



PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI
EDUKACJI Wczesnoszkolnej
I WSPÓŁPRACUJĄCYCH NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
REALIZUJĄCYCH PROGRAM
MAŁY MISTRZ



Pod redakcją: Ryszarda Jezierskiego, Ireneusza Cichego,
Doroty Groffik, Marka Lewandowskiego,
Andrzeja Rokity, Adama Szymczaka



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez
Szkolny Związek Sportowy



MISTRZ RINGO

Wprowadzenie nowej sprawności Mistrz Ringo do programu Mały Mistrz stanowi doskonałą okazję do wzbogacenia oferty aktywności ruchowych dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Ringo to polska gra sportowa o prostych zasadach, która łączy elementy zręcznościowe, koordynacyjne, a jednocześnie rozwija sprawność fizyczną w sposób atrakcyjny i dostępny dla każdego dziecka. Ringo jest grą sportową o charakterze indywidualnym i zespołowym (dwójki jednej płci, dwójki mieszane, trójki, trójki rodzinne).

Włączenie sprawności Ringo do programu Mały Mistrz pozwoli nie tylko urozmaicić zajęcia, ale również przyczyni się do popularyzacji aktywności fizycznej wśród dzieci.

DLACZEGO RINGO?

1. Uniwersalność i prostota – ringo można rozgrywać zarówno na sali gimnastycznej, jak i na świeżym powietrzu. Gra nie wymaga drogiego sprzętu, a jej zasady są łatwe do przyswojenia nawet dla najmłodszych uczniów.
2. Rozwój psychomotoryczny – gra wspiera rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, refleksu, orientacji przestrzennej oraz umiejętności współpracy w grupie.
3. Promowanie polskiego dziedzictwa sportowego – ringo to gra stworzona w Polsce przez Włodzimierza Strzyżewskiego, co czyni ją doskonałym narzędziem do budowania tożsamości narodowej i promowania rodzimych inicjatyw sportowych.
4. Zabawa i motywacja – forma gry zespołowej (gry dwójkowe i trójkowe) sprawia, że dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach, ucząc się przy tym zasad fair play, zdrowej rywalizacji i współpracy.

Celem gry w ringo jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola, bądź spoza tego pola w granicach boiska ponad siatką, by kółko upadło na boisko przeciwnika. Za każdy błąd przeciwnika zdobywa się punkt, a traci za błąd własny. Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na boisko. W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa musi dotykać podłoża. Nie wolno chodzić ze złapanym kółkiem. Kółko może być chwymane tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone. Schwytane kółko powinno być odrzucone jak najszybciej.

Do gry niezbędne jest kółko i rozkładane boisko do gry w ringo, a także nieduży plac do gry. Możemy również wykorzystać boisko do piłki siatkowej.

Gra w ringo jest prosta i bezpieczna, więc każdy może spróbować, niezależnie od wieku. Tworząc

nową sprawność Ringo, dajemy dzieciom możliwość poznania ciekawej i rozwijającej formy spędzania wolnego czasu.

TECHNIKA I TAKTYKA GRY W RINGO

Nauczając techniki gry w ringo, należy kolejno uwzględniać następujące elementy:

1. Ćwiczenia oswajające z kółkiem ringo.
2. Doskonalenie postawy podczas gry i sposobów poruszania się po boisku.
3. Ćwiczenia doskonalące rzuty i chwyt:
 - a. indywidualnie:
 - w miejscu,
 - w ruchu,
 - b. ze współćwiczącym:
 - w miejscu,
 - w ruchu.
4. Ćwiczenia doskonalące zagrywkę.
5. Elementy gry, m.in. atak.
6. Gra właściwa (pojedyncza, dwójkowa, trójkowa).

Przedstawiony zarys nauczania techniki i taktyki gry w ringo zawiera podstawowe elementy umożliwiające czynny udział w grze. Biorąc pod uwagę specyfikę gry w ringo, w nauczaniu należy uwzględnić elementy związane z atakiem i obroną.

1. ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z KÓŁKIEM

Przed podaniem zestawu ćwiczeń oswajających z kółkiem ringo, należy przypomnieć, iż głównym celem tej formy ruchu jest dążenie do stworzenia odpowiednich możliwości, które ułatwią ćwiczącym poznanie właściwości fizycznych przyboru – wagi, kształtu, elastyczności oraz różnorodnych sposobów jego wykorzystania.

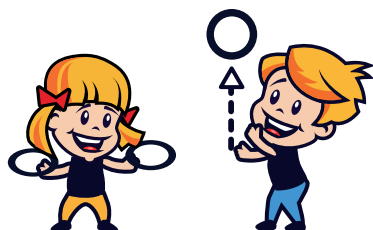
Zgodnie z tym założeniem, w toku początkowego zerknięcia się ćwiczących z przyborem, należy stworzyć warunki do swobodnego manipulowania kółkiem. Czynności manipulacyjne wywołują wielorakie możliwości władania nim, np. chwyt, rzut, toczenie itp. Proste czynności manipulacyjne z kółkiem mają szczególne znaczenie dla dzieci klas nauczania początkowego, bowiem w wieku 7-10 lat istnieje szczególnie silna potrzeba rozwijania zręczności manipulacyjnej, a zwłaszcza doskonalenia umiejętności władania dłonią. Nieukończony jeszcze wówczas proces kostnienia ręki wraz z nadgarstkiem powoduje, że ręka jest słaba i niewydolna.

Dlatego też, zapoznając dziecko w klasach młodszych z przyborem ringo, duży akcent trzeba położyć na takie ćwiczenia, jak: ugniatanie kółka w dłoń

niach, żonglerka kółkiem (jednorącz i oburącz), różnorodne sposoby chwytu kółka i rzutu, równoczesne przenoszenie w dłoniach większej liczby kółek czy też łączenie kilku kółek – w toku tzw. zabaw konstrukcyjnych – w dowolne formy przestrzenne. Świadomie ukierunkowane przez nauczyciela czynności manipulacyjne nie powinny jednak ograniczać swobodnej inwencji ucznia.

Opis ćwiczeń osławających z przyborem w miejscu

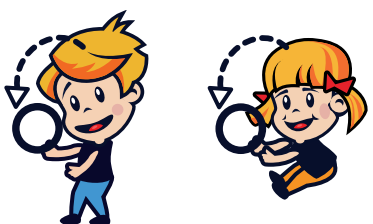
1. P.w. – rozkroczna, siad płaski, skrzyżny lub rozkroczny. Ugniatać kółka w dłoniach (rys. 1).



rys. 1

rys. 2

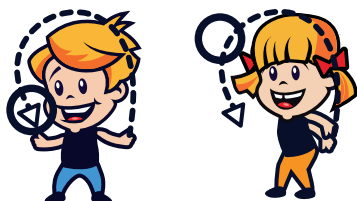
2. P.w. – zasadnicza. Żonglerka kółkiem (rys. 2).
3. P.w. – zasadnicza lub siad płaski i rozkroczny. Ułożenie kółka na głowie: a) skłon głowy w przód, chwyt jednorącz kółka spadającego z głowy, b) skłon głowy w tył, w bok (w lewo i w prawo), chwyt oburącz i jednorącz (rys.3).



rys. 3

rys. 4

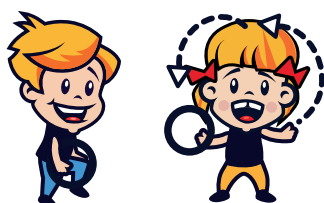
4. P.w. – zasadnicza. Opuszczanie kółka z głowy przez podskok, w miejscu lub z półobrotom, chwyt jednorącz (rys. 4).



rys. 5

rys. 6

5. P.w. – zasadnicza. Rzut jedną ręką kółka w górę – w płaszczyźnie strzałkowej – chwyt drugą ręką (rys. 5).
6. P.w. – zasadnicza. Wyrzut kółka oburącz za sobą, chwyt jednorącz lub oburącz przed sobą (rys. 6).



rys. 7

rys. 8

7. P.w. – stanie jednonóż. Przekładanie lub przetrzucanie kółka pod nogą ugiętą lub wyprostowaną (rys.7).
8. P.w. – zasadnicza. Wyrzut kółka jednorącz w górę, odbicie głową, chwyt jednorącz lub oburącz (rys. 8).

2. DOSKONALENIE POSTAWY I PORUSZANIA SIĘ PO BOISKU

Dynamika gry w ringo wymaga od ucznia nieustannej gotowości, szybkiego przemieszczania swojego ciała celem chwytu kółka.

Wyróżnia się następujące postawy:

1. niska,
2. o zachwianej równowadze,
3. wysoka.

W obronie i asekuracji uczeń przyjmuje postawę niską i o zachwianej równowadze. W postawach wysokich wykonuje się chwyt kółek lecących z niewielką prędkością oraz rzuty.

Technika poruszania się po boisku obejmuje wszystkie te sposoby pokonywania odległości, które zapewniają w czasie gry celowe i najbardziej ekonomiczne dojście do lecącego kółka.

Wyróżniamy następujące sposoby poruszania się po boisku:

1. starty z różnych pozycji, bieg,
2. doskok,
3. krok dostawny,
4. krok skrzyżny,
5. pady i przewroty,
6. rzuty.

Nie ma potrzeby szczegółowego opisu wszystkich sposobów poruszania się po boisku, gdyż są one powszechnie znane. Opiszę tylko najbardziej typową i najczęściej występującą pozycję wyjściową. Zadaniem każdej pozycji wyjściowej jest przejawianie maksymalnej gotowości do wykonywania różnorodnych zadań w czasie gry. Optymalna pozycja wyjściowa to taka, która szybko, bez większego wysiłku, pozwala uczniowi wystartować w każdej chwili w dowolnym kierunku. Nogi ucznia są w pozycji rozkrocznej lub rozkroczno-wykrocznej, ugięte w stawach kolanowych. Tułów nieznacznie pochylony. Uczeń stoi na przednich częściach stopy lub całych stopach, ręce ma ugięte. Małym balansem ciała obciąża raz jedną, raz drugą nogę, ani na moment nie stojąc nieruchomo. Jednocześnie przewiduje tor lotu kółka i miejsce jego upadku.

Ważne jest, aby ucząc gry w obronie, wyrobić nawyk przyjmowania właściwej postawy wyjściowej oraz natychmiastowego powrotu do postawy po każdej akcji w ataku.

Na samym początku szkolenia nauczamy poruszania się po boisku oraz właściwych postaw, zwracając uwagę, by uczeń opanował wszystkie sposoby poruszania się w sposób płynny i ekonomiczny. Eliminujemy też najczęściej spotykane błędy, np.:

- nogi lub ręce zbyt mocno lub zbyt mało ugięte,
- ręce opuszczone,
- nadmierny skłon tułowia,
- nieskoordynowany sposób poruszania się,
- podejście do kółka niesynchronizowane z szybkością lotu.

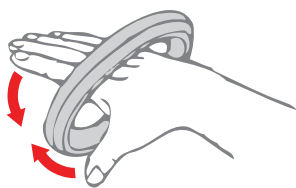
3. NAUCZANIE CHWYTÓW I RZUTÓW

Zgodnie z przepisami gry chwyt i rzuty kółka muszą odbywać się jednorącz. Kółko chwytamy i rzuca dowolną dłonią. Dlatego też w toku nauki rzutów i chwytów uwzględnić trzeba ćwiczenia obustronne (wykonywane ręką prawą i lewą), indywidualnie i ze współwiczającym, w miejscu i w ruchu. Po opanowaniu podstawowych form rzutów i chwytów przechodzi się do łączenia ich z umiejętnym poruszaniem się po boisku (zgodnie z przepisami gry).

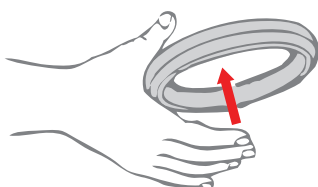
Chwyty kółka ringo powinny być pewne i miękkie w przyjęciu. Uzyskamy je dzięki właściwemu ułożeniu dłoni i odpowiedniemu rozluźnieniu i amortyzacji w momencie chwytu.

Wyróżniamy dwa rodzaje chwytów kółka ringo:

1. nachwytem (rys. 9)
2. podchwyt (rys. 10)



rys. 9 chwyt nachwytem



rys. 10 chwyt podchwyt

Od tego, na jakiej wysokości ma nastąpić chwyt kółka, zależy ułożenie dłoni. Kółka górne i półgórne chwytamy nachwytem. Kółka lecące na wysokości bioder i niżej chwytamy podchwyt.

Przy nauczaniu chwytów należy bacznie zwracać uwagę na to, aby ćwiczący:

- obserwował przeciwnika rzucającego kółko i był gotowy w każdej chwili do wykonania chwytu kółka,
- miał ręce rozluźnione i lekko ugięte w łokciach i w momencie zetknięcia z kółkiem wykonał ruch amortyzujący,
- miał wzrok skierowany na kółko, dopóki go nie chwyci,
- zawsze szedł w kierunku rzutu, a nie czekał na kółko stojąc,

- jeśli przeciwnik przerzuca nad nim, jako broniącym – niech nie skacze, a biegnie tyłem, a w razie dalekiego przerzutu, niech się obróci i biegnie przodem,
- w momencie chwytu przyjmował postawę dogodną do wykonania rzutu,
- uczył się chwytów prawą i lewą ręką.

Najczęściej popełniane błędy przy chwytaniu kółka ringo:

- niewłaściwa postawa chwytającego,
- chwyt bez wyciągnięcia ramienia w kierunku kółka i ruchu amortyzującego; w wyniku czego następuje odbicie kółka do przodu,
- oczekiwanie na chwyt w miejscu.

Przy nauczaniu rzutów należy pamiętać, iż powinny być one dokładne, szybkie, silne oraz przemyślane, a zarazem trudne do schwytania przez przeciwnika. Ponieważ ringo jest grą dynamiczną, dlatego też na wyżej wymienione elementy należy zwracać szczególną uwagę.

Wyróżniamy następujące rodzaje rzutów kółkiem ringo:

1. rzut boczny (rys. 11),
2. rzut dyskowy (rys. 12),
3. rzut oszczepowy (rys. 13),
4. rzut sposobem górnym (rys. 14).

Rzut boczny – od tego rzutu należy rozpoczynać nauczanie początkujących. Postawa wyjściowa – nogi znajdują się w wykroku, (nogą wykroczną jest noga prawa, gdy rzuca prawą ręką). Trzymamy kółko jednorącz podchwyt przed sobą na wysokości pasa. Należy cofnąć ramię do boku, przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną, uginając ją w kolanie. Następnie wykonując zamach, wyrzucamy kółko: przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną i prostując ją w kolanie, jednak nie może ona stracić kontaktu z podłożem. Podczas rzutu kontakt kółka ringo z ręką powinien być możliwie najdłuższy, a w chwili wypuszczenia kółka palce i nadgarstek wykonują szybkie odwodzenie w celu nadania kółku rotacji i prawidłowego lotu.



rys.11a Rzut boczny faza początkowa



rys. 11b Rzut boczny faza końcowa

Rzut dyskowy – postawa wyjściowa – nogi znajdują się w wykroku (nogą wykroczną jest noga lewa, gdy rzuca prawą ręką), kółko trzymamy nachwytem. Cofamy ramię w bok w tył, jednocześnie przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną i uginając ją w kolanie. Wyrzucamy kółko zamachem na wysokości

barków, przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną. Praca nadgarstka i palców ręki jest podobna jak w rzucie bocznym.



rys.12a Rzut dyskowy
faza początkowa



rys. 12b Rzut dyskowy
faza końcowa

Rzut oszczepowy – podobnie jak rzut dyskowy i boczny – należy do rzutów podstawowych. Postawa wyjściowa taka sama jak podczas rzutu sposobem dyskowym. Różnica w technice polega na tym, że kółko trzymamy podchwytem.



rys. 13a Rzut oszczepowy
faza początkowa



rys. 13b Rzut oszczepowy
faza końcowa

Rzut sposobem górnym – stosują go zawodnicy zaawansowani, którzy opanowali poprawnie poprzednie rodzaje rzutów. Postawa wyjściowa – rzucający ustawia się przodem do kierunku rzutu; w wyroku lewą nogą, gdy rzucaamy prawą ręką. Kółko leży na dłoni uniesionej powyżej barku. Po nieznacznym ugięciu nóg w kolanach, powodującym obniżenie środka ciężkości, zawodnik wykonuje wyprost ręki w górę w przód z jednoczesnym rzutem kółka i skłonem tułowia – w celu zwiększenia siły działania na kółko. Wyrzut powinien nastąpić w najwyższym punkcie. W ostatniej fazie rzutu kółko jest kontrolowane przez zgięcie palców i nadgarstka.

Zaletą tego rodzaju rzutu jest to, że kółko leci pod kątem utrudniającym chwyt przeciwnikowi oraz ze zwiększoną prędkością. Przeciwnik nie jest zorientowany, czy kółko zostanie rzucone na bliższą, czy dalszą odległość. Rzuty wykonywane tym sposobem na ogół są precyzyjniejsze.



rys. 14a Rzut górny
faza początkowa



rys. 14b Rzut górny
faza końcowa

Nauczanie rzutów i chwytów należy rozpocząć od najłatwiejszych form, przechodząc stopniowo do trudniejszych. Ponieważ rzuty i chwytów należy do ruchów prostych i krótkotrwałych, należy nauczać ich metodą syntetyczną, powinny być uczone zarówno w miejscu, jak i w ruchu.

Podczas nauczania wykonywania rzutów należy dopilnowywać, aby ćwiczący:

- dążyli do opanowania wszystkich rodzajów rzutów,
- uczyli się rzutów prawą i lewą ręką i wykonywali je na różnych wysokościach,
- najpierw opanowali technikę rzutu, a w miarę zaawansowania zwiększali siłę rzutu,
- przed wykonaniem rzutu skontrolowali ustawienie przeciwnika na boisku,
- rzuty wykonywali z dużą swobodą (obszerność ruchu) i miękkością, a w ostatniej fazie korygowali jego celność,
- podczas rzutu przynajmniej jedną nogą mieli kontakt z podłożem.

Najczęściej popełniane błędy przy uczeniu się rzutów:

- brak wymachu przed wykonaniem rzutu,
- niewłaściwa praca nadgarstka i palców w ostatniej fazie rzutu, wskutek czego kółko w locie koziółkuje,
- rzut bez uprzedniej kontroli wzrokowej,
- rzut za niski lub za wysoki,
- rzut zbyt mocny lub za słaby,
- niewłaściwa postawa rzucającego,
- rzut wykonany samą ręką, bez zaangażowania nóg i tułowia,
- zbyt wczesne wypuszczenie kółka z ręki; należy dążyć do możliwie najdłuższego kontaktu ręki z kółkiem.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE CHWYTY I RZUTY KÓŁKA RINGO

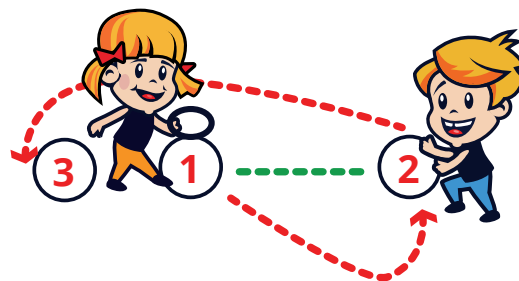
A. PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DOSKONALĄCYCH CHWYTY I RZUTY KÓŁKA RINGO INDYWIDUALNIE:

1. Wyrzut kółka w górę: chwyt nachwytem. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
2. Wyrzut kółka w górę: chwyt podchwytem w przysiadzie. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
3. Wyrzut kółka w górę – obrót o 360° (przemiennie w lewą i w prawą stronę) – chwyt kółka. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
4. Wyrzut kółka w górę – przysiad – chwyt podchwytem; wyrzut kółka w górę – chwyt nachwytem w wysoku. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
5. Wyrzut kółka w górę – siad – chwyt podchwytem; wyrzut kółka w górę – powrót do pozycji stojącej, chwyt nachwytem. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
6. Żonglerka dwoma kółkami – lewą i prawą ręką.
7. Żonglerka trzema kółkami – prawą i lewą ręką jednocześnie.

8. W biegu wyrzuty kółka w górę, chwytem i podchwytem – na zmianę. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
9. W biegu wyrzut jednocześnie dwóch kółek (prawą i lewą ręką) – chwyt jednocześnie podchwytem i nachwytem na zmianę.
10. W dwójkach naprzeciw siebie: jednocześnie podrzucają kółka do góry i chwytają kółko współcześnie, zmieniając miejsca.
11. Ustawienie w kilku rzędach o równej liczbie ćwiczących. Pierwsi z rzędów biegną do określonego miejsca, podrzucają kółko i chwytają prawą ręką. Wracają w ten sam sposób, wykonując rzuty i chwyt lewą ręką. Wygrywa rząd, który pierwszy ukończy.
12. „Berek” – ustawienie w rozsypce, każdy ma kółko. „Berek”, podrzucając i chwytając kółko, stara się dotknąć jednego z partnerów. Każdy z ćwiczących również podrzuca i chwyt kółko, poruszając się dowolnym sposobem. W „berka” zamienia się dotknięty przez tegoż.
7. Ustawienie w dwójkach w odległości 4 m, rzucają kółko określonym sposobem do siebie, przechodząc z pozycji wysokiej do przysiadu, siadu, leżenia tyłem i powracają do postawy.
8. Ustawienie w dwójkach w odległości 5-7 m. Podania określonym sposobem jednocześnie dwoma kółkami. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
9. Ustawienie jw. – podania dowolnym sposobem trzema kółkami jednocześnie, naprzemian prawą i lewą ręką.
10. Ćwiczący w trójkach ustawieni są w trójkacie w odległości 4-6 m od siebie. Rzuty kółkiem – zgodne z ruchem wskazówek zegara – lewą ręką. Następnie prawą ręką w przeciwną stronę.
11. Ćwiczący w trójkach ustawieni są jak na rys.15. Pierwszy (1.) rzuca kółkiem określonym sposobem do 2. i biegnie na jego miejsce; 2. rzuca do 3. i biegnie na jego miejsce itd. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką, rys.15.

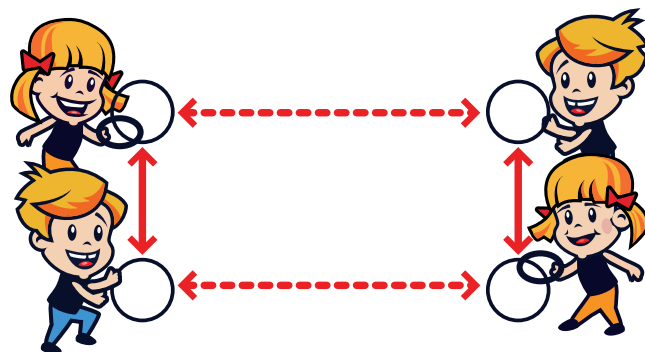
B. PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DOSKONALĄCYCH RZUTY I CHWYTY KÓŁKIEM RING ZE WSPÓŁĆWICZĄCYM:

1. Ustawienie w dwójkach w odległości 5-7 m – rzuty kółkiem sposobem bocznym. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
2. Ustawienie w dwójkach w odległości 5-7 m – rzuty kółkiem sposobem dyskowym. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
3. Ustawienie w dwójkach w odległości 5-7 m – rzuty kółkiem sposobem oszczepowym. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą ręką.
4. Podania w dwójkach z przeciwnikiem. Dwóch ćwiczących ustawionych jest w odległości 5-7 m, pomiędzy nimi znajduje się przeciwnik, który stara się przechwycić kółko podawane łukiem sposobem określonym przez skrajnych ćwiczących. Środkowy po złapaniu kółka zmienia tego ćwiczącego, który niedokładnie rzucał.
5. Ustawienie w dwójkach w odległości 5-7 m. Rzuty kółkiem określonym sposobem z utrudnieniem poprzez wprowadzenie po każdym odbiciu dodatkowych czynności:
 - skłon tułowia,
 - obrót w prawą i w lewą stronę – na zmianę,
 - przysiad lub siad i powrót do postawy,
 - podpór przodem z wyrzutem nóg w tył i powrót do postawy,
 - z przełożeniem leżącego kółka z lewej strony na prawą i na odwrót.
 Ćwiczenia wykonujemy prawą i lewą ręką.
6. Ustawienie w dwójkach po obydwu stronach linii środkowej boiska ringo w odległości 3-5 m od niej. Podania określonym sposobem, po każdym rzucie ćwiczący:
 - szybko dobiega linii środkowej, dotyka ją i cofając się, chwyt kółko nachwytem,
 - biegnie do linii końcowej, dotyka ją; wracając, chwyt kółko podchwytem.

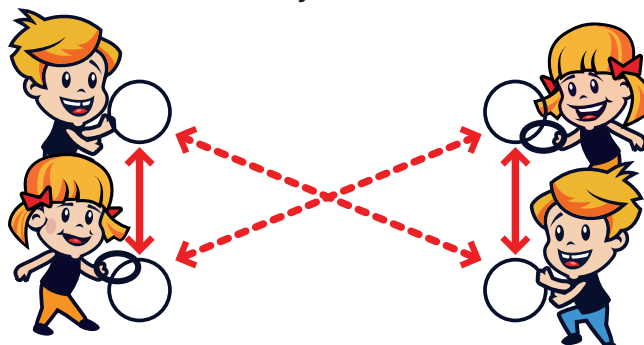


rys. 15

12. Dwie dwójki ćwiczących ustawiają się na rogach prostokąta o bokach 6x3 m. Kółka rzucają po linii dłuższych boków prostokąta. Ćwiczący po rzucie na krótkich bokach zamieniają się miejscami. Rozpoczynamy ćwiczenie jednocześnie z jednej strony, rys.16.

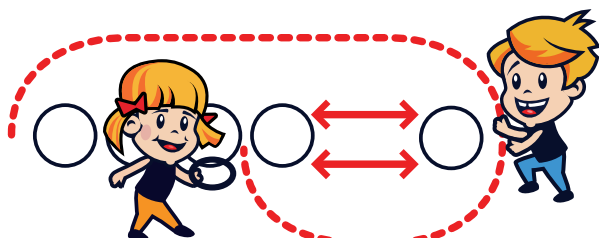


rys. 16



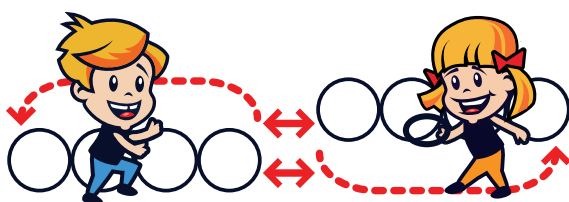
rys. 17

13. Ćwiczenie jak wyżej, z tą różnicą, że kółka rzucają po przekątnej, rys.17.
14. Podania w rzędzie z liderem. Naprzeciw ćwiczących ustawionych w rzędzie, w odległości 5-8 m ustawia się lider. Rzuca kółko do pierwszego z rzędu, ten łapie i odrzuca określonym sposobem do lidera. Następnie obiega lidera i wraca na koniec rzędu.



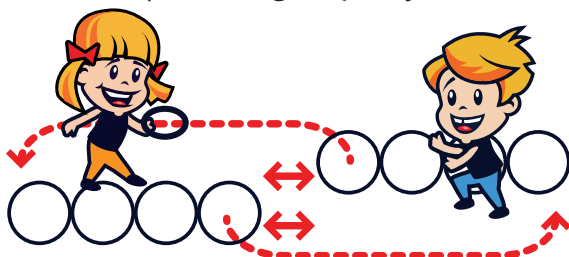
rys. 18

15. Ćwiczenie jw., tylko ze zmieniającym się liderem, rys.18.
16. Podania w dwójkach w rzędach ustawionych naprzeciwko siebie, ze zmianą miejsc na koniec własnego rzędu. Odległość między rzędami 5-7 m, rys.19. Ćwiczący rzucają określonym sposobem lewą i prawą ręką, rys.19.



rys. 19

17. Ustawienie jw. – po rzucie kółka zmiana miejsca na koniec przeciwnego rzędu, rys. 20.



rys. 20

4. Nauczanie i doskonalenie zagrywki

A. Typy zagrywek

Znaczenie zagrywki nie ogranicza się wyłącznie do wprowadzenia kółka do gry. Może być ona środkiem do zdobywania punktów lub działaniem w znacznym stopniu utrudniającym, a nieraz uniemożliwiającym przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku.

a) ze względu na technikę wykonania zagrywki dzielimy na:

1. Dolną:
 - wykonaną sposobem bocznym,
 - wykonaną sposobem dyskowym.

2. Górną:
 - dynamiczną (stosowaną w grach indywidualnych),
 - wysoką (stosowaną w grach dwójkowych i trójkowych).

b) ze względu na taktykę zagrywki dzielimy na:

1. Niskie, najczęściej stosowane w grach indywidualnych.
2. Wysokie, najczęściej stosowane w grach zespołowych.

Zagrywka wykonana sposobem bocznym – ćwiczący ustawiony jest za linią końcową boiska, prawym bokiem do linii środkowej (dla praworęcznych). Trzymając kółko podchwyt, wykonuje wymach w tył w bok – z przeniesieniem ciężaru na nogę lewą i z lekkim przysiadem. Zaraz po tym wykonuje zamach z wyprostem nóg, przenosząc ciężar ciała na nogę prawą, wyrzuca kółko na wysokości barków, wbiegając na boisko.

Zagrywka wykonana sposobem dyskowym – ćwiczący ustawia się za linią końcową boiska lewym bokiem do linii środkowej (dla praworęcznych). Trzymając kółko nachwytem, wykonuje wymach w tył w bok z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę lewą i z lekkim przysiadem. Zaraz po tym wykonuje zamach z wyprostem nóg, przenosząc ciężar ciała na nogę lewą, wyrzuca kółko na wysokości barków, następnie wbiega na boisko.

Zagrywka górna – ćwiczący ustawiony jest za linią końcową boiska frontem do linii środkowej, w wyroku lewą nogą (praworęczni). Trzymając leżące na dłoni kółko, wykonuje wymach ramienia w górę w tył, jednocześnie odchyła tułów do tyłu i przenosi ciężar ciała na nogę zakroczną. Prostując tułów, przenosi ciężar ciała z nogi zakrocznej na nogę wykroczną, czemu towarzyszy wyprostny ruch ręki nadgarstkiem, co nadaje kółku rotację; wyrzucenie kółka następuje w najwyższym punkcie. Zaletami zagrywki wykonywanej sposobem górnym są: bardzo duża szybkość lotu kółka oraz precyzja i celność wykonania.

B. ELEMENTY TAKTYKI ZWIĄZANE Z ZAGRYWKĄ

Wskazówki do taktyki indywidualnej zagrywki:

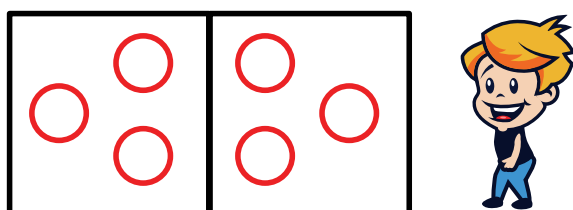
- zagrywkę trzeba kierować w końcowe narożniki boiska,
- zagrywkę trzeba kierować częściej w stronę słabszej ręki przeciwnika,
- w grach wieloosobowych zagrywkę trzeba kierować pomiędzy dwóch zawodników w okolicy linii końcowej lub na zawodnika najsłabszego w drużynie,
- w grach wieloosobowych zagrywka powinna być wyrzucona maksymalnie wysoko w celu zyskania czasu; w przypadku, gdy przeciwnik wykona zagrywkę drugim kółkiem nisko, możemy przeprowadzić atak w momencie łapania kółka przez przeciwnika z naszej zagrywki,

- w grach indywidualnych zagrywka powinna być wyrzucona dynamicznie i maksymalnie nisko,
- nie można spóźniać się z wykonaniem zagrywki: po komendzie sędziego powoduje to stratę punktu,
- bezpośrednio po wykonaniu zagrywki należy być gotowym do kontynuowania gry.

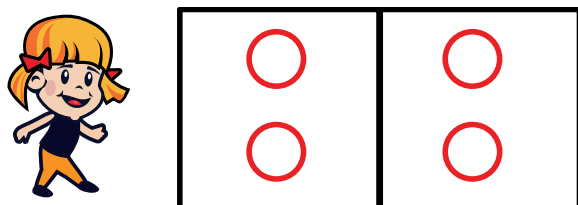
Wskazówki odnośnie sposobu przyjmowania zagrywki:

- stój na boisku w dwóch trzecich odległości od linii środkowej; pamiętaj, że łatwiej jest dobiec niż się cofnąć,
- błąd popełniony w przyjęciu zagrywki daje bezpośrednio punkt przeciwnikowi,
- niedokładna zagrywka ułatwia przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku,
- w grach wieloosobowych, gdy przed przyjęciem krzykniesz „biore”, to nie wolno się z tego wycofać,
- asekuruj zawsze odbierającego zagrywkę; kółko ringo można chwytać dwa razy.

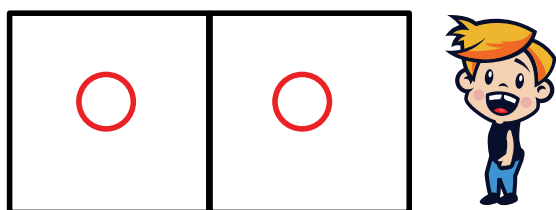
Przy zagrywce przeciwnika najbardziej optymalne ustawienie w obronie powinno wyglądać jak na zamieszczonych rysunkach:



rys. 21 Ustawienie w obronie w grach trójkowych



rys. 22 Ustawienie w obronie w grach dwójkowych



rys. 23 Ustawienie w obronie w grach pojedynczych

C. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ZAGRYWKĘ:

1. Ćwiczący ustawieni w dwójkach w odległości 9-12 m. Zagrywka dolna prawą i lewą ręką do partnera, który chwyta kółko.
2. Zagrywka sposobem dolnym zza końcowej linii boiska – prawą i lewą ręką.

3. Wysoka zagrywka określonym sposobem zza końcowej linii boiska prawą i lewą ręką na całe boisko przeciwnika.
4. Wysoka zagrywka określonym sposobem zza końcowej linii boiska dokładnie na partnera.
5. Ćwiczący, ustawieni w rzędach za linią końcową boiska, wykonują kolejno zagrywkę sposobem dolnym na:
 - całe boisko przeciwnika,
 - oznaczone miejsca na boisku.
 Zwycięża zespół, który ma większą liczbę trafień.
6. Ustawienie ćwiczących w dwóch zespołach na końcowych liniach boiska. Wszyscy mają kółko ringo. Na sygnał wykonują zagrywkę na stronę przeciwnika. Uczniowie po rzucie starają się złapać jak największą liczbę nadlatujących kółek, za każde złapanie otrzymuje się 1 punkt. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 15 punktów.
7. Ustawienie jw. Jeden zespół wykonuje zagrywkę, drugi chwyta. Zespół, który chwyta kółka, startuje razem z sygnałem do wykonania zagrywki z pozycji: leżenie przodem z rękoma na linii końcowej boiska.
8. Ćwiczący, ustawieni za linią końcową boiska, wykonują kolejno zagrywkę określonym sposobem. Prowadzący zwraca uwagę na technikę wykonania.
9. Zagrywka sposobem górnym wykonywana jest w określone miejsce ze stopniowym zwiększaniem siły uderzenia. Po każdej nieudanej próbie zaczynamy zagrywać lekko, by stopniowo zwiększać siłę uderzenia.
10. Ćwiczący wykonują po pięć „dobrych” zagrywek sposobem górnym w szybkim tempie.
11. Ćwiczący kolejno wykonują z dużą siłą po pięć zagrywek sposobem górnym w pole przeciwnika.
12. Ćwiczący kolejno wykonują z dużą siłą po pięć zagrywek sposobem górnym w określone miejsca.

5. ELEMENTY GRY

Ringo wbrew pozorom jest grą dynamiczną, zaś rzuty są tego najlepszym przykładem. Rzuty atakujące powinny być silne, skuteczne, zwodzące i zaskakujące. Wyróżniamy:

Rzuty dynamiczne – są to mocne, kierunkowe rzuty skierowane w określone, słabo bronione miejsca na boisku przeciwnika.

Loby – są to niemocne, wysokie, kierunkowe prze rzuty za plecy przeciwnika w słabo bronione miejsca na boisku.

Kiwnięcia – to lekkie rzuty skierowane w określone, słabo bronione miejsca na boisku przeciwnika, z zachowaniem do ostatniej chwili pełnych pozorów rzutu dynamicznego. Kierunek lotu nadaje praca nadgarstka.

Skróty – to lekkie rzuty skierowane bezpośrednio za linkę ringo w słabo bronione miejsca.

Wskazówki do taktyki indywidualnego ataku:

- dobry, skuteczny atak to nie tylko atak wykonany z dużą siłą, ale atak skuteczny,
- kieruj rzuty w wolne miejsca na boisku przeciwnika,
- staraj się opanować umiejętności atakowania:
- ze wszystkich stref boiska,
- we wszystkich kierunkach,
- z wszystkimi znanymi formami ataku,
- lewą i prawą ręką,
- jeżeli uczeń w grze posługuje się tylko mało urozmaiconym atakiem, jego poczynania są łatwe do odczytania przez przeciwnika,
- graj ekonomicznie i skutecznie, a nie tylko efektownie,
- rozpoznaj i zapamiętaj najsłabsze punkty w obronie przeciwnika i staraj się wykorzystać to w grze,
- zmieniaj rytm i sposób rzutów; czasem powtórz akcję, czego przeciwnik się nie będzie spodziewał.

Rozwijaj swoje umiejętności w ramach sprawności Mistrz Ringo.

Gra w ringo wymaga przejawiania wszystkich zdolności kondycyjnych: szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły i wyjątkowej dokładności siłowej, by rzucając ringo „posłać” je z optymalną szybkością dla danej sytuacji na boisku. W trakcie programu dzieci uczą się rzutów i chwytów kółka ringo oraz podstawowych zasad gry.

ZADANIA I ĆWICZENIA WEDŁUG KLAS

■ Klasa I

Nauka podstawowych rzutów i chwytów kółka ringo

- Dzieci uczą się podstawowych chwytów i rzutów kółkiem ringo. Ćwiczenia z elementami rzutów i chwytów kółka ringo prawą i lewą ręką na małe odległości 4–8 m, kształtują koordynację ruchową i koordynację przestrzenną. Umożliwią one dzieciom zrozumieć zasady gry i nauczyć celności rzutów.

■ Klasa II

Doskonalenie techniki rzutów i chwytów kółka ringo

- Dzieci uczą się techniki podstawowych rzutów sposobem bocznym i dyskowym z różnych odległości, uczą się kontroli lotu kółka oraz porcjowania odpowiedniej siły rzutu. Uczą się chwytu kółka nachwytem i podchwytem w miejscu, w ruchu, w wysoku, poruszania się po boisku.

Serwis

- Nauka wykonania prostego serwisu sposobem bocznym i dyskowym, rzuty do celu na odległość do 12 m. Ćwiczenia te umożliwią dzieciom zrozumienie zasady rozpoczęcia gry i doskonalenie celności rzutów.

■ Klasa III

Doskonalenie techniki gry

- Dzieci doskonalą podstawowe rzuty i chwyt kółkiem ringo oraz uczą się bardziej złożonych rodzajów techniki rzutów, m.in. takich, jak rzut sposobem górnym, lob. Uczą się też poruszania się po boisku, współpracy w grach dwójkowych i trójkowych oraz taktyki gry.

Gra

- Uczniowie biorą udział w grach pojedynczych, dwójkowych i trójkowych, Gry turniejowe ze względu na proste przepisy gry w ringo, uczą się rywalizacji i przestrzegania zasad sportowych.

Karta sprawności

Uczniowie mają opanować podstawowe sposoby rzutu i chwytu kółka ringo oraz poruszania się po boisku, a także wykazać się dobrą postawą sportową i zaangażowaniem.

■ Klasa I

1. Ćwiczenia w miejscu

- podrzut kółka pionowo w górę prawą ręką i chwyt kółka prawą ręką,
- podrzut kółka pionowo w górę lewą ręką i chwyt kółka lewą ręką.

2. Ćwiczenia w biegu

- w biegu podrzucanie kółka w górę prawą ręką i chwyt kółka prawą ręką,
- w biegu podrzucanie kółka w górę lewą ręką i chwyt kółka lewą ręką,
- w biegu podrzucanie kółka w górę na zmianę prawą i lewą ręką i chwyt kółka na zmianę lewą i prawą ręką.

3. Ćwiczenia w wysoku

- podrzut kółka pionowo w górę prawą ręką i chwyt kółka w wysoku prawą ręką,
- podrzut kółka pionowo w górę lewą ręką i chwyt kółka w wysoku lewą ręką.

Zaliczenie: Uczeń potrafi złapać wyrzucone kółko lewą i prawą ręką w miejscu, ruchu i wysoku.

4. Rzuty kółkiem do celu na odległość od 4 do 8 m

- rzut kółkiem do celu prawą ręką
- rzut kółkiem do celu lewą ręką

5. Rzuty kółkiem do celu przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, na odległość od 4 do 8 m.

- rzut kółkiem do celu prawą ręką
- rzut kółkiem do celu lewą ręką

Zaliczenie: Uczeń wykonuje 5 rzutów kółkiem do celu przez siatkę, może 1 raz nie trafić do celu.

■ Klasa II

1. Ćwiczenia w miejscu i w ruchu – doskonalenie chwytów kółka nachwytem i podchwytem.

- doskonalenie chwytów kółka nachwytem lewą i prawą ręką,
- doskonalenie chwytów kółka podchwytem lewą i prawą ręką.

Zaliczenie: Uczeń potrafi złapać wyrzucone kółko lewą i prawą ręką w miejscu nachwytem i podchwytem.

2. Ćwiczenia w dwójkach – doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo

- rzuty w dwójkach kółkiem ringo przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem bocznym lewą i prawą ręką,
- rzuty w dwójkach kółkiem przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem dyskowym lewą i prawą ręką.

Zaliczenie:

- uczniowie w parach wykonują 10 rzutów kółkiem (po 5 rzutów każdy) przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem bocznym lewą i prawą ręką,
- uczniowie w parach wykonują 10 rzutów kółkiem (po 5 rzutów każdy) przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem dyskowym lewą i prawą ręką.

■ Klasa III

1. Ćwiczenia w dwójkach – doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo

- rzuty dwoma kółkami w dwójkach przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem bocznym lewą i prawą ręką,

- rzuty dwoma kółkami w dwójkach przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem dyskowym lewą i prawą ręką.
- gra szkolna na punkty w dwójkach, trójkach lub większych drużynach z jednym kółkiem,
- gra szkolna na punkty w dwójkach, trójkach lub większych drużynach dwoma kółkami.

Zaliczenie:

- uczniowie w parach wykonują 10 rzutów dwoma kółkami przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem bocznym lewą i prawą ręką,
- uczniowie w parach wykonują 10 rzutów dwoma kółkami przez siatkę zawieszoną na wysokość 2 m, sposobem dyskowym lewą i prawą ręką.

2. Serwis na lewą i prawą stronę boiska w wyznaczone strefy.

Zaliczenie: Uczeń wykonuje 6 rzutów kółkiem (3 rzuty na lewą rękę współwiczającego, 3 na prawą) w przez siatkę w wyznaczoną strefę boiska, może 1 raz nie trafić do celu.



WWW.MALYMISTRZ.PL