

Temat: Ringo-gra dla wszystkich.

Dzień dobry☺



Ringo to doskonały pomysł na aktywny wypoczynek dla osób w każdym wieku, mniejszych nauczy celności, usprawni zdolności manualne, koordynację, starszym pomoże w utrzymaniu formy ☺

Ringo -gra sportowa polegająca na rzucaniu gumowym kółkiem tak, aby upadło na boisku drużyny przeciwnej. Boisko dla gier zespołowych (dwójki i trójki) ma wymiary podstawowe boiska siatkówki: 9x18 metrów, linka, sznur lub taśma z umocowanymi barwnymi wstążkami jest zawieszona na wysokości 243 cm. *Oczywiście można to wszystko modyfikować w zależności od wieku i stopnia zaawansowania.* **Kreatywnie☺ wystarczy Wam kawałek przestrzeni, sznurek, ringo i świetna zabawa dla całej rodziny lub znajomych gotowa☺**

Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego pola i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola bądź spoza tego pola lecz w granicach boiska zaznaczonych antenkami ponad linką ringo, by kółko upadło na pole przeciwnika, ewentualnie linie (taśmy) boczne lub końcowe boiska. Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14:14 – celem jest zdobycie 2 punktów przewagi. Przy stanie 16:16 zwycięża zawodnik/drużyna zdobywający 17 punkt.

Zasady uproszczone ringo:

- Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko.
- W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża. Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu. Nie wolno chodzić ze złapanym kółkiem.
- Kółko może być chwywane tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone. Schwytane kółko powinno być odrzucone jak najszybciej.

Pełne przepisy gry w ringo znajdziecie tutaj:

<http://www.ringo.org.pl/index.php/poltowringo/przepisy-gry-w-ringo>

Obejrzyjcie filmy: 1) <https://www.youtube.com/watch?v=gaQUFc1twBg>

2) <https://www.youtube.com/watch?v=A1aq1UaA4M0>

Zachęcam Was do gry w ringo☺ Pozdrawiam M.P.