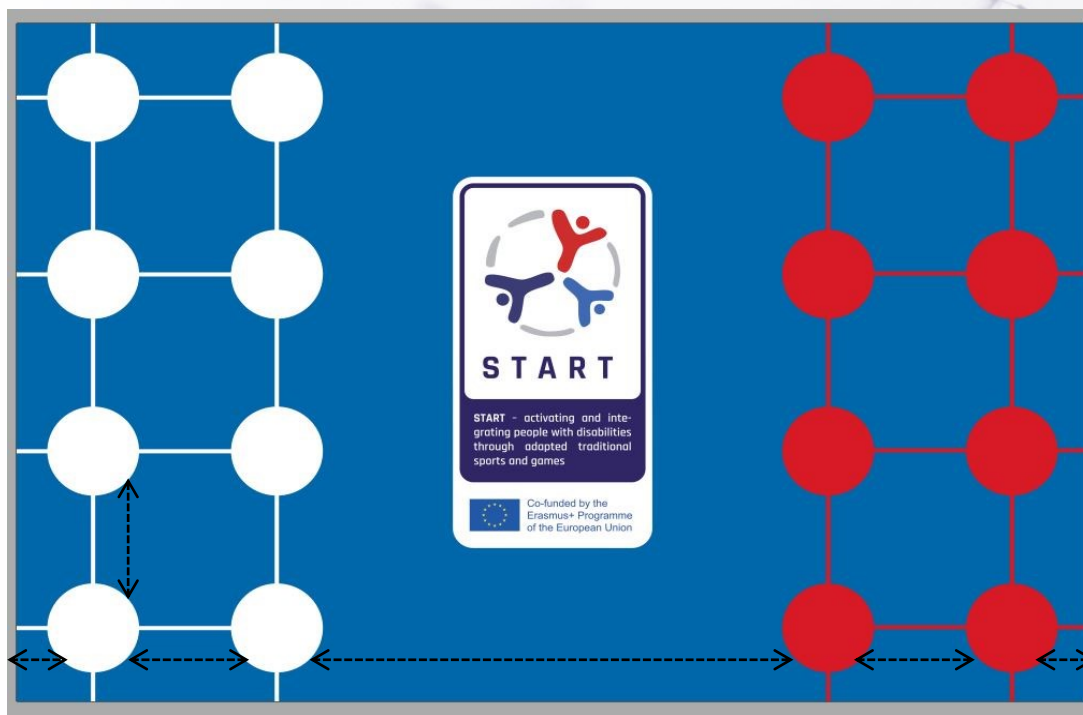


Слика 3.

Оригиналниот дел од играта, керамика, датира од енеолитот (Петтиот милениум п.н.е.)

Број на играчи: 2 екипи, еден или два играчи / на секоја страна.

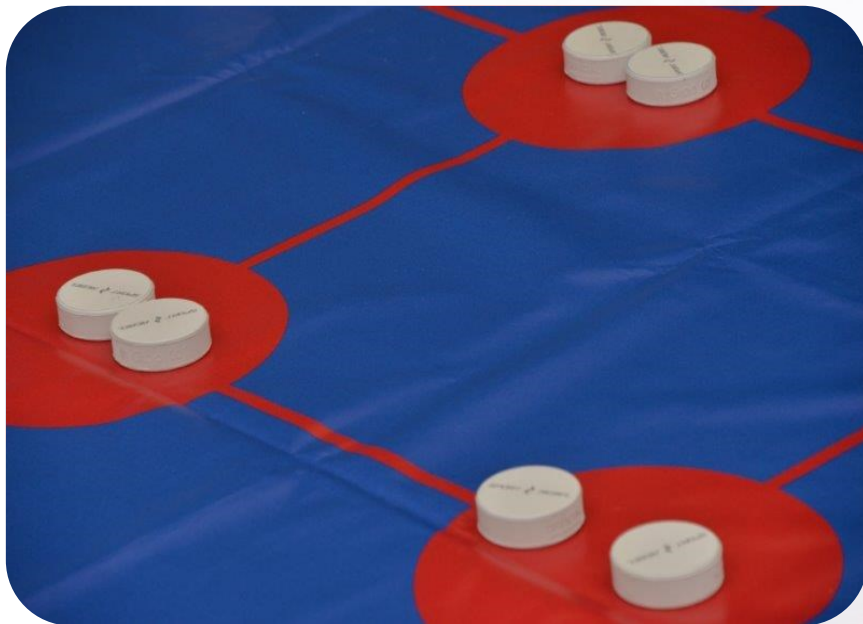
Основа: Мазна или друга рамна површина за корисници на инвалидски колички со големина од 3,50 m (3,00 m) x 2,30 m и 16 кружници (Слика 1) со дијаметар од 30 cm поставени на растојание помеѓу 30 cm на една страна и 10 cm на надворешните страни на игралиштето. Постојат две страни - едната составена од два редови, со четири кругови. Растојанието помеѓу страните е 1 / 1.50 m / за да може инвалидска количка да помине и да се сврти.



10 cm; 30 cm; 150 cm / 100 cm; (за движење на инвалидски колички) 30 cm; 10 cm;
Вертикална и хоризонтална

Опрема:

пакови - 32 парчиња (дијаметар: 5 см, дебелина: 2 см), стапови (тип на хокеј на мраз) за играчите - 2 или 4 парчиња.



Правила на играње: Играта на дупки се игра со 32 мали пакови подеднакво поделени меѓу 16 круга. Четирите редови на кругови се разделени на два дела во средината на теренот, така што секоја од страните на играчите има два реда. Паковите се поделени во круговите - два пака во секој круг. Играта е со повеќе кратни кругови.

Играта започнува кога играчот ќе започне со првиот потег и тоа да ги врти двата пака во круг (на лево или десно) кој случајно се избира од неговата страна и ги става еден по еден во следните кругови, повторно од неговата страна.

Ако последниот пак е ставен од круг кој веќе содржи еден или повеќе пакови, тогаш содржината на овој круг се туркаат сите пакови и се пренесуваат на ист начин во другиот круг. Ако овој круг е директно спротивен на кругот од внатрешниот ред на противникот, играчот исто така ги собира паковите од кругот на противникот и заедно со другите собрани и продолжува да ги пренесува до неговите следните кругови еден по еден.

Редот на играчот завршува само кога последниот пак од "круг" завршува во празен круг. Потоа, му се дава преднос на играчот од противничката страна. Играчот може да ги собере само противничките пакови од внатрешниот ред на круговите. Победник е играч кој е прв ги собира паковите поставени во четирите кругови на внатрешниот ред на противникот.

За време на играта, играчот може да ги движи паковите само во еден правец - во насока на стрелките на часовникот или спротивно од стрелките на часовникот. Паковите се туркаат и се пренесуваат до следните кругови со користење на стап (Слика 2). Играчите можат да играат и од надворешната страна на игралиштето и во средината, помеѓу **двата редови**.



Можни адаптации:

- за корисници на инвалидска количка може да се игра без специјална адаптација. Треба само да имате соодветна, мазна површина за да им овозможи да се движат без проблеми
- за лицата со оштетен вид може да се користат светли бои за игралиште
- за лицата со интелектуална попреченост не се потребни никакви промени
- за лицата со тешки пречки во развојот може да се игра како игра на табла (оригиналниот тип, види слика 3). Играта е направена од глина или пластика и се игра со семиња, мали камења или мали керамички топчиња наместо пакови.

Ако е потребно, можете да:

- користете помали или полесни стапчиња
 - користете помали или полесни пакови
 - користете асистенти за помошни одредени потреби
- Играта е исклучително добра за лица кои се во инвалидска количка.



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



БЈРМ МАКЕДОНИЈА

Македонска традиционална спортско
рекреативна игра : “Џамлија”



Опишано од : Хуманитарно здружение за помош и
подршка на лица со посебни потреби „Бравура
Кооператива”– Делчево, БЈР Македонија

Историја: играта Џамлија е стара традиционална игра во Република Македонија, но се игра и во други земји во регионот и е карактеристична за Балканот.



Број на играчи: Играта ја играат два тима (А и Б). Играта може да се игра со 3 или 5 играчи од секој тим, на пр. Тим А - 3 играчи (+ 2 асистенти ако е потребно) против тим Б - 3 играчи (+ 2 асистенти ако е потребно)

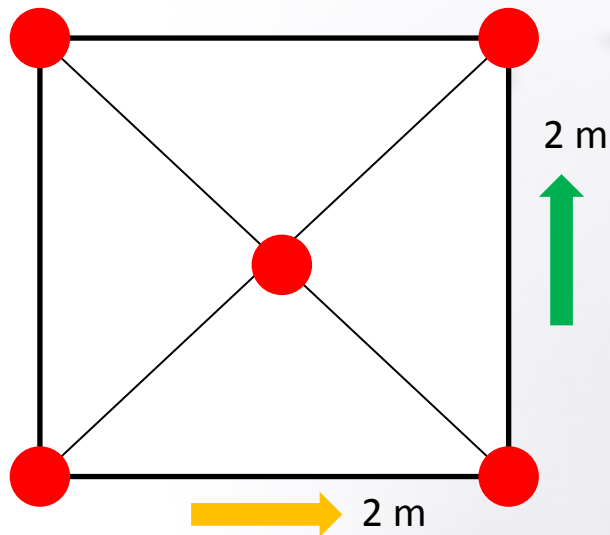
Судија: За правилен тек на играта потребно е да има еден судија.

Опрема: Опремата потребна за играта треба да биде направена од лесни материјали (дрво, пластика, стиропор, сунѓер, итн.):

- 5 плочки, дрвени или пластични коцки со димензии: ширина од 5-7 сантиметри и висина од 15-20 см,
- големина на топката од 65-70 сантиметри, изработена од гума или кожа со тежина од 400-500 грама,
- спортски маркери во две бои за да се назначат тимовите,



Основа: Полето за играње треба да биде означено на рамна површина, што ќе го олесни движењето на луѓето во инвалидски колички. Површината може да биде асфалт, бетон и друга рамна површина. Теренот за играта може да се означи со школска креда, леплива лента или друг материјал на која јасно ќе се означат димензиите на полето за играње. Квадрат е нацртан на земјата со димензии (200см x 200см). Дијагоналите на квадратот се означени. Во средината на квадратот се наредени 5 плочки (камења) една врз друга. Линија на растојание од 2 метри од квадратот е нацртана. **Димензии на теренот** 10x10 метри. Внатрешниот квадрат за поставување на плочките за играње е со димензии 1метар x 1 метар. Кругот во средина на внатрешен квадрат е со обем 30-40 сантиметри. Линија за СТАРТ на играта е оддалечена 2 метри од теренот за игра.



Правила на играње:

Играта се игра со топка и 5 плочки со иста големина. Во средината на теренот има квадрат со димензии од 2 метри со впишан круг. Во средината на квадратот, рамни камења или плочки се наредени еден врз друг, формирајќи кула џамлија. Кулата е поставена на теренот. Тимот кој напаѓа ја фрла топката во купот од плочки за да го сруши. Откако ќе падне, другиот тим ја фаќа топката и се обидува да го погоди напаѓачот со топката. Во меѓувреме, напаѓачот мора да ја изгради кулата од плочки без да биде погоден од другиот тим.

Нацртајте линија на растојание од 2 метри од квадратот. Играчите од тимот А се поставени надвор од линијата СТАРТ. Од оваа линија, тие почнуваат со тркалање на топката обидувајќи се да ги соборат плочките. Играчите од тимот Б се поставени во полето зад внатрешниот квадрат во кој се поставени плочките. Откако плочките се растурени-паднати, тие ги поставуваат плочките во квадратот за играта, на 4 агли и 1 во средината. Следно, тимот А се обидува да ги организира плочките во моделот што бил пред да бидат паднати. Додека членовите на тимот А се обидуваат повторно да ги стават плочките еден на друга, тимот Б се наоѓа на растојание од 1 метар од квадратот (наспроти екипата А) и се обидува да спречи тоа да се случи преку фрлање на топка кон тимот А на играчот кој се обидува да ги врати плочките. Ако играчот од екипата А го погоди топката, таа или тој мора да ја напушти играта. Плочките остануваат, а останатите играчи од екипата А продолжуваат да ги редат плочките, додека пак играчите од екипата Б продолжуваат да фрлаат со топката и да го спречат тимот А да ги наредат плочките. Кога екипата А успева да ги организира плочките, викаат "Џамлија", а судијата дава знак дека целта е постигната, тимот А добива еден поен.

Тимот Б победува ако сите членови на тимот А се погодени од топката и се надвор од играта а притоа кулата од плочки или камења не е наредена. Тогаш тимовите ги менуваат улогите, а играта може да се повтори до 5 пати.

Дополнителни правила:

- Судијата дава знак кој прв ја фрли топката
- Првото фрлање на топката на плочките може да се повтори до три пати за секој тим
- Секој играч во тимот може да биде фрлач
- Ако тимот не успее да сруши, ниедна од плочките не ја губи партијата, туку другата екипа позиционира за фрлање
- Се смета за срушена кула и кога само една од плочите е турната.
- Тимот има право да го замени играчот пред почетокот на секој круг (игра, сет)
- Играта се игра додека не се повторат 5 круга (игра, сет)
- 1 бод = 1 сет
- Секој тим има право на двајца асистенти
- Помошникот може да учествува во играта во полето за играње и да му помогна на лицето со посебни потреби само во олеснување на неговото движење на теренот, без право да учествува во редувањето на плочките. Вториот асистент може да учествува во играта, но надвор од полето за играње и може да ја додаде топката на својот играч, ако поради која било причина излегува од полето за играње
- Помошникот нема право да ја фрла топката за да ги сруши плочките
- Помошникот нема право да учествува во фрлање или допирање на топката на противничкиот играч, или да ја фрла" надвор од играта
- Судијата дава знак за крајот од играта и добиениот поен.



Можни адаптации:

- Плочките или камењата треба да се заменат со дрвени коцки со висина од 4 см, така што играчите полесно ќе можат да играат со нив
- Теренот треба да биде погоден за инвалидски колички
- Големината на теренот може да се нацрта во согласност со потребите на играчите.
- Бројот на играчи може да варира од 3-5 луѓе во еден тим

Играта може да се игра и со 7 плочки.

Играта е применлива за лица со посебни потреби и инвалидски колички.



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



ТУРЦИЈА

Турска традиционална спортска игра
"Мермерна игра - Билја / глумчева дупка"



Фондација за здравствена социјална и образовна
работа во Соме - Соме, Турција

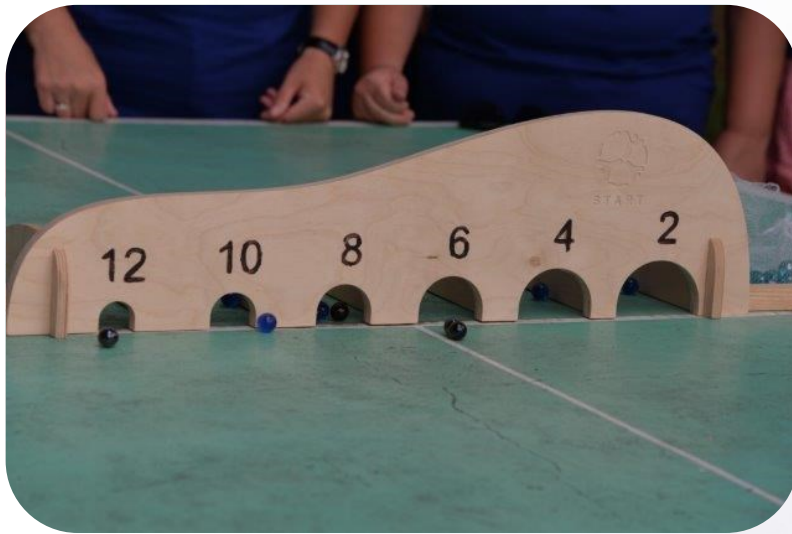
Историја: Оваа е една од најстарите детски игри. Се игра на земја со мали, тешки топки наречени мермери. Познато е дека римскиот император Август Цезар, исто така, ја играл оваа игра во детството. Во минатото, како топки се користеле кружни камчиња или овошни семки, мермерните топки биле направени во 18 век. Имињата и правилата на играта со топка варираат во зависност од земјата во која се игра. Црвените стаклени топки "џамлии" се нарекуваат "мишка" во Турција.



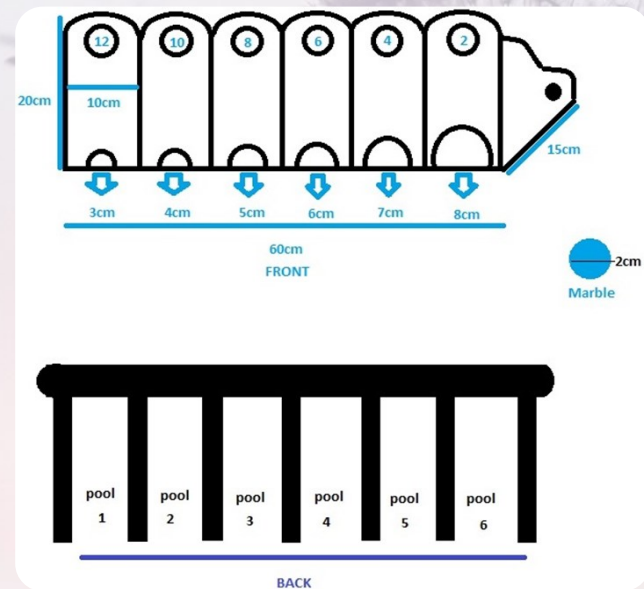
Број на играчи: поединечно или во тимови.

Опрема: џамлии (мермери) се со 6 различни бои - 10 до 20 за секој играч; Целна табла (мост) со 6 лакови со различна големина и нумерирани со броеви.

Основа: маса која има најмалку 120 x 100 cm



Графика на игра на табла - Мостот



Правила на игра: Целта на играта е да се добијат поени со внесување на карамболот (џамлија) во отворите на таблата наречена Мост (Слика 1) од одредено растојание. Секој играч за време на неговиот ред тркала од 10 до 20 џамлии на игралиштето кон целта. Кога карамболот на играчот поминува низ лакот на Мостот, тој / таа добива поен означен над отворите (лакот). Бројот на секој лак е различен. Оценката станува повисока, кога се погодува се помал отвор. На крајот се сумираат резултатите. Победникот е оној кој добива највисок збир на поени.



Можни адаптации:

- за корисници на инвалидска количка може да се игра без посебна адаптација,
- во зависност од нивото на инвалидноста, може да се игра на терен како во оригиналниот тип на играта,
- растојанието за играње на таблата може да се скрати.



Играта е исклучително добра во случај на интелектуална попреченост и сензомоторни нарушувања.



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



ПОЛСКА

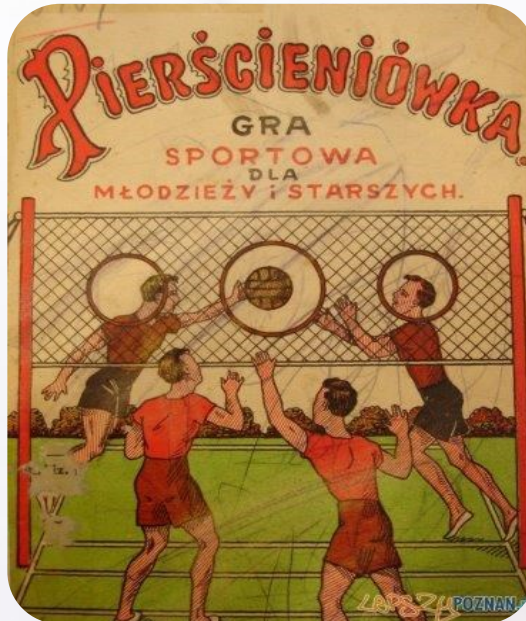
Бугарска традиционална спортска игра
“Дупки - Јамички”



Полски традиционална спортска игра: "Одбојка со прстени на мрежа": "Ringnetball - Pierscieniówka"

Историја:

Играта Одбојка со прстени потекнува од набљудувањата направени од страна на полски учител кој гледал како рибарите фрлаат пловци преку искинати рибарски мрежи.



Број на играчи: 2 екипи, 5 на секоја страна + максимум 5 играчи за замена

Опрема: специјална (Ringnetball) мрежа за одбојка.



Основа:
терен за одбојка
(18м x 9м)



Правила на играње:

Одбојка со мрежни прстени (Ringnetball) се состои во поминување / фрлање на топката преку еден од трите прстени на мрежата на таков начин што топката ја допира земјата во половината на другиот тим а со тоа и да поентира. Секој дел од телото може да се искористи за да се игра ова игра.

Два тима играат со: - максималниот број на играчи на теренот може да бидат 10 играчи од кои 5 играчи на секоја страна. Останатите играчи се замена. Секој тим се состои од 5 играчи од кои минимум 2 се лица со посебни потреби во инвалидски колички или играат во седечка положба.

Натпреварот нема временско ограничување и се состои од сетови. Победникот е тимот кој ќе освои три сета. Секој сет завршува со по 15 поени. Ако резултатот е 2-2, се игра реванш меч.

Правила на играта Ringnetball:



Играта започнува со фрлање на топката преку мрежата. Со секое фрлање треба да биде погодена зоната за играње на спротивната страна. Секој тим, кога топката ќе стигне до неговата страна на теренот по фрлањето, мора да ја фати, а потоа да направи три чекори или три подавања пред да ја фрлаат топката (преку една од дупките во мрежата). Ним им е дозволено да ја фатат топката, да ја фрлаат и да ја удираат.

Ако топката ја удари инвалидската количка таа сеуште е во игра се додека не падне на земјата. Топката мора да биде фрлена еднаш преку целата мрежа. Ако топката излезе од границите при сервирање, противничкиот тим постигнува поен. Тимот кој освоил поен оди во зоната на сервирање.

Во Ringnetball постојат различни позиции на играчи:

3 играчи играат на првата линија - тие се сместени (лево, центар и десно) - нивната зона за играње е 1,5 метри од мрежата.

Другите два играчи играат во одбраната (лево и десно).

Сите играчи, и на првата и на одбраната линија - имаат право да ја фрлат топката на спротивната страна на теренот преку три дупки, а исто така и да се бранат.

Меѓутоа, не им е дозволено да ја поминуваат зона од 1,5 метар од мрежата.

Играта ја започнува десното крило од втората линија. Топката може да биде фрлена, удрена (во зависност од способностите за движење на секој играч) од зоната на сервирање до другата страна на теренот преку мрежата. Лицето во инвалидска количка исто така може да сервира.

Постои ротација на играчи по секое губење на поен.

Задачата на секој тим е да ја фрлаат топката преку една од трите дупки на мрежата за да успее да ја допре земјата на спротивната страна од теренот. Тимот добива 1 бод и има повторно сервира. Секој тим може да си ја подаде топката до 3 пати по што топката треба да се исфрли на спротивната страна. Ако не, спротивниот тим добива поен и ја презема топката за нивна серва.

Играчите од втората линија можат да направат максимум три чекори (или три рачни потези *придвижувања* во инвалидска количка). Играчите можат да се движат по теренот за да изградат добра позиција за да ја исфрлат топката преку прстените а со тоа да освојат поен.

Серверот Плејмејкер: еден од играчите од првата, напаѓачка линија на секој тим игра близу до мрежата и назад на теренот. Неговата улога е да ја додава топката на еден од трите играчи на неговиот тим во задниот дел, за да му овозможи на својот соиграч да ја помине топката низ еден од трите прстени. Серверот не може да ја фрли топката низ прстените.

Теренот е опкружен со две странични линии и две основни линии. Околу теренот, треба да имате најмалку два метри дополнителен слободен простор. Теренот е поделен на две половини со мрежата која се наоѓа во средината, паралелно со основната линија. Висината на мрежата зависи од способноста на играчите.

Судијата мора да обрне внимание на поените и на фаулите.

Одбојка со мрежни прстени „Ringnetball“ можат да го играат луѓе со различни видови на хендикеп:

- за лица со оштетен вид може да се користат светли бои за прстените на мрежата и топката,
- за лицата со интелектуална попреченост не се потребни никакви промени.

Можни адаптации:

- зголемување или намалување на нивото на нето,
- намалување на големината на игралиштето,
- користење на поголема, помала, потешка или полесна топка,
- користење на помека топка,
- користење на звучната опрема (на пример, свона, мрежи со сирена),
- ги ставате учесниците во инвалидски колички поблиску до мрежата,
- серверот може да биде поблизу до мрежата,
- топката може да отскокне еднаш или повеќе пати,
- луѓето во инвалидски колички можат да стојат на едно место.

Играта може да ја играат лица во инвалидски колички и со интелектуална попреченост.



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

Оваа публикација ги одразува ставовите само на авторот,
а Комисијата не може да биде одговорна за каква било корист што
може да се направи од информациите содржани во него.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

Проект: "СТАРТ - активирање и интегрирање на лица со попреченост преку адаптирани традиционални спортови и игри"

<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

