
PODSTAWY TECHNIKI I TAKTYKI GRY W RINGO



POLSKIE TOWARZYSTWO RINGO
Opracował: Mariusz Wangryn

Spis treści

1. Uwagi wstępne	1
2. „Oswajanie” z kółkiem	2
2.1. Ćwiczenia „oswajające” z kółkiem bez przemieszczania się.....	3
3. Nauczanie postawy i sposobów przemieszczania się po boisku	5
4. Nauczanie i doskonalenie chwytów	6
5. Nauczanie i doskonalenie rzutów	9
5.1. Uwagi ogólne	9
5.2. Rzut boczny albo z przed siebie	9
5.3. Rzut dyskowy	10
5.4. Rzut oszczepowy	11
5.5. Rzut górny lub z góry (zza głowy).....	11
5.6. Uwagi metodyczne dotyczące nauczania i doskonalenia rzutów	12
5.7. Najczęściej popełniane błędy przy wykonaniu rzutów	13
6. Ćwiczenia doskonalące chwyt i rzuty kółka	13
6.1. Ćwiczenia wykonywane indywidualnie (bez współwiczającego).....	13
6.2. Ćwiczenia ze współwiczającym	14
7. Nauczanie i doskonalenie serwisu (zagrywki)	16
7.1. Uwagi wstępne	16
7.2. Serwis sposobem bocznym.....	16
7.3. Serwis sposobem dyskowym	16
7.4. Serwis sposobem górnym	16
7.5. Ćwiczenia doskonalące technikę wykonania serwisów	17
8. Taktyka gry w ringo	18
8.1. Uwagi ogólne	18
8.2. Wskazówki dotyczące taktyki wykonania serwisu:.....	18
8.3. Wskazówki dotyczące taktyki przyjmowania serwisu:	18
8.4. Wskazówki dotyczące taktyki indywidualnego ataku:.....	19
8.5. Indywidualny plan taktyki gry z konkretnym zawodnikiem.....	19
Ogólne zalecenia dotyczące taktyki gry.....	20
8.6. Rady mistrzów ringo dotyczące podstawowych zasad gry	20
6. Konspekty lekcji wychowania fizycznego	21
A. Konspekt nr 1	21
B. Konspekt nr 2	23

1. Uwagi wstępne

Ringo jest grą sportową o charakterze indywidualnym lub zespołowym (dwójkami, trójkami). Ringo jako zabawa i forma rekreacji może być stosunkowo prostą grą, w której stosuje się najprostsze elementy techniczne. Wyczynowa postać gry w ringo jest już dość skomplikowana i wymaga dłuższego okresu opanowywania jej obszernego zestawu techniki. Mimo dość długiego, bo ponad 40-letniego okresu istnienia [1959] dyscyplina ta nie miała podręcznika (ukazał się on 2002 r.), ani nawet klasyfikacji stosowanych w niej elementów technicznych (pojawiała się ona w 2002 r.). Pierwsze próby w tym zakresie podjęte przez jej twórcę [Strzyżewski, 1978] wiele lat nie znajdowały naśladowców [Starosta, 1995a]. Uwzględniając powyższe przedstawiona w niniejszym podręczniku próba całościowego

opisania techniki gry w ringo ograniczyła się do prezentacji jej podstawowych elementów technicznych i usystematyzowania ćwiczeń ułatwiającego proces ich nauczania i doskonalenia.

Pod pojęciem techniki sportowej najczęściej rozumiemy sposób wykonania zadania ruchowego. Definicja ta jest jednak zbyt ogólna, gdyż nie uwzględnia licznych uwarunkowań sposobu wykonania tego zadania. Do uwarunkowań tych należą: cechy somatyczne nauczanych, poziom ich zdolności ruchowych, właściwości psychiczne, a także przepisy konkretnej dyscypliny sportowej. Oznacza to, iż **technika każdego elementu technicznego winna podlegać pewnej modyfikacji uwzględniającej cechy somatyczne konkretnego zawodnika** (np. wysokość i proporcje jego ciała, zasięg ramion), **poziom jego zdolności ruchowych** (szczególnie tych wiodących - koordynacyjnych) i **właściwości psychicznych** (m.in. zdolności przewidywania działań przeciwnika). Uwzględnienie tych cech, zdolności i właściwości przy kształtowaniu techniki sportowej nazywa się **procesem indywidualizacji**. Nie jest to proces łatwy do realizacji, ale niezwykle ważny, gdyż umożliwia pełniejsze wykorzystanie możliwości konkretnego zawodnika i ułatwia mu opanowanie wyższego etapu techniki, tj. techniki mistrzowskiej.

W tej, kolejnej próbie opisania podstawowych elementów technicznych gry w ringo posłużymy się jej wariantem najprostszym, nazywanym - **techniką standardową**, tj. najczęściej opisywaną w podręcznikach. Słowny jej opis w połączeniu z rysunkami stanowi instrukcję wykonania ruchów. Kolejność prezentowania poszczególnych elementów technicznych nie oznacza jej systematyki, gdyż takiej nie dopracowano się jeszcze w tej interesującej dyscyplinie sportowej. Zresztą w licznych znacznie dłużej istniejących dyscyplinach sportowych jest jeszcze wiele obszarów dyskusyjnych odnośnie poprawnej systematyki nauczania ich techniki. Stosowane podczas gry w ringo podstawowe elementy techniczne podzieliliśmy na cztery grupy: rzuty, chwyt, zwody i serwisy (por. ryc.4).

W pierwszej grupie wydzieliliśmy **18 rodzajów rzutów** (m.in. dyskowy, oszczepowy, górny - zza głowy, zatrzymany - pozorny, plażowy, wysoki - „lob”, opuszczony przy siatce, rytmiczny). **W grupie 13 chwytów** znalazły się m.in. w wyskoku pionowym, w wyskoku poziomym - „fleszu”, z wypadem, leżąc - w przewrocie lub po nim, z odbicia o siatkę, amortyzowany. Najuboższa okazała się grupa zwodów. Wśród czterech z nich znalazły się: zwody ciałem, ciałem i ramieniem, z przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę. W grupie 14 serwisów wyróżniono: plażowy, dyskowy, z góry - górny, taktyczny, ze zmianą paraboli lotu ringo, wysoki - „lob”. Nie ma możliwości i potrzeby opisywania techniki każdego z 49 elementów. Spośród tej dużej liczby wybraliśmy najważniejsze - podstawowe. Przedstawimy je w następującej kolejności: „oswajanie” z kółkiem, postawa podczas gry i sposoby poruszania się, nauczanie i doskonalenie rzutów, nauczanie i doskonalenie chwytów, serwisy.

2. „Oswajanie” z kółkiem

Pod umownym pojęciem „oswajania” rozumiemy **poznanie przez ćwiczących właściwości fizycznych kółka do gry w ringo, tj. jego masy (ciężaru), kształtu, twardości, a także różnych sposobów wykorzystania go podczas wykonania ćwiczeń przygotowawczych, doskonalących i gry.** Dla realizacji tego celu podczas pierwszego kontaktu ćwiczącego z tym specyficznym przyborem tworzymy warunki do „oswojenia się” z nim poprzez odpowiedni zestaw ćwiczeń. Zestaw ten obejmować winien rozmaite sposoby: chwytów, rzutów, toczenia itp. Niektórzy ćwiczenia te nazywają manipulacyjnymi - od włoskiego słowa: **mano - ręka**. Nazwa ta nie jest właściwa, gdyż manipulacja dotyczy drobnych, a więc o ograniczonym zakresie ruchów ręki (palców) np. nakręcania zegarka czy też nawleknięcia nitki na igłę. Natomiast, ćwiczenia oswajające z kółkiem obejmują nie tylko dłoń, ale niemal całą rękę (ramię) i czasami znaczną część ciała.

Ćwiczenia „oswajające” z kółkiem ringo stosujemy dla początkujących w różnym wieku. Jednak, szczególne znaczenie posiadają one dla 7-9-letnich dzieci, u których występuje silna naturalna

potrzeba rozwijania sprawności ręki nazywanej też zręcznością, tj. lokalnego wymiaru ruchowej zdolności koordynacyjnej. **Efektom końcowym ćwiczeń oswajających winno być wszechstronne i precyzyjne władanie ręką umożliwiające wykonanie różnorodnych ćwiczeń z kółkiem.** Przede wszystkim, jednak - rzucanie go i chwytanie w różnych bardzo zmieniających się warunkach, tj. stojąc, przemieszczając się w rozmaitych kierunkach, z różnym położeniem ciała, z pełną i ograniczoną kontrolą wzrokową (np. w okularach przeciwsłonecznych, z wyłączeniem jednego oka, itp. Pod wszechstronnością tego władania rozumieć trzeba też niemal jednakową sprawność obu kończyn górnych, określaną - symetrią ruchów. Punktem kulminacyjnym procesu „oswajania” winno być ukształtowanie „czucia ringo” dostępnego jedynie najzdolniejszym po wielu latach systematycznego treningu. Ćwiczenia oswajające stosować trzeba na początku każdego zajęcia, we wszystkich okresach treningowych w wieloletnim procesie doskonalenia techniki gry w ringo. Niektóre ćwiczenia winny być treścią ogólnej i specjalnej rozgrzewki podczas każdej jednostki treningowej.

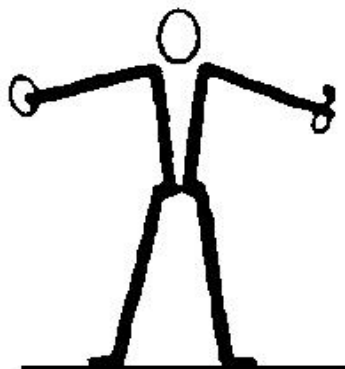
Poniżej zaprezentujemy niewielki zestaw przykładowych ćwiczeń ukierunkowanych na oswojenie z kółkiem.

2.1. Ćwiczenia „oswajające” z kółkiem bez przemieszczania się

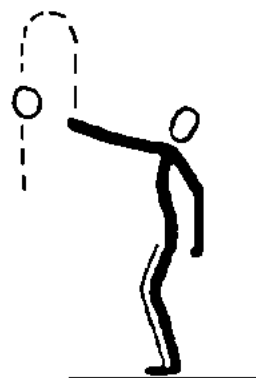
Uwaga: Ryc.11-8 zapożyczono z pracy A. Skład i M. Soboty [1973].

1) Postawa wyjściowa (p.w.). - stanie w rozkroku, ręce z boku - obracanie kółka najpierw na jednej ręce, a następnie na obu (ryc.1); Ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym;

2) P.w. - stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach - pionowe podrzucenie kółka jedną ręką i tą samą ręką jego chwyt (**ryc.2**); Ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym;



Ryc.1. Obracanie kółka na ręce



Ryc.2. Podrzucanie i chwytanie kółka jedną ręką

3) P.w. - stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach - pionowe podrzucenie kółka jedną ręką i chwyt drugą; ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, ew. stojąc na jednej nodze;

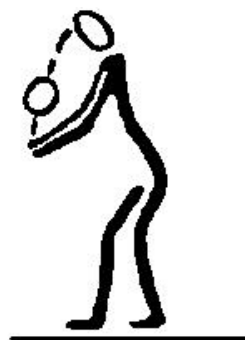
4) P.w. - stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach - przerzucanie kółka nad głową w płaszczyźnie strzałkowej z jednej ręki do drugiej (**ryc.3**); ćwiczenie można też wykonać w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, ew. stojąc na jednej nodze lub w innym położeniu ciała;

5) P.w. – jak wyżej - żonglowanie kółkami, tj. pionowe podrzucanie jedną ręką 2-3 kółek i ich chwytanie (zadanie wykonać wiodącą i nie wiodącą ręką); ćwiczenie można też wykonać w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, stojąc na jednej nodze lub w innym położeniu ciała;

6) P.w. - j.w. - umieszczenie kółka na głowie, opuszczanie go przez skłon głowy w przód, w tył lub w bok, chwyt jedną ręką (ryc.4);



Ryc. 3. Przerzucanie kółka nad głową w płaszczyźnie strzałkowej z jednej ręki do drugiej.



Ryc. 4. Umieszczenie kółka na głowie

- 7) P.w. - j.w. - umieszczenie kółka na głowie, podskok w miejscu lub z półobrotem, chwyt jedną ręką;
 8) P.w. - j.w. - podrzucenie kółka oburącz z za siebie - chwycenie go oburącz, a następnie jedną ręką przed sobą (Ryc.6).



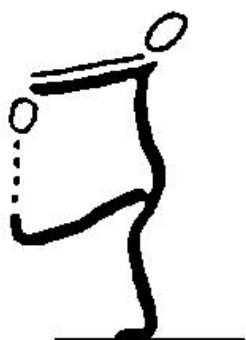
Ryc. 5. Podskok z półobrotem i chwytem kółka



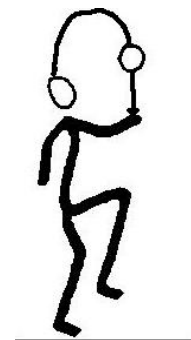
Ryc. 6. Podrzucenie kółka oburącz z za siebie

- 9) P.w. - stojąc na jednej nodze - przełożenie lub przerzucenie kółka pod nogą ugiętą lub wyprostowaną (ryc. 7).

- 10) P.w. - stojąc w rozkroku - podrzucenie pionowe kółka jedną ręką, odbicie go głową i chwyt jedną ręką (ryc.8).



Ryc. 7. Przerzucanie kółka pod nogą



Ryc. 8. Odbicie kółka głową- chwycenie jedną ręką

- 11) P.w. - stojąc w rozkroku - jednoczesne pionowe podrzucenie lewą i prawą ręką kółka i chwycenie obu z nich;
- 12) P.w. - stojąc w rozkroku lub innej dowolnej pozycji - żonglowanie 2-3 kółkami dwoma rękoma;
- 13) P.w. - stojąc w rozkroku lub innej dowolnej postawie - żonglowanie 2-3 kółkami jedną ręką (na zmianę prawą i lewą ręką),
- 14) P.w. - stojąc w rozkroku lub klęcząc na jednym kolanie (stosować też inne położenia ciała) - żonglowanie 1-3 kółkami połączone ze zmianą położenia ciała;
- 15) P.w. - stojąc w dowolnej pozycji - pionowy rzut kółka jedną ręką, wykonanie pełnego obrotu wokół podłużnej osi ciała, chwyt kółka tą samą ręką.

Uwagi metodyczne

- 1) Jeśli dla ćwiczących, szczególnie 7-8-letnich dzieci chwytanie kółka jedną ręką okaże się zbyt złożone można uprościć wykonanie ćwiczenia poprzez chwytanie oburęczne.
- 2) Wykonanie każdego z podanych ćwiczeń można skomplikować np. poprzez ograniczenie kontroli wzrokowej ćwiczącego, czy też zamknięcie jednego oka lub kłaśnięcie między rzuceniem a chwyceniem kółka.
- 3) Jednym ze sposobów skomplikowania wykonania ćwiczenia może być jego wykonanie po zakłóceniu równowagi np. po dwóch-trzech obrotach ciała wokół podłużnej osi ciała lub przewrocie.
1. Każde z opisanych ćwiczeń po opanowaniu ich techniki w miejscu można realizować podczas różnych sposobów przemieszczania się: w przód, w tył, w prawo i w lewo, a nawet podczas biegu.

3. Nauczanie postawy i sposobów przemieszczania się po boisku

Gra w ringo, a szczególnie jej wyczynowa odmiana wymaga od zawodnika stałej gotowości i szybkiego przemieszczania po boisku celem chwycenia kółka. Odnoszenie zwycięstw w grze ringo wymaga nie tylko niezwykle dynamicznego (przejawiania tzw. szybkości zrywowej) i celowego (nazywanego przez niektórych – zwinnego) poruszania się po boisku, ale przede wszystkim racjonalnego, tj. **uzależnionego od zaistniałej konkretnej sytuacji występującej podczas gry. A jednocześnie, ciągłej i dokładnej obserwacji przeciwnika, jak też natychmiastowego przechodzenia od ataku do obrony.** Ciągła i niemal błyskawiczna zmienność sytuacji na boisku wymaga przejawiania różnych zdolności kondycyjnych (szybkości, skoczności, siły, wytrzymałości) i koordynacyjnych (szybkiej i adekwatnej reakcji, różnicowania ruchów, orientacji przestrzenno-czasowej, dostosowania, rozluźnienia mięśni, symetryzacji ruchów i in.). To celowe i racjonalne przemieszczanie łączy się z przyjmowaniem różnej postawy ciała: niskiej, wysokiej i o zachwianej równowadze. Podczas obrony i asekuracji partnera chwytającego kółko (w grze dwójkami i trójkami) przeważnie przyjmuje się **postawę niską** (z silnie ugiętymi nogami w kolanach i w wykroku) lub o **zachwianej równowadze** (np. w wysoku poziomym „fleszu”). Natomiast, w **postawie wysokiej** najczęściej chwytą się kółka lecące z niewielką prędkością, a ponadto wykonuje się rzuty.

Poruszanie się po boisku obejmuje wszystkie sposoby pokonywania odległości zapewniające najbardziej **ekonomiczne chwycenie lecącego kółka**. Do najczęściej stosowanych sposobów należą: starty z różnych wyjściowych pozycji (położenia) ciała, rozmaite rodzaje biegu, przemieszczanie się krokiem dostawnym lub skrzyżowanym, **wysoki pionowy do kółka**, pady, przewroty, wysoki poziomy (np. „flesz”). Nie ma potrzeby szczegółowego opisywania wszystkich sposobów przemieszczania się po boisku, gdyż są one znane i stosowane w innych dyscyplinach sportowych, a

także podczas lekcji wychowania fizycznego w szkole. Ponadto, **posiadają one przeważnie indywidualny charakter zależny od dominujących zdolności ruchowych zawodnika i od konkretnej sytuacji na boisku**. Postawa zawodnika i sposób jego przemieszczania się po boisku zawiera w sobie także elementy zachowania taktycznego (np. rzut przeciwnika na prawą stronę boiska można wywołać przemieszczając się na jego lewą stronę, tj. specjalnie odstawiając ją).

Postawa ringowca

Uznaliśmy ponadto, iż postawa i sposoby przemieszczania się po boisku nie należą ściśle do elementów technicznych gry w ringo. Z tego względu, ograniczyliśmy się do opisanie jedynie **tzw. postawy roboczej**, a więc **typowej dla zawodników ringo**. Jest to postawa specyficzna dla danej dyscypliny sportowej i stosowana jest przez wszystkich zawodników jako najbardziej celowa dla prowadzenia skutecznej gry. Dla podkreślenia jej odrębności, chociaż przypomina ona bardzo postawę koszykarza, nazwaliśmy ją **postawą ringowca**. Jest to postawa wyczekująca (*„jak tygrysa przed skokiem”*), a zarazem **pełnej gotowości do podjęcia różnych zadań wynikających z sytuacji powstających podczas gry**. Umożliwia ona bez większego wysiłku szybkie przejście do przemieszczania się w różnej postawie w dowolnym kierunku. W tej **optymalnej postawie ringowca** nogi zawodnika są ugięte w kolanach i znajdują się w położeniu rozkrocznym lub rozkroczno-wykrocznym. Tułów jest dość znacznie pochylony do przodu, zawodnik stoi na przednich częściach stóp lub na całych stopach, ręce ma ugięte w łokciach i lekko uniesione. Zawodnik przemieszcza ciężar ciała z nogi na nogę i ani przed momentem nie stoi nieruchomo (analogicznie jak tenisista), głowę trzyma uniesioną obserwując działania przeciwnika stara się przewidzieć tor lotu kółka i miejsce jego ew. upadnięcia (lub możliwego chwycenia).

Ważne by ucząc gry w obronie, jak też podczas serwisu (zagrywki) przeciwnika ukształtować u początkujących nawyk stałego przyjmowania **prawidłowej postawy ringowej** po każdym ataku. W pierwszym okresie nauczania kształtujemy umiejętność płynnego i ekonomicznego poruszania się po boisku z wykorzystaniem wszystkich jego rodzajów.

Podczas tego procesu eliminujemy **najczęściej spotykane błędy**, do których należą:

- 1) zbyt małe lub nadmierne ugięcie nóg w kolanach i rąk w łokciach;
- 2) opuszczone ręce (dłonie poniżej pasa);
- 3) nadmierne lub niewystarczające pochylenie tułowia do przodu;
- 4) nie w pełni skoordynowany sposób poruszania się;
- 5) *„podejście”* do kółka niezsynchronizowane z szybkością jego lotu.

4. Nauczanie i doskonalenie chwytów

Chwyty należą do najważniejszych elementów obrony. Stosownie do przepisów gry w ringo chwytów wykonywać trzeba jedną ręką (prawą albo lewą). W czasie nauczania i doskonalenia tego niezwykle ważnego elementu gry wymagać trzeba od ćwiczących wykonywania chwytów nie tylko wiodącą ręką (lewą lub prawą), ale też nie wiodącą - drugą. **Z wyników licznych badań wiadomo [Starosta, 1975, 1990, 2008], iż kształtowanie sprawności nie wiodącej („gorszej”) kończyny podnosi poziom dokładności ruchów wiodącej**. Dlatego, możliwie jak najwcześniej rozpocząć trzeba proces symetryzacji techniki chwytów, tj. kształtowania jednakowej sprawności obu rąk. Jest to niezbędny element mistrzostwa technicznego ringowca zapewniający mu oburęczność, a dzięki niej znaczące i trwałe sukcesy sportowe.

Wszelchstronny technicznie ringowiec to zawodnik nie tylko obustronny, ale też **władający wszystkimi rodzajami chwytów**. Chwyty dzielą się na dwie podstawowe grupy, a więc wykonywane **nachwytem (ryc. 9)** i **podchwytem (ryc.10)**. Rodzaj zastosowanego chwytu - ułożenia dłoni - uzależniony jest od wysokości lotu kółka. Kółka lecące na wysokości biodra i poniżej chwytamy podchwytem, a pozostałe z lotem wysokim lub pół wysokim - nachwytem.



Ryc. 9. Chwyt kółka nachwytem [Wangryn, 2012].



Ryc. 10. Chwyt kółka podchwytem [Wangryn, 2012]

Niemal wszystkie chwyt posiadają zbliżoną technikę. Z tego względu opiszemy średni wzorzec ich wykonania. W chwytach, jak to radzi twórca ringo W. Strzyżewski [1979] stosować trzeba fundamentalną zasadę walki w judo: „*ustąp, aby zwyciężyć*”. Oznacza to, iż przy chwytaniu ringo najpierw wyciągamy rękę w kierunku lecącego kółka, a następnie szybko (szybciej niż lot ringo) cofamy ją - chwytając kółko jak najpóźniej, tj. w ostatnim momencie. Przy prawidłowo wykonanym **chwycie - a więc chwycie z pełną amortyzacją zetknięcie kółka z dłonią jest niemal niesłyszalne (bez dźwiękowe)**. Wtedy, chwyt następuje przeważnie za linią ciała chwytającego. Poprawne wykonanie tego elementu jest złożone i dostępne jedynie niektórym. **Chwyty w pełną amortyzacją cechują najlepszych zawodników. Po technice chwytów poznajemy mistrzów tej dyscypliny sportu.** Technika takich chwytów nie należy do prostych i opanowanie jej prócz znakomitej: orientacji przestrzenno-czasowej, szybkiej i adekwatnej reakcji, zdolności rytmizacji ruchów i innych zdolności koordynacyjnych - wymaga jeszcze długotrwałego i systematycznego treningu. **Ważnym elementem składowym tego mistrzostwa jest prowadzenie nieprzerwanej kontroli wzrokowej lotu kółka od momentu wykonania rzutu przez przeciwnika do jego chwycenia.** Nawet krótkotrwałe osłabienie tej kontroli może spowodować nie chwycenie lub upuszczenie kółka. **Im większa szybkość lotu kółka, tym bardziej złożone staje się jego chwycenie.** Najczęściej spotykanym błędem jest pośpieszne wyciąganie usztywnionej dłoni w kierunku lecącego kółka i nienadążanie jej wycofania. Wtedy, zderzenie kółka z wyciągniętą dłonią jest tak znacznie, iż chwytający nie nadąża „*zamknąć*” dłoni i kółko odbijając się od niej upada na boisko. **Dla uniknięcia tego, mięśnie ręki wyciągniętej w kierunku lecącego kółka winny być maksymalnie rozluźnione.** Chwyt kółka należy wykonywać zdecydowanie i możliwie płynnie („*miętko*”). Uzyskać to można poprzez właściwe ułożenie rozluźnionych mięśni dłoni (szeroko rozwartą) i umiejętną amortyzację pędu kółka w momencie jego chwycenia.

Chwyt wraz z rzutem należy do najważniejszych elementów techniki gry w ringo, dlatego winien być przedmiotem ciągłego doskonalenia z pomocą obszernego zestawu ćwiczeń. Dotyczy to szczególnie osób posiadających trudności z amortyzującym wykonaniem tego elementu. Wśród nich znaczące miejsce zajmować winny ćwiczenia połączone z zonglowaniem jedną ręką co najmniej dwoma kółkami. Jednym z ciekawszych ćwiczeń doskonalących może być celowe upuszczenie kółka przy pierwszym chwyceniu i jego późniejszy chwyt tą samą ręką. Zezwalają na to przepisy gry w ringo. Podobnie, jak przy innych ćwiczeniach niezbędne jest wykonanie tego ćwiczenia jedną i drugą ręką.

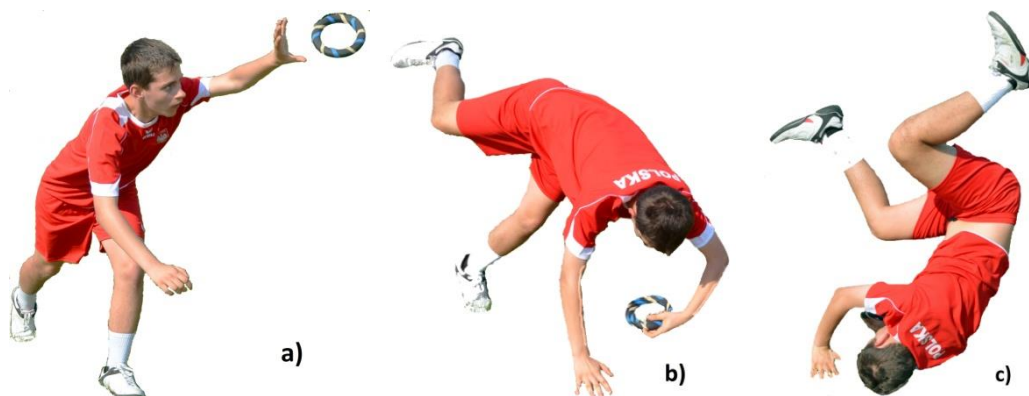
Wysoko zaawansowany zawodnik rzuca kółko stosunkowo daleko od przeciwnika zmuszając go do częstego przemieszczania się na znaczne odległości. Ponadto, stosuje **kontrastowość rozmieszczenia swych rzutów** np. blisko siatki i daleko od niej, raz z prawej - raz z lewej strony. Chodzi tu nie tylko o zmęczenie przeciwnika, ale głównie o zwiększenie odległości między lotem ringo a chwytającym je przeciwnikiem. Wtedy niezbędne staje się stosowanie chwytów posiadających znamiona ataku, tj. jakby „wychodzenia naprzeciw” lecącemu kółku. Do tego rodzaju chwytów zaliczamy: wypadem, w wyskoku poziomym i z przewrotem. Dwa ostatnie chwytów wymagają wszechstronnej sprawności zawodnika i odpowiedniego przygotowania akrobatycznego. Należą one do najbardziej złożonych elementów technicznych gry w ringo, gdyż po zakończonym locie ciała nie wolno kółkiem dotknąć podłoża ani też jakiegokolwiek części ciała (poza dłoń). Chwytów te stosuje się częściej na boiskach o równej i miękkiej nawierzchni.



Ryc. 11. chwyt wypadem [Wangryn, 2012].



Ryc. 12. Chwyt w wyskoku poziomym [Wangryn, 2012].



Ryc. 13. Chwyt w przewrocie a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

Podczas nauczania i doskonalenia techniki chwytów zwracamy uwagę, by ćwiczący:

- 1) uważnie obserwował przeciwnika rzucającego kółko i był przygotowany do jego chwycenia;
- 2) miał ręce rozluźnione i lekko ugięte w łokciach, a w momencie zetknięcia dłoni z kółkiem wykonał ruch amortyzujący;
- 3) wzrokiem kontrolował lot kółka od momentu rzucenia go przez przeciwnika do jego chwycenia;
- 4) zawsze przemieszczał się w kierunku rzuconego kółka a nie czekał na nie stojąc;
- 5) w momencie chwytania kółka przyjmował najbardziej wygodną postawę dla wykonania rzutu;
- 6) od samego początku szkolenia uczył się chwycić prawą i lewą ręką;
- 7) przy dalekich rzutach przeciwnika na koniec boiska („lobach”) by nie skakał, a biegł tyłem. Natomiast, przy dalekim przerzucie by obrócił się i biegł przodem.

Najczęściej popełniane błędy przy chwytaniu kółka:

- 1) niewłaściwa postawa;
- 2) brak kontroli wzrokowej za lotem kółka;
- 3) oczekiwanie na kółko w miejscu;
- 4) zbyt duże usztywnienie ręki i dłoni przy chwytaniu kółka;
- 5) nie wyciągnięcie ręki w kierunku lecącego kółka;
- 6) brak ruchu amortyzującego;
- 7) „wpadnięcie” kółka na dłoń (minięcie wszystkich palców).

5. Nauczanie i doskonalenie rzutów

5.1. Uwagi ogólne

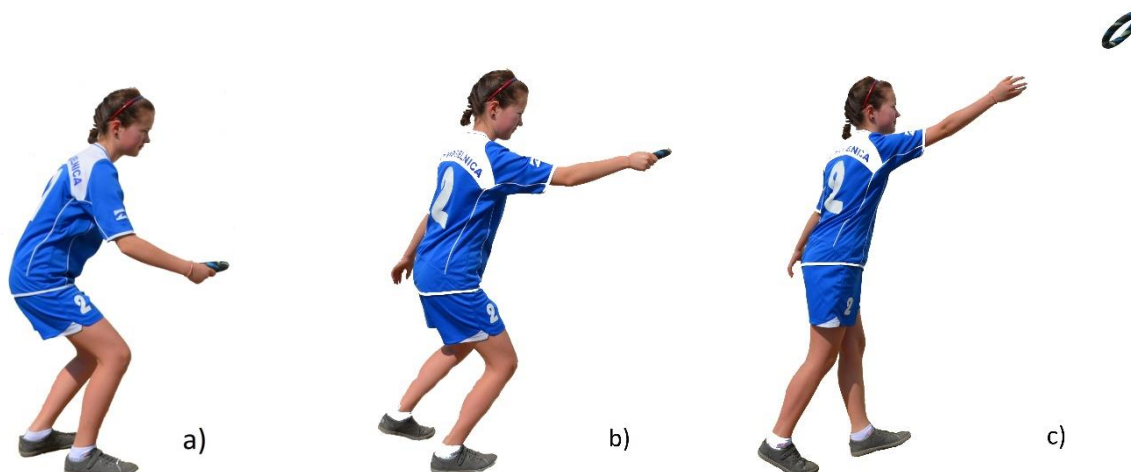
Rzuty są najważniejszym elementem technicznym ataku, tj. najbardziej dynamicznej części gry w ringo. Jednak **sukces zapewniają jedynie rzuty dokładne, szybkie i silne**. Bowiem, tylko takie stają się trudne do chwycenia dla przeciwnika. Każdy z rzutów winien być dokładnie zaplanowany co do miejsca boiska przeciwnika, rodzaju, wkładu siły itp. Oznacza to jednocześnie wcześniejsze programowanie rzutu, co w popularnym ujęciu nazywa się jego przemyśleniem. **Prędkość lotu kółka zależy w dużej mierze od odpowiedniego wkładu siły, szybkości i techniki wykonania rzutu**. Jedynie umiejętne połączenie tych trzech komponentów umożliwia wykonanie dokładnego i poprawnego rzutu. Ważne jest też wykonanie rzutu nie tylko z pomocą siły mięśni ręki rzucającej, ale dużych grup mięśniowych tułowia. Ze względu na ogromne znaczenie tego elementu technicznego dla skuteczności gry i odnoszenia zwycięstw powinien on podlegać stałemu doskonaleniu i zajmować sporo czasu w treningu.

Z uwagi na rozmaite uwarunkowania (sposób wykonania, parabolę lotu ringo, kierunek rzutu i inne) wyróżnić można 18 rodzajów rzutów. Dokładne opisanie ich techniki zajęłoby zbyt dużo miejsca, dlatego ograniczymy się do omówienia wybranych - najważniejszych z nich.

5.2. Rzut boczny albo z przed siebie

Według niektórych od tego rodzaju rzutów rozpoczynać należy ich nauczanie. Czasami zalicza się je do kategorii plażowych - a więc stosowanych w grze rekreacyjnej ze względu na stosunkowo niedużą prędkość lotu kółka. Postawa wyjściowa - nogi w niewielkim rozkroku, gdy rzucaamy prawą ręką, prawa noga lekko z przodu (w wykroku). Leworęczni zawodnicy stosują odwrotną postawę wyjściową. Kółko trzymamy jedną ręką podchwytem przed sobą na wysokości pasa. Przed rzutem maksymalnie cofamy ramię do tyłu (dla zwiększenia zamachu) wykonując silny skręt tułowia i jednocześnie uginamy nogę

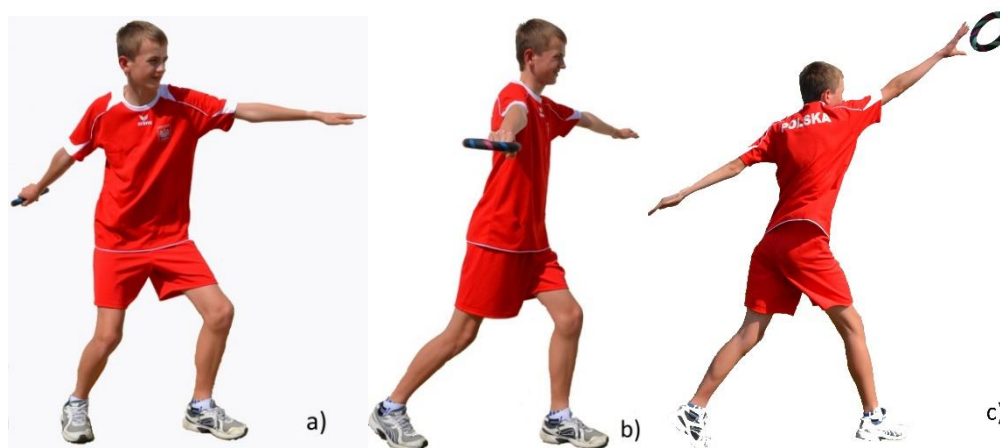
zakroczną przenosząc na nią ciężar ciała. Następnie, płynnym ruchem stopniowo zwiększając szybkość (bardzo ważna faza rzutu) wykonujemy rzut kółkiem przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną prostując ją w kolanie, jednak tak by nie straciła ona kontaktu z podłożem. Podczas wykonywania rzutu ręka winna mieć jak najdłuższy kontakt z kółkiem, a w fazie jego wypuszczenia - palce (nadgarstek) wykonują odwodzenie dla nadania kółku rotacji i pożądanego kierunku lotu. Podczas wykonywania zamachu, jak też rzutu ramię winno być prawie wyprostowane w łokciu. Ręka nie wykonująca rzutu (w opisanym przypadku - lewa) winna być z boku z tyłu.



Ryc. 14. Fazy rzutu bocznego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

5.3. Rzut dyskowy

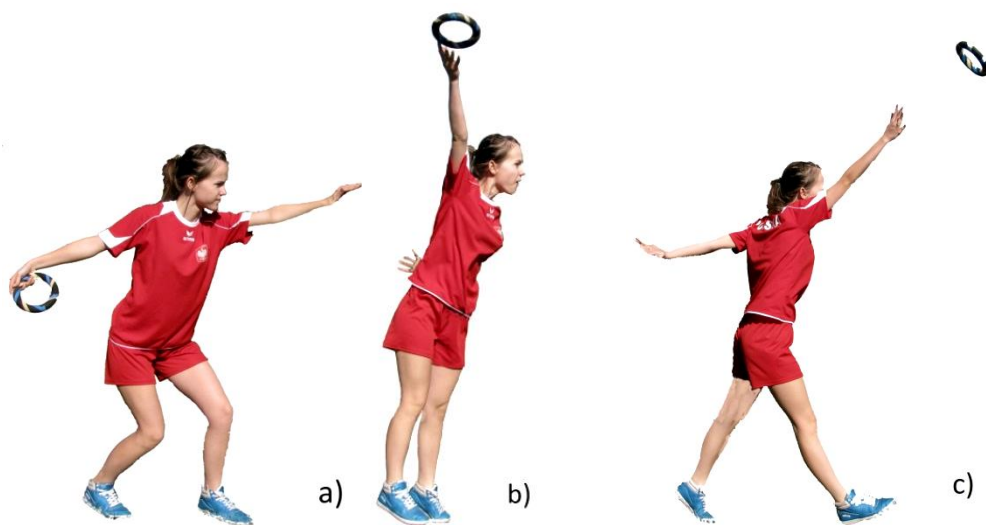
Nazwa pochodzi od podobieństwa techniki ruchów występujących podczas wykonywania rzutu dyskiem, a różnica polega na tym, iż nie obracamy się wielokrotnie wokół podłużnej osi ciała. Postawa wyjściowa - nogi w wykroku (przy rzucie prawą ręką - lewa noga z przodu). Przeważnie stajemy bokiem do kierunku rzutu (lewym bokiem przy rzucie prawą ręką), co umożliwia zwiększenie siły zamachu (**Ryc.27**). Trzymając kółko nachwytem np. w prawej ręce cofamy ramię do tyłu (możliwie jak najdalej), jednocześnie przenosząc ciężar ciała na prawą nogę uginamy ją w kolanie. Wykonujemy rzut kółka prowadząc rękę (nadgarstek) z dołu (wysokości pasa) w górę do wysokości barków i przenosząc ciężar ciała na nogę lewą (wykroczną). Palce wraz z nadgarstkiem w momencie „wypuszczenia” - wyrzucenia kółka wykonują szybki ruch odwodzenia dla nadania mu obrotów, a jednocześnie pożądanego kierunku lotu.



Ryc. 16. Fazy rzutu dyskowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

5.4. Rzut oszczepowy

Jego technika niewiele różni się od wcześniej opisanych rzutów, tj. bocznego, a szczególnie dyskowego. Różnica polega na trzymaniu kółka podchwytym (**Ryc.28**). Wszystkie one należą do rzutów podstawowych, co wcale nie oznacza ich prostoty technicznej. Główna trudność, jaka powstaje przy ich wykonaniu polega na tym, iż wymagają one wykonania silnego zamachu ręki wykonującej rzut połączonego z rotacją (obrotem) ciała. Przy czym obrót ten musi być porcjowany - to znaczy normowany. Zbyt duży obrót może utrudniać sterowanie kółkiem i rzucanie go poza boisko przeciwnika. Co więcej, obrót ten trzeba zatrzymać w momencie „wypuszczenia” z ręki kółka. „Wypuszczenie” to utrudnia zbyt „głębokie” i silne trzymanie kółka, tj. obejmowanie go całą dłońią i wszystkimi palcami. Dlatego, zalecane jest przy wykonaniu tych rzutów „płytkie trzymanie” kółka i nie łączenie palców.



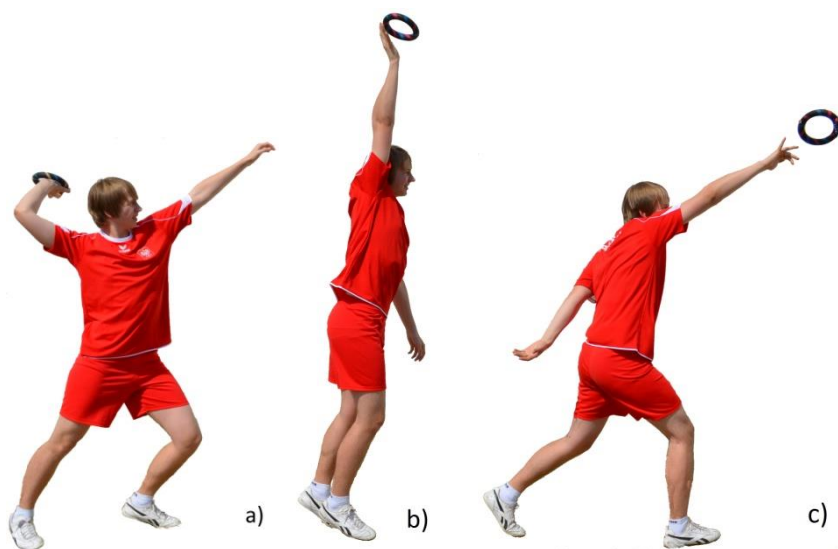
Ryc. 15. Fazy rzutu oszczepowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

5.5. Rzut górny lub z góry (zza głowy)

Jego technika jest dość skomplikowana i dlatego stosują go zawodnicy zaawansowani po opanowaniu wcześniej opisanych rzutów. Postawa wyjściowa - ćwiczący ustawia się przodem do kierunku rzutu w niewielkim wykroku (wielkość wykroku zależy od wysokości ciała) lewą nogą, jeśli rzut wykonywany będzie prawą ręką (u leworęcznych odwrotnie). Kółko leżące powinno na płasko ułożonej dłoni trzymanej powyżej barku (**Ryc.29**). Bezpośrednio przed rzutem odchylamy tułów do tyłu i przenosimy jak najdalej do tyłu prawą rękę - przyjmując położenie „napiętego łuku”. Po nieznacznym ugięciu nóg w kolanach wykonujemy wyprost ręki w górę - w przód z jednoczesnym rzutem kółka i skłonem w przód tułowia. Energiczne wykonanie tych ruchów zwiększa siłę oddziaływania na kółko nadając mu większe przyspieszenie. Istotne by **wyrzut kółka nastąpił w najwyższym punkcie wzniesienia ręki i bez zmiany płaskiego położenia dłoni** (tzw. przykrycie kółka dłońią wywołuje jego „koźłowanie”). W końcowej fazie rzutu kółko kontrolujemy poprzez zgięcie palców i nadgarstka.

Technika tego rzutu jest dość skomplikowana i dlatego wymaga dłuższego okresu nauczania i doskonalenia. Ale jest to opłacalne, gdyż rzuty **wykonywane tym sposobem - z góry są przeważnie bardziej precyzyjne i skuteczne**. Przy ich wykonaniu kółko posiada większą prędkość a jego kąt lotu stanowi znaczne utrudnienie dla przeciwnika przy chwytniu. Ponadto, znacznie **prościej jest regulować parabolą lotu kółka, co umożliwia dezorientowanie przeciwnika odnośnie tego czy**

zostanie ono rzucone na bliższą czy też dalszą odległość. Nauczanie rzutów rozpoczynamy od sposobów najprostszych stopniowo przechodząc do bardziej złożonych. Przedstawiona tu kolejność tylko częściowo przestrzega tę zasadę. Ponadto, często bardzo trudno ustalić poprawną czy też najbardziej racjonalną kolejność, gdyż co dla jednego jest proste dla drugiego jest złożone. Dlatego, metoda eksperymentowania, tj. prób i błędów jest często najbardziej pożądaną. Rzuty, podobnie jak chwytty wykonywane są w niezwykle krótkich odcinkach czasowych (dziesiątne sekund), stąd przy ich nauczaniu stosujemy z równoczesnym powodzeniem metodę nauczania całościowego (syntetyczną), jak też częściowego (analityczną). Tą drugą stosujemy wtedy, jeśli w technice nauczanego pojawiły się błędnie wykonywane fragmenty ruchu. Ich wydzielenie i szczegółowa analiza umożliwia lepsze zrozumienie a następnie opanowanie techniki całego ćwiczenia.



Ryc. 17. Fazy rzutu z góry lub górnego: a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

5.6. Uwagi metodyczne dotyczące nauczania i doskonalenia rzutów

- 1) Niezbędne jest dążenie do poprawnego opanowania techniki wszystkich rodzajów rzutów, także tych nieopisanych powyżej, ale uwzględnionych w schemacie elementów technicznych stosowanych podczas gry w ringo;
- 2) Ćwiczący winni opanować poprawne wykonanie wszystkich rzutów zarówno prawą jak też lewą ręką. Zapewnia to wszechstronność techniczną, a w dalszej perspektywie tworzy większą szansę na odniesienie bardziej znaczących sukcesów. Do tej wszechstronności dodać trzeba jeszcze umiejętność wykonywania rzutów na różnej wysokości i różnymi sposobami. Chodzi tu o umiejętność dowolnego sterowania parabola lotu kółka;
- 3) Niezbędne jest ścisłe przestrzeganie zasady: najpierw nauczyć się poprawnego wykonania rzutu, a w miarę coraz lepszego opanowania jego techniki zwiększać siłę rzutu - pośrednio prędkość lotu kółka. Przy tej okazji kształtować trzeba umiejętność porcjowania wkładu siły w każdy wykonywany rzut - jako jednego z ważnych elementów składowych „czucia ringo”;
- 4) Ważne jest ukształtowanie u ćwiczących trwałego nawyku kontrolowania ustawienia przeciwnika na boisku przed wykonaniem każdego rzutu. Zapobiega to wykonywaniu rzutów nieprzemyślanych i nieplanowanych, a szczególnie tych ułatwiających przeciwnikowi zdobycie punktu;

- 5) Od samego początku nauczania należy dążyć do wykonywania rzutów nie tylko poprawnie technicznie, ale też swobodnie (bez wysiłku z małym wkładem siły) - z zachowaniem dużej obszerności ruchów i ich płynności. Ponadto, by celność rzutów korygowali w ostatniej ich fazie;
- 6) Od ćwiczących należy wymagać przestrzegania podstawowych przepisów, a szczególnie tego by podczas rzutu przynajmniej jedna ich noga miała kontakt z podłożem.

5.7. Najczęściej popełniane błędy przy wykonaniu rzutów

- 1) brak odpowiedniej wielkości zamachu (maksymalnego cofnięcia ręki rzucającej) przed wykonaniem rzutu;
- 2) niewłaściwa postawa rzucającego;
- 3) rzut wykonany jedynie ręką - brak udziału dużych grup mięśni nóg i tułowia;
- 4) niewłaściwe ruchy nadgarstka i palców w ostatniej fazie rzutu czego skutkiem jest koziołkowanie kółka w locie;
- 5) rzut wykonany bez pełnej kontroli wzrokowej;
- 6) rzut za niski lub za wysoki, za mocny lub za słaby;
- 7) zbyt wczesne wypuszczenie kółka z ręki (dążyć należy do możliwie jak najdłuższego kontaktu ręki z kółkiem - przedłużenie ostatniej fazy rzutu).

6. Ćwiczenia doskonalące chwyt i rzuty kółka

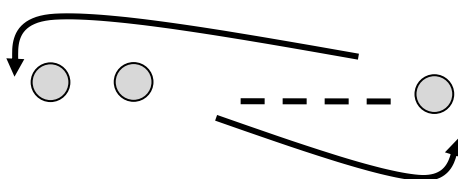
6.1. Ćwiczenia wykonywane indywidualnie (bez współćwiczącego)

- 1) P.w. - stojąc w niewielkim rozkroku w postawie ringowca (ringowej) lub siedząc: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem - chwycenie kółka nachwytem prawą lub lewą ręką;
- 2) P.w. - j.w. - pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem - chwycenie kółka podchwytem prawą lub lewą ręką;
- 3) P.w. - stojąc w niewielkim rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, obrót wokół podłużnej osi ciała o 360° (na zmianę w prawo i w lewo), chwyt kółka nachwytem lub podchwytem prawą i lewą ręką (na zmianę);
- 4) P.w. - stojąc w rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem - głęboki przysiad - chwycenie kółka podchwytem; pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem - półprzysiad - chwycenie kółka nachwytem;
- 5) P.w. - stojąc w rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, siad, chwycenie kółka podchwytem; pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, przyjęcie pozycji stojącej, chwycenie kółka nachwytem;
- 6) P.w. - j.w.: podrzucanie (żonglowanie) dwoma lub trzema kółkami jednocześnie prawą i lewą ręką;
- 7) P.w. - j.w.: podrzucanie (żonglowanie) dwoma lub trzema kółkami jednocześnie prawą i lewą ręką, połączone z przemieszczaniem się lub z obrotami wokół podłużnej osi ciała;
- 8) P.w. - dowolne położenie ciała: pionowe rzuty kółka podczas biegu i jego chwyty na zmianę nachwytem i podchwytem prawą i lewą ręką;
- 9) P.w. - dowolne położenie ciała: pionowe jednoczesne rzuty kółka prawą i lewą ręką podczas biegu, chwyty kółek jednocześnie na zmianę podchwytem i nachwytem;
- 10) P.w. - j.w.: pionowe jednoczesne rzuty kółka prawą i lewą ręką podczas przemieszczania się krokami skrzyżowany lub cwałem bocznym, chwyty kółek jednocześnie na zmianę podchwytem i nachwytem;

11) Ustawienie ćwiczących w kilku rzędach o jednakowej liczbie osób. Pierwsi z każdego rzędu biegną do wyznaczonego miejsca (stojaka) podrzucając kółko i chwytając je prawą ręką. Wracając podrzucają i chwytają kółko lewą ręką. Wygrywa rząd, który pierwszy poprawnie wykona zadanie.

6.2. Ćwiczenia ze współćwiczącym

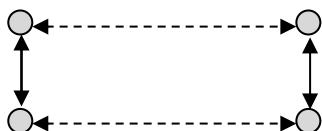
- 1). Ćwiczenie dwójkami stojącymi naprzeciw siebie w odległości 5-7 m: jednoczesne pionowe rzucenie kółka, chwycenie kółka rzuconego przez współćwiczącego po zmianie miejsca, tj. przebiegnięciu na jego miejsce;
- 2). Ćwiczenie w dwójkach ustawionych w odległości 5-7 m od siebie: jednoczesne rzuty kółka sposobem bocznym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
- 3). J.w. - jednoczesne rzuty kółka sposobem dyskowym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
- 4). J.w. - jednoczesne rzuty kółka sposobem oszczepowym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
- 5). Podania (rzuty) kółka w dwójkach z udziałem „przeciwnika”. Między dwoma ćwiczącymi ustawionymi w odległości 5-7 m znajduje się „przeciwnik” starający się przechwycić kółko, które ćwiczący sobie podają w ściśle określony sposób. „Przeciwnik” po złapaniu kółka zmienia ćwiczącego niedokładnie wykonującego rzut;
- 6). Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 5-7 m. Bezpośrednio po rzucie określonym sposobem wykonanie jednego dodatkowego zadania np.: skłonu tułowia, obrotu ciała w prawo lub w lewo - na zmianę, przysiadu lub siadu i powrót do postawy zasadniczej, przełożenie leżącego na podłodze kółka z lewej strony na prawą i na odwrót;
- 7). Ustawienie ćwiczących w dwójkach po obu stronach środkowej linii boiska do gry w ringo w odległości 3-5 m. Podania określonym sposobem, ale po każdym rzucie ćwiczący: a) szybko dobiega do linii środkowej, dotyka ją i cofając się chwytą kółko nachwytem; b) biegnie do końcowej linii boiska, dotyka ją i wracając chwytą kółko podchwytem;
- 8). Ćwiczący ustawieni w dwójkach w odległości 4 m rzucają do siebie kółko określonym sposobem przechodząc z pozycji wysokiej do przysiadu (lub też siadu, leżenia tyłem) i powracają do postawy wysokiej.
- 9). Ćwiczący ustawieni w dwójkach w odległości 5-7 m od siebie podają sobie jednocześnie dwa kółka określonym sposobem;
- 10). Ustawienie ćwiczących j.w. Podają sobie oni dowolnym sposobem jednocześnie trzy kółka naprzemian prawą i lewą ręką;
- 11). Ćwiczący stoją trójkami na trójkącie w odległości 4-6 m od siebie. Wykonują ono rzuty dowolnym sposobem do współćwiczącego zgodnie z ruchem wskazówek zegara najpierw lewą, a następnie prawą ręką;
- 12). Ćwiczący stoją trójkami - jak na **ryc.30**. Pierwszy z ćwiczących rzuca kółko określonym sposobem do ćwiczącego nr 2 i biegnie na jego miejsce, z kolei nr 2 rzuca do trzeciego i biegnie na jego miejsce itd.



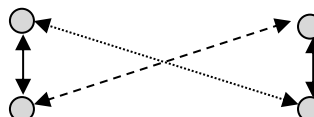
Ryc. 23. Doskonalenie rzutów podczas gry w trójkach [Wangryn, 2001].

13). Dwie dwójki ćwiczących ustawiają się na rogach prostokąta o bokach 6 x 3 m. Rzuty kółkami wykonujemy wzdłuż dłuższych boków prostokąta. Po wykonania rzutu na krótkich bokach ćwiczący zamieniają się miejscami. Rozpoczynamy wykonanie ćwiczenia jednocześnie z jednej strony (**ryc.31**).

14). Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej, z tą różnicą, że kółka rzucamy po przekątnej (ryc.32);



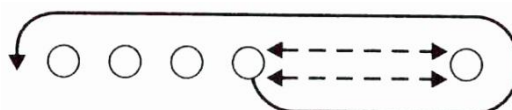
Ryc.18. Doskonalenie rzutów w prostokącie [Wangryn, 2001]



Ryc. 19. Doskonalenie rzutów po przekątnej [Wangryn, 2001]

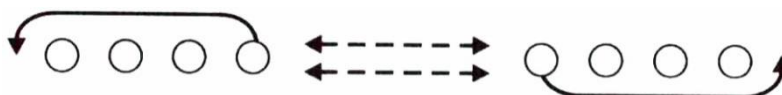
15). Podania w rzędzie z liderem. Naprzeciwko ćwiczących ustawionych w rzędzie w odległości od nich o 5-8 m zajmuje miejsce lider. Rzuca on kółko do pierwszego ćwiczącego znajdującego się w rzędzie, ten chwyta je i odrzuca określonym sposobem do lidera. Następnie obiegając lidera wraca na koniec rzędu ustępując miejsca następnemu ćwiczącemu;

16). Zadanie jak wyżej, ale ze zmieniającym się liderem (ryc.33);



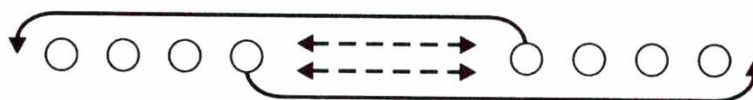
Ryc. 20. Podania w rzędzie z liderem [Wangryn, 2001].

17). Podania kółka w dwójkach, w rzędach ustawionych naprzeciwko siebie połączone ze zmianą miejsca - przejściem na koniec rzędu (ryc.34). Odległość między rzędami 5-7 m. Ćwiczący rzucają do siebie określonym sposobem.



Ryc. 21. Doskonalenie techniki rzutów w dwójkach [Wangryn, 2001].

18). Ustawienie ćwiczących j.w. - po wykonaniu rzutu kółkiem przejście na koniec przeciwnego rzędu (ryc.35);



Ryc. 22. Doskonalenie techniki rzutów ze zmianą miejsca [Wangryn, 2001].

19) Zabawa „Berek z kółkiem” - ustawienie ćwiczących - w rozsypce, każdy posiada jedno kółko. „Berek” podrzucając i chwytając kółko stara się złapać - dotknąć jednego ze współćwiczących, którzy też podrzucają i chwytają kółka przemieszczając się po boisku dowolnym sposobem. W „berka” zamienia się ćwiczący dotknięty przez niego.

7. Nauczanie i doskonalenie serwisu (zagrywki)

7.1. Uwagi wstępne

Pojęcie serwisu stosowane jest w badmintonie, tenisie i tenisie stołowym - oznacza uderzenie rozpoczynające grę. Natomiast w siatkówce nazywa się ono zagrywką. Rzuty serwisowe niewiele się różnią od tych, jakie stosuje się podczas gry. Główną różnicę sprowadzić można do siły rzutów a pośrednio do prędkości lotu kółka. Ze względu na pokonanie przez kółko znacznej odległości przy serwisach (średnio od 10 do 15 m) niezbędne jest wkładanie w serwisy znacznej siły dynamicznej (lub tzw. siły szybkiej). Inaczej mówiąc, **serwisy wymagają umiejętnego połączenia siły i szybkości, a ponadto znacznej precyzji ruchów**. Bowiem, znaczenie serwisów nie ogranicza się wyłącznie do wprowadzenia kółka do gry, gdyż są one skutecznym sposobem zdobywania punktów, a więc pośrednio umożliwiają odniesienie zwycięstwa. Mogą one być ponadto działaniem w znacznym stopniu utrudniającym a nieraz uniemożliwiającym przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku.

Ze względu na sposób wykonania serwisy dzielimy **na dolne** realizowane sposobem bocznym i dyskowym oraz **górne** wykonywane dynamicznie (stosowane w grach indywidualnych) i wysokie (wykorzystywane w grach zespołowych). Z uwagi na wcześniejsze dość dokładne opisanie rzutów tu ograniczymy się do skrótowego omówienia najważniejszych z nich.

7.2. Serwis sposobem bocznym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska prawym bokiem (praworęczny zawodnik, leworęczny odwrotnie) do linii środkowej. Trzymając kółko w prawej ręce podchwytem przenosi rękę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu), co łączy się z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę i niewielkim ugięciem nóg w kolanach. Po czym, wykonuje rzut serwisowy połączony z wyprostem nóg i przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę. Kółko „wypuszcza z dłoni” kiedy znajdzie się ono na wysokości barku i natychmiast wbiega na boisko. Zamach wykonać trzeba stosunkowo wolno i płynnie znacznie rozluźniając wszystkie mięśnie ramienia i barku uczestniczącego w ruchu, a rzut ze wzrastającą szybkością przy końcu ruchu.

7.3. Serwis sposobem dyskowym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska lewym bokiem do linii środkowej (jeśli jest praworęczny, leworęczny odwrotnie). Trzymając kółko nachwytem przenosi rękę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu) połączony z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę i niewielkim ugięciem nóg w kolanach. Bezpośrednio po tym, wykonuje rzut serwisowy wraz z wyprostem nóg i przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę. Kółko „wypuszcza z dłoni” kiedy znajdzie się ono na wysokości barku i natychmiast wbiega na boisko. Zamach wykonywany jest stosunkowo wolno i płynnie ze znacznym rozluźnieniem wszystkich mięśni ramienia uczestniczącego w rzucie, a sam rzut realizowany jest ze stopniowo narastającą szybkością przy końcu ruchu.

7.4. Serwis sposobem górnym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska frontem (twarzą) do linii środkowej w wykroku lewą nogą (praworęczny, leworęczny odwrotnie). Trzymając leżące na dłoni kółko przenosi ramię w górę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu), odchyła tułów do tyłu i przenosi ciężar ciała na nogę zakroczną (prawą u praworęcznych). Następnie, prostując tułów płynnie, ale energicznie przenosi ciężar ciała z nogi zakrocznej na wykroczną i jednocześnie wykonuje szybkie przeniesienie ramienia do przodu wraz z wyprostem ręki w łokciu. Niemal w końcowej fazie rzutu wykonuje ruch odwodzący w nadgarstku nadający kółku rotację. Nadgarstek prawie do końca rzutu zajmuje „płaskie” położenie, dzięki któremu unikamy „koziółkowania ringo” podczas lotu. Wyrzucenie

kółka następuje w najwyższym punkcie wzniesienia ramienia wykonującego rzut. Technika poprawnego wykonania tego serwisu jest dość złożona i jej przytoczony krótki opis nie wyjaśnia wszystkich szczegółów ruchu. Jednak warto ją opanować, gdyż serwisy wykonywane tym sposobem charakteryzują się: bardzo dużą szybkością lotu kółka, dokładnością i celnością.

7.5. Ćwiczenia doskonalące technikę wykonania serwisów

- 1). Ćwiczący ustawiają się dwójkami naprzeciwko siebie w odległości 9-12 m. Wykonanie serwisu sposobem bocznym prawą i lewą ręką do partnera. Partner po wykonaniu chwytów przechodzi do rzutów;
- 2). Serwis sposobem dyskowym lub górnym zza końcowej linii boiska na zmianę prawą i lewą ręką do partnera znajdującego się na przeciwległym boisku. Partner wykonuje chwyt dowolnym sposobem. Po wykonaniu 10 serwisów zmiana ról, tj. partner który dotychczas chwycił kółko wykonuje serwisy;
- 3). Serwis sposobem górnym zza końcowej linii boiska na zmianę prawą i lewą ręką na całe boisko przeciwnika. Przeciwnik wykonuje chwyt określonym lub dowolnym sposobem. Po wykonaniu określonej liczby rzutów serwisowych następuje zmiana ról.
- 4). Silny serwis określonym sposobem zza końcowej linii boiska dowolną ręką dokładnie na przeciwnika znajdującego się na przeciwległym boisku. Przeciwnik chwyci dowolnym lub określonym sposobem. Po serii serwisów następuje zmiana ról.
- 5). Jednakowa liczba ćwiczących ustawiona jest w rzędach za końcowymi liniami boiska. Ćwiczący poszczególnych rzędów wykonują kolejno serwis dowolnym sposobem na określonej części boiska lub oznaczone jego miejsce. Zwycięża zespół (rząd), który uzyska większą liczbę trafień.
- 6). Ćwiczący ustawiają się w dwóch zespołach na końcowych liniach boiska. Każdy z ćwiczących posiada jedno kółko. Na sygnał ćwiczący wykonują dowolnym sposobem serwis na boisko przeciwnika. Ćwiczący po wykonaniu serwisu starają się chwycić jak najwięcej kótek rzuconych przez przeciwnika. Za każde złapane kółko zespół otrzymuje 1 punkt. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 15 punktów.
- 7). Ustawienie ćwiczących - j.w. Ćwiczący jednego zespołu wykonują dowolnym sposobem serwis, a drugiego starają się chwycić kółko rzucone przez zespół przeciwnika. Członkowie zespołu chwytającego kółka startują jednocześnie z sygnałem do wykonania serwisu z pozycji: leżenia przodem z rękoma na końcowej linii boiska. Za każde złapane kółko zespół otrzymuje 1 punkt. Po serwisach wykonanych przez jeden zespół następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 15 punktów.
- 8). Ćwiczący ustawiają się za końcową linią boiska i wykonują kolejno serwis określonym sposobem. Prowadzący ocenia technikę wykonania w skali od 0 do 6 punktów. Po wykonaniu serii np. 10 serwisów ustala się listę rankingową ćwiczących. Wygrywa ćwiczący, który zgromadził największą sumę punktów.
- 9). Ćwiczący ustawiają się za końcową linią boiska i wykonują kolejno serwis określonym sposobem w wyznaczone miejsce boiska (np. zaznaczony kwadrat, narysowaną tarczę na boisku lub na specjalnym materiale). Celność wykonywanych serwisów ocenia prowadzący przydzielając każdemu odpowiednią liczbę punktów. Po wykonaniu serii np. 10 serwisów ustala się listę rankingową ćwiczących. Konkurs wygrywa ćwiczący, który zgromadził największą sumę punktów.
- 10). Ustawienie j.w. - ćwiczący wykonują serwis sposobem górnym w określone miejsce przeciwległego boiska ze stopniowym zwiększaniem prędkości lotu kółka. Po każdym nieudanym serwisie wykonujemy najpierw serwis z małym wkładem siły stopniowo zwiększając go.
- 11). Ustawienie j.w. - ćwiczący wykonują serię 5 poprawnych serwisów sposobem górnym w szybkim tempie, tj. jedną po drugiej starając się jednocześnie trafiać w określony cel (np. tarczę ułożoną na boisku). Wygrywa ćwiczący, który uzyskał najwięcej punktów w określonej liczbie serwisów.

12). Ustawienie j.w. - ćwiczący wykonują serię 5 poprawnych serwisów dowolnym sposobem z dużą siłą w określone miejsce boiska przeciwnika. Wygrywa ćwiczący, który uzyskał najwięcej punktów.

8. Taktyka gry w ringo

8.1. Uwagi ogólne

W popularnym ujęciu taktyką nazywa się **sposób prowadzenia walki**. Uznając takie zdefiniowanie za zbyt ogólnikowe bardziej szczegółowe zaczerpnęliśmy od **Z. Ważnego**: *„Taktyką sportową nazywamy sposób prowadzenia walki sportowej, uwzględniający regułami i przepisy danej dyscypliny sportowej, a także arsenał opanowanych elementów technicznych, poziom przygotowania sprawnościowego i budowę ciała oraz teren i warunki prowadzonej walki.”* [1994, 152]. Taktyka jest sztuką organizowania działań i kierowania nimi dla osiągnięcia ustalonego celu (wyniku, zwycięstwa). Według autorów *„Małej Encyklopedii Sportu”*: *„Dobra taktyka sportowa, to celowy, racjonalny, ekonomiczny i planowy sposób prowadzenia walki, dostosowany do konkretnego zadania lub przeciwnika, terenu i warunków konfrontacji; uwzględnia dobór własnych zawodników, precyzuje ich zachowania indywidualne i zespołowe, przewiduje metody, formy i środki stosowane w walce oraz rytm działań w czasie.”* *„Taktyka w sportach zespołowych przejawia się w formie taktyki indywidualnej (działania poszczególnych zawodników) i taktyki zespołowej (działalność ogółu członków zespołu).”* *„Dla przyjęcia określonej formy taktyki wobec konkretnego zawodnika ważne znaczenie ma wcześniejsze rozpoznanie jego przygotowania i typowych zachowań w walce (tzw. bank informacji).”* [Bednarski, 1986, 537].

Przygotowanie taktyczne wiąże się z przygotowaniem teoretycznym i psychologicznym (wyposażeniem zawodnika w wiedzę i nauczanie tzw. myślenia taktycznego) a realizuje się w postaci treningu techniczno-taktycznego, bądź też specjalnych jednostek treningu taktycznego. Podstawę lub fundament taktyki stanowi technika. Bez jej poprawnego opanowania niemożliwe jest realizowanie najprostszych nawet założeń taktycznych. Po tych stwierdzeniach przejdziemy do elementów taktyki związanych z wykonaniem poszczególnych elementów technicznych.

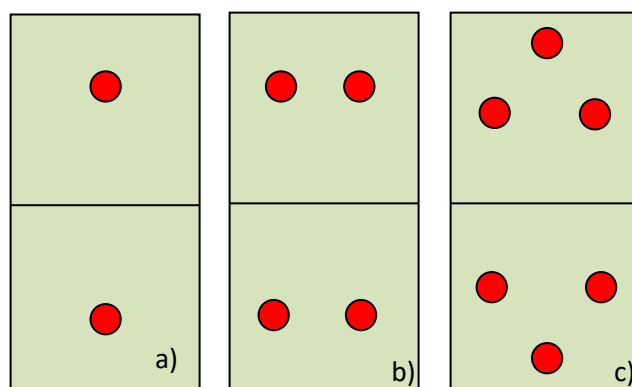
8.2. Wskazówki dotyczące taktyki wykonania serwisu:

- 1) rzuty serwisowe kierujemy w końcowe narożniki boiska przeciwnika akcentując ten z nich, który odpowiada jego nie wiodącej ręce;
- 2) serwis kierujemy przeważnie w część boiska odpowiadającego nie wiodącej ręce przeciwnika;
- 3) w grach zespołowych (dwójkach, trójkach) serwis kierujemy pomiędzy dwóch zawodników w okolicę linii końcowej lub na najsłabszego zawodnika drużyny przeciwnika;
- 4) w grach zespołowych stosujemy serwis wysoki (rzut jak najwyższy) w celu zyskania na czasie; kiedy przeciwnik wykona serwis drugim kółkiem nisko możemy zaatakować w momencie chwytania kółka przez przeciwnika naszego serwisu;
- 5) w grach indywidualnych serwis wykonuje się dynamicznie z niskim lotem kółka;
- 6) nie można spóźniać się z wykonaniem serwisu (jego czas jest limitowany wycinkiem 3 sekundowym), gdyż serwis realizowany po komendzie sędziego powoduje stratę punktu;
- 7) bezpośrednio po wykonaniu serwisu wbiegamy na boisko i jesteśmy gotowi do kontynuowania gry tj. chwycenia kółka.

8.3. Wskazówki dotyczące taktyki przyjmowania serwisu:

- 1) stoimy na boisku w dwóch trzecich odległości od linii środkowej, gdyż łatwiej jest biec do przodu niż cofać się;

- 2) błąd popełniony przy przyjęciu serwisu umożliwia zdobycie punktu przeciwnikowi;
- 3) niedokładnie wykonany serwis ułatwia przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku;
- 4) w grach zespołowych (dwójkach, trójkach) kiedy przed chwyceniem kółka krzykniesz „biorę” to nie wolno się z tego zamiaru wycofać;
- 5) zawsze asekuruj odbierającego serwis, bowiem stosownie do przepisów kółko można chwytać dwa razy;
- 6) przy serwisie przeciwnika najbardziej wskazane i standardowe ustawienie w obronie przedstawia się przeważnie następująco w zależności od liczby zawodników (ryc.36-38). Nie oznacza to jednak, iż w zależności od różnych uwarunkowań (wysokości ciała zawodników i ich zasięgu ramion, rodzaju przygotowania technicznego, dominującej kończyny, szybkości reakcji i poruszania się itp.) może być one też nieco inne.



Ryc. 24. Ustawienie w obronie a) ustawienie w obronie w grach pojedynczych, b) ustawienie w obronie w grach dwójkowych c) ustawienie w obronie w grach trójkowych [Wangryn 2012]

8.4. Wskazówki dotyczące taktyki indywidualnego ataku:

- 1) poprawny atak to nie tylko rzut wykonany z dużą siłą, ale przede wszystkim skuteczny;
- 2) rzuty kierujemy głównie w wolne (gorzej strzeżone) miejsca boiska przeciwnika;
- 3) staramy się poprawnie opanować umiejętność atakowania:
 - ze wszystkich części (stref) boiska;
 - we wszystkich kierunkach;
 - wszystkimi znanymi sposobami;
 - d) równorzędnie prawą i lewą ręką;
- 4) zawodnik posługujący się mało urozmaiconym atakiem jest łatwym do rozpoznania, a następnie do pokonania przeciwnikiem;
- 5) graj racjonalnie, ekonomicznie i skutecznie, a nie tylko efektownie;
- 6) obserwuje, rozpoznaj i zapamiętaj najłabsze miejsca obrony przeciwnika i staraj się te informacje właściwie wykorzystać podczas gry;
- 7) zmieniaj rytm i rodzaj rzutów, czasem powtarzając akcję czym możesz zaskoczyć przeciwnika.

8.5. Indywidualny plan taktyki gry z konkretnym zawodnikiem

Wyniki rozpoznania przeciwnika: niebezpieczny podczas gry przy siatce, stosuje zaskakujące rzuty skrócone (skrót) połączone często z bardzo dobrze wykonanymi zwodami, często stosuje rzuty na linię lub bardzo blisko niej, wykonuje niebezpieczne rzuty skośne, nie zawsze chwyta silne rzuty

górne, dysponuje stosunkowo słabym startem, czasami ma kłopoty z odebraniem silnych serwisów skierowanych na linię, wykonuje płaskie rzuty serwisowe lądujące blisko siatki, nie reaguje na rzuty pozorne (silny zamach - słaby rzut).

8.6. Ogólne zalecenia dotyczące taktyki gry

- 1) „**Trzymać**” - ustawiać przeciwnika daleko od siatki;
- 2) Nie rzucać ringo w ręce lub blisko przeciwnika - zmuszając go do częstej zmiany miejsca;
- 3) Przy serwisach przeciwnika i jego rzutach z głębi boiska - stać bliżej siatki;
- 4) Nie wierzyć w jego rzuty „autowe”, gdyż większość z nich posiada łudząca parabolę lotu i niemal zawsze ląduje w obrębie boiska;
- 5) Wykonywać silne rzuty połączone z szybkim lotem kółka, a szczególnie rzuty górne - wzmacniać ich prędkość ruchem (wyprostem) tułowia (tzw. rzuty z krzyża);
- 6) Wprowadzać w błąd przeciwnika **rzutami pozornymi, tj. silny zamach - słaby rzut** podczas rzutów wykonywanych w czasie gry, jak też serwisów;
- 7) Stosować urozmaicone serwisy z szybkim lotem;
- 8) Przy rzutach przeciwnika wykonywanych z głębi boiska - stać bliżej siatki i uważać na jego skróty po skosie;
- 9) **Nie reagować na zwody ciała przeciwnika - patrzeć na jego rękę;**
- 10) Wykonanie każdego rzutu dobrze przemyśleć - zaprogramować, a następnie dokładnie zrealizować;
- 11) Przez cały czas trwania gry „**wyławiać momenty**” na **pełne rozluźnienie wszystkich mięśni ręki** (ramienia) wykonującej rzuty lub serwisy.

8.7. Rady mistrzów ringo dotyczące podstawowych zasad gry

- 1) Rzucaj kółko i serwuj prawie zawsze w stronę mniej sprawnej („słabszej”) – nie wiodącej ręki przeciwnika (praworęcznemu na lewą stronę, a leworęcznemu na prawą).
- 2) **Zawsze stój w postawie ringowej** nie pośrodku boiska, ale w dwóch trzecich odległości od siatki (linki), gdyż łatwiej jest dobiec do kółka, niż cofać się.
- 3) Rzucaj kółko bliżej końcowej linii boiska przeciwnika by utrudnić mu wykonanie precyzyjnego rzutu na twoje boisko.
- 4) **Graj w ringo agresywnie, tj. atakuj kółko w powietrzu** (w locie) wyskakując w górę lub do przodu. Znajdując się blisko siatki (linki) łatwiej kontrolować boisko przeciwnika i odszukać w nim gorzej kontrolowane miejsce. Takie położenie (spod siatki) zwiększa pole manewru.
- 5) Nie reaguj na każdy ruch, a tym bardziej na zwód przeciwnika. Zaczynaj poruszać się dopiero po rzeczywistej akcji przeciwnika, tj. wtedy, kiedy już prawie wiesz, gdzie polecą kółko.
- 6) Jeśli chwycisz kółko w locie, po którym wykonałeś przewrót (np. przez bark) nie rzucaj go natychmiast, tj. z położenia leżąc. Wstań, sprawdź jakie położenie zajmuje przeciwnik i wykonaj rzut po odnalezieniu gorzej strzeżonego miejsca na jego boisku.
- 7) Bezpośrednio przed rzutem wykonaj wykrok (o ile nie uczyniłeś tego przedtem) w kierunku innym niż zamierzony rzut. Może to wprowadzić w błąd (zmylić) przeciwnika co do twojej intencji. Rzuć kółko wtedy, kiedy przeciwnik wychyli się w stronę twego zwodu. Nie zdąży on wówczas już zmienić kierunku przemieszczania się.
- 8) **Rzucaj kółko zawsze po namyśle**, tj. zaprogramowaniu miejsca, rodzaju rzutu i jego prędkości pamiętając o tym, że nie wolno przetrzymywać kółka.

- 9) **Często zmieniaj rytm i rodzaj rzutów**, np. po kilku skrótach po przekątnej - rzuć w narożnik. Czasem powtórz akcję, czego przeciwnik może nie oczekiwać.
- 10) Jeśli przeciwnik przerzuca kółko nad tobą („lobuje”) - nie skacz a biegnij tyłem lub w razie dalekiego przerzutu - obróć się i biegnij przodem. Pamiętaj, że cofając się zyskujesz czas i przestrzeń.
- 11) **Przed każdym meczem uważnie i wielokrotnie obserwuj swego przyszłego przeciwnika.** Ustal słabe i mocne strony jego przygotowania sprawnościowego i technicznego. Na ich podstawie ułóż plan taktyczny gry z nim wykorzystując wszystkie słabe strony przeciwnika.

9. Konspekty lekcji wychowania fizycznego

A. Konspekt nr 1

Miejsce ćwiczeń: boisko trawiaste.

Przybory i przyrządy: przenośne boiska do gry w ringo, kółka ringo.

Czas trwania: 45 minut.

Temat lekcji: Ćwiczenia i zabawy przygotowujące do gry w ringo.

Zadania szczegółowe w zakresie:

UMIĘTNOŚCI - nauka i doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo.

MOTORYKI: kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności, wytrzymałości oraz orientacji przestrzennej.

WIADOMOŚCI - Podstawowe zasady gry, historia ringo.

AKCENT WYCHOWAWCZY - Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

Część lekcji	Treść zajęć	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. Wstępna 4-5'	1. Czynności organizacyjno-porządkowe: zbiórka, powitanie. 2. Podanie zadań lekcji. 3. Zabawa ożywiająca: <i>Kto pierwszy?</i>	- zbiórka w dwuszeregu. - wprowadzenie do lekcji. - historia gry w ringo, sprzęt do gry w ringo. - trucht dookoła boiska; na określony sygnał uczniowie starają się jak najszybciej podnieść leżące na boisku kółko.
II. Główna 35-37'	1. Ćwiczenia i zabawy z kółkiem, wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku: • naprzemianstronne krążenia ramionami w przód, • jednoczesne krążenia ramionami w tył, • podrzuty i chwyt kółka ringo naprzemian prawą i lewą ręką, • podrzuty i chwyt kółka ringo prawą i lewą ręką jednocześnie, • skip A, • skip C, • cwał boki z wymachem ramion, • na sygnał: przysiad z położeniem kółka i podjęcie kółka położonego przez poprzednika, • w biegu: obroty naprzemian w prawo i w lewo,	- uczniowie pobierają po dwa kółka, wykonują ćwiczenia w truchcie dookoła boiska,

	• bieg tyłem. 2. Ćwiczenia kształtujące: • poziome wymachy nóg w płaszczyźnie strzałkowej do wyciągniętych kótek, • krążenia tułowia, kółka trzymane oburącz nad głową, • skrętoskłony tułowia w opadzie, • wyrzut kótek w górę – skłon – wyprostowanie tułowia – chwyt kółka 10 razy, • wyrzut kółka w górę – przysiad – w przysiadzie chwyt – z przysiadu wyrzut w górę – powstać i chwyt kółka 10 razy, • wyrzut kółka w górę – siad – chwyt kółka – z siadu wyrzut kółka w górę – powstać i chwyt kółka 10 razy, • przekładanie kółka za plecami (agrafka), • leżenie przewrotne, kółko między stopami; 10 razy, • na sygnał: starty z różnych pozycji do kółka. 3. Ćwiczenia i zabawy w dwójkach doskonalące rzuty i chwyt kółka ringo: • rzuty kółkiem do kija wbitego w ziemię, • rzuty do siebie kółkiem ringo sposobem bocznym – chwyt na różnych wysokościach: nachwytem i podchwytem, • rzuty do siebie kółkiem ringo sposobem dyskowym – chwyt na różnych wysokościach: nachwytem i podchwytem, • jednocześnie dwoma kółkami rzuty do siebie dowolnym sposobem – chwyt na różnych wysokościach, • jednocześnie dwoma kółkami wysokie rzuty (loby) do siebie i chwyt, • na sygnał: rzuty kótek z jednej strony boiska – druga strona stara się schwytać wszystkie kółka. • Gra szkolna trójkowa dwoma kółkami ringo.	- jedno kółko odkładają za siebie, - chwytają jednorącz lub oburącz, - pozycje startowe (wysoka, klęk, leżenie itp.), ustawienie naprzeciw siebie w dwójkach po przeciwnych stronach boiska, - rzuty wykonujemy lewą i prawą ręką, - jw. - jw. - jw. - jw. - wygrywa ta strona, na której połowie upadło mniej kótek,
III. Końcowa 4-5'	1. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne: • marsz dookoła boiska, wznos obu rąk bokiem w górę, wspięcie na palce stóp – opust obu rąk przodem w dół; marsz na piętach,	- zbiórka, - ocena aktywności, - pożegnanie,

	• w kłku podpartym plecy wklęśle i wypukłe.	
	2. Omówienie lekcji.	

B. Konspekt nr 2

Miejsce ćwiczeń: boisko trawiaste. **Przybory i przyrządy:** przenośne boiska do gry w ringo, kółka ringo.

Czas trwania: 45 minut.

Temat lekcji: Doskonalenie techniki i taktyki gry w grach wieloosobowych ringo.

Zadania szczegółowe w zakresie:

UMIEJĘTNOŚCI - doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo.

MOTORYKI - kształtowanie szybkości, wytrzymałości, skoczności, zwinności (zdolność do natychmiastowych zmian kierunków przemieszczania całego ciała), szybkości reakcji prostej i złożonej.

WIADOMOŚCI - zasady gry w ringo i podstawowe zasady sędziowania.

AKCENT WYCHOWAWCZY - *Ringo - sport na całe życie.*

Część lekcji	Treść zajęć	Uwagi organizacyjno-metodyczne
I. Wstępna 4-5'	1. Czynności organizacyjno-porządkowe, zbiórka. 2. Podanie tematu lekcji. 3. Zabawa ożywiająca: <i>Walka o kostkę</i> .	- zbiórka w dwuszeregu, - motywacja do zajęć, - ćwiczący w parach starają się dotknąć kostki partnera.
II. Główna 35-37'	Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku: • zabawa <i>trojak</i>, • zabawa <i>5 podań</i>, • marsz po obwodzie koła – wyrzut kółka w górę - krążenia ramion w tył i chwyt kółka, • marsz z unoszeniem nóg do poziomu, przekładanie kółka pod uniesioną nogą, • w biegu wyrzut kółka w górę i chwyt w wyskoku, • postawa rozkroczna, skłon tułowia w przód – przekładanie kółka dookoła stóp (ósemka), • postawa jw. kółko w wyprostowanych w górę rękach; zataczanie kółkiem jak najobszerniejszych kół (krążenia tułowia), • postawa zasadnicza, kółka w dłoniach za plecami: - wyrzuty kółka zza pleców nad głowę i chwyt z przodu, • kłęk rozkroczny, kółko w wyprostowanej prawej ręce – skłon tułowia w bok – dotknięcie kółkiem podłoża – zmiana ręki, • wyrzut kółka prawą ręką – obrót o 360° – chwyt kółka lewą ręką; powtarzamy 10 razy na zmianę, • kółko postawione między stopami – wyrzut kółka nogami i chwyt ręką, • przysiad, kółko w dłoniach – wyrzut kółka w górę, wyskok i chwyt jednorącz,	R. Trześniowski, <i>Gry i zabawy</i> - zamiast piłki kółka ringo, - jw. z zastosowaniem uproszczonych przepisów gry ringo, - chwytają kółka na przemian lewą i prawą ręką, - zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń, - chwytamy lewą i prawą ręką, - jw. - jw.

	• rzut kółka nad linką, przebiegnięcie pod nią na drugą stronę boiska i chwyt jednorącz; powtarzamy 10 razy. 1. Ćwiczenia i zabawy w dwójkach, doskonalące rzut i chwyt kółka ringo w ruchu: • rzut kółkiem ringo dowolnym sposobem – dobiegnięcie do linii środkowej boiska – przysiad – cofając się, chwytamy kółko nachwytem, • rzut kółkiem ringo dowolnym sposobem – bieg do linii końcowej boiska – przysiad – bieg do linii środkowej; chwytamy kółko podchwytem, • zabawa doskonaląca taktykę i technikę gry w grach wieloosobowych – jednocześnie wysokie rzuty na przeciwną stronę boiska, wymiana rzutów trwa do momentu upadku pierwszego kółka. 2. Właściwa gra dwójkami.	- ustawieni 3 m przed linką ringo, - ustawieni parami naprzeciw siebie w odległości 4 m przed linką ringo, - pilnie zwracamy uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń, - dla uspokojenia pomiędzy ćwiczeniami swobodne rzuty kółkiem prawą i lewą ręką, - zabawa odbywa się na połowie boiska podzielonego wzdłuż.
III. Końcowa 4-5'	1. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne: • w marszu dookoła boiska: złożenie dłoni między łopatkami, • w klęku ukłon japoński z jak najdalszym wysuwaniem dłoni w przód, bez odrywania pośladków od pięt. 2. Omówienie lekcji.	- zbiórka, - ocena aktywności, - pożegnanie.