

SPORT AZ EGÉSZSÉGÉRT

A Gateball nevű játékot Japánban találták fel 1947-ben, főként abból a célból, hogy idős emberek számára nyújtson nem megterhelő sporttevékenységet.

Mivel a játékhoz nincs szükség különösebb erőnlétre, kiszámolták, hogy egy 30 perces menet során erőfeszítés nélkül tesznek meg a játékosok kb. 700 lépést.

Szintén jótékony hatású a hátra az ütő pozíció felvétele.

A Gateball stratégiai jellege miatt az agyat is tornáztatja, nem csak a testet, így a játék egész időtartama alatt erősíti az agyi aktivitást is.

Az egészséghez elengedhetetlen az is, hogy jól érezzük magunkat: baráti, kollektív és kooperatív jellegéből adódóan a játék arra is lehetőséget teremt, hogy erős társadalmi kötelékek szövődjenek.

5x5, 2x2 vagy 1x1 felállásban játszva mindenki megtalálhatja a játék saját fizikai állapotához mért legkényelmesebb módját.



GATEBALL



EGY TÖBBGENERÁCIÓS KOMBINÁLT SPORTJÁTÉK

KAPCSOLAT: Laurent Gueraud

**COMITE DEPARTEMENTAL
DU SPORT EN MILIEU RURAL**

3 Rue du Chemin Neuf

21200 RUFFEY LES BEAUNE



Comité Départemental 21
Sport en Milieu Rural

Jász kun-Picard
Baráti Körök
Egyesülete
Magyar-Francia
Baráti Társaság



Kapcsolat: Bali István - elnök
5000 Szolnok, Szapáry u. 19.
+36 30 249 50 58
franciaszemmel@freemail.hu

A PÁLYA



Játéktér

A játékot kültéren és beltéren is lehet játszani.

A játékot lapos talajon vagy felületen kell játszani.

A pálya szélessége 15-20 méterig terjedhet, hosszúsága pedig 20-25 méterig. Jelenleg a Hong-kong/Kínai Gateball Szövetség használt pálya területe 15x20 méter.

A pálya leírása

- 3 db számmal megjelölt kis kapu áll a pályán.
- A pálya közepén felállított cövek a cél.
- A játékosok és az edzők a pályán kívüli szabad területen foglalhatnak helyet.
A játék alatt kizárólag a támadó és a játékvezető tartózkodhat a pályán.
- Szükség van egy olyan táblára is, ahol vezetni lehet a játék állását.

A SZABÁLYOK

Időtartam

A meccsek 30 percesek.

A csapatok összetétele

A játékot két 5 fős csapat játssza, a piros és a fehér csapat.

A játék menete és célja

A két csapat játszik egymás ellen, és minden játékosnak a saját számával megjelölt labdáját kell ütnie. Az 1. számú játékos kezd, a többiek a számuk sorrendjében követik.

A játék célja átjuttatni a labdát sorban az 1,2,3 számú kapukon, végül pedig eltalálni a célként felállított cöveket.

Minden kapun áthaladó labda 1 pontot ér, és 2 pont jár a cél eltalálásáért.

Minden játékos csak egyszer ütheti el saját labdáját, miközben a többi játékos a pályán kívül várja, hogy sorra kerüljön.

Ha a labda áthaladt a kapun, vagy egy másik labdához ért, a játékos újra üthet. A csapatok játékosai különböző stratégiákat használhatnak, és megszervezhetik a támadást, például segíthetik saját csapattársukat a kapuk vagy a cél eltalálásában.

Úgy is üthetnek, hogy a másik játékos labdája kimenjen a pályán kívülre; ebben az esetben a másik játékos kimarad egy körből.

A meccs végéig zajlik a védekezés és támadás, végül a több pontot összegyűjtő csapat nyer.

Ha valamelyik csapat mind az 5 játékosának sikerül a célt eltalálnia, azonnal nyernek, akkor is, ha ez a rendes játékidő vége előtt történik meg.