

Opisane gry
prezentowane będą
podczas IX Targów
Edukacyjnych

PRZYKŁAD STAROPOLSKICH GIER SPORTOWYCH – ZASTOSOWANIE W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ostatnio dostrzec można w skali międzynarodowej wzrastające zainteresowanie dawnymi sportami, określanymi jako tradycyjne czy też regionalne lub ludowe. Większość z nich jest uprawiana w jednym rejonie kulturowym i jest nieznana w innych. Niekiedy dawny sport, ukształtowany przed wiekami wykazuje niebywałą żywotność potrafi odbyć długą i zawiłą drogę.¹ Niestety, żadna dyscyplina sportu o polskiej genezie nie weszła dotąd nie tylko do obiegu międzynarodowego, ale nie stanowi nawet sportu o większej popularności w samej Polsce.²

Na szczęście znaleźli się jednak ludzie, którzy próbują od lat sporządzać opisy etnograficzne i typologie sportów tradycyjnych w oparciu o badania terenowe, źródła pisane itp. Tematem pokrótce opi-

sany wyżej zajął się bardzo poważnie profesor Wojciech Lipoński, docierając do najróżniejszych miejsc Polski w poszukiwaniu sportów tradycyjnych, które uległy zaniedbaniu lub całkowitemu zapomnieniu, w celu ich świadomego rozwijania jako elementu tożsamości narodowej.

Cel wprowadzania gier tradycyjnych w program zajęć z wychowania fizycznego:

- wykorzystanie rodzimej tradycji kultury fizycznej,
- wprowadzanie wartości humanistycznych i historycznych,
- zachowanie tożsamości regionalnej.

¹ W.Lipoński, *Encyklopedia sportów świata*, Poznań 2001

² W.Lipoński, *Rochwist i palant – studium etnologiczne dawnych polskich sportów i gier ruchowych na tle tradycji europejskiej*, AWF Poznań 2004

KAPELA

Ludowy sport, popularny niegdyś w Polsce na Kociewiu. Uprawiany mniej więcej do pierwszych lat po II wojnie światowej. Polegał na trafianiu kamieniem w stożek kilku kamieni ustawionych jeden na drugim zwany kapelą. Do gry wykorzystywano okrągłe, ale spłaszczone kamienie różnej wielkości. Uczestnikami gry byli najczęściej pasterze krów i gęsi. W latach dziewięćdziesiątych gra KAPELA została reaktywowana z inicjatywy władz gminy Osieczna według opisu sporządzonego przez A. Wasielewskiego, wójta gminy.

Pierwszy pokaz tej gry w Poznaniu odbył się 17 września 2004 roku z inicjatywy profesora W. Lipońskiego przy okazji goszczenia Rady Parlamentu Europejskiego (Komisja ds. Sportu) a przygotowany i zmodyfikowany przez M. M. Bronikowskich.

KULANIE KULOTKA

Gra ludowa uprawiana niegdyś we wsi Bukowiec Górny. Przedmiotem gry jest *kulotka*, to jest drewniany krążek. Istotą gry jest toczenie kulotka między dwiema drużynami za pomocą drewnianego bijaka w kształcie deski. Każde toczenie kulotka po uderzeniu bijakiem ma na celu jak najszybsze i najskuteczniejsze przemieszczenie go za linię końcową boiska od strony przeciwnika.

PIERŚCIENIÓWKA POLSKA

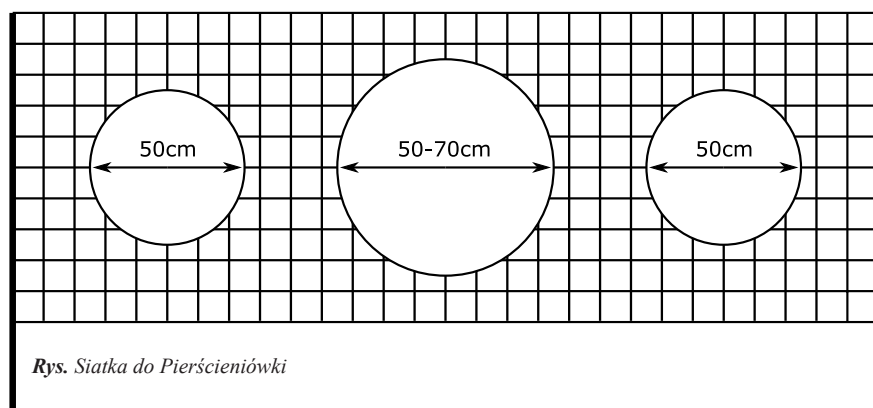
Zespół: gra odbywa się pomiędzy dwoma zespołami, w każdej znajduje się czterech zawodników

Sprzęt: siatka z wyciętymi trzema pierścieniami, piłka do siatkówki

Miejsce: boisko o wymiarach 9x18, siatka zawieszona jak w normalnej grze w siatkówkę.

Zasady: Celem gry jest zdobycie 15 punktów (gra toczy się do uzyskania przewagi 2 punktów). W każdej drużynie znajduje się czterech zawodników, z których trzech, nazywanych atakującymi, ma prawo przerzucić piłkę na stronę przeciwną boiska poprzez otwory w siatce. Czwarty zawodnik, zwany rozgrywającym, pozostaje w 1,5 metrowej strefie rozegrania przy siatce i może tylko podawać piłkę do partnerów z własnej drużyny, nie może jej przerzucić na stronę przeciwną, nie może również blokować żadnego z otworów (tzw. pierścieni) w siatce. Grę rozpoczyna się serwisem wykonywanym przez jednego z graczy spoza linii końcowej boiska, ponad siatką w kierunku połowy przeciwnika. Zadaniem każdego z zespołów jest przerzucenie piłki przez jeden z trzech otworów (tzw. pierścieni) znajdujących się w siatce tak, by upadła ona na pole przeciwnika, za co drużyna otrzymuje 1 punkt i możliwość serwowania. Piłka może również upaść w 1,5 metrowej strefie rozegrania bezpośrednio za siatką, ale w takim przypadku przed upadkiem na podłogę może uchronić ją tylko zawodnik przebywający aktualnie w strefie rozegrania, tzw. rozgrywający. Żadnemu innemu zawodnikowi nie wolno wchodzić do strefy rozegrania. Każdy zespół może wykonać od 1 do 4 podań, po których piłka musi znaleźć się na polu przeciwnika. W przeciwnym razie punkt przyznawany jest drużynie przeciwnej i następuje zmiana drużyny serwującej. Po każdej zmianie serwów następuje rotacja zawodników w drużynie serwującej. Zadaniem osoby znajdującej się w strefie rozegrania (rozgrywającego) jest kierowanie grą poprzez podawanie piłki do partnerów znajdujących się poza 1,5 metrową strefą rozegrania. Rozgrywający nie może jednak blokować żadnego z otworów, ani przerzucać piłki przez żaden z otworów samodzielnie. Zawodnicy znajdujący się poza strefą rozegrania po chwyceniu zaserwowanej piłki (w dowolny sposób) nie mogą się z nią poruszać, mogą jednak podać piłkę do rozgrywającego, a następnie przemieścić się (bez piłki) na dogodną pozycję do oddania rzutu oburącz, na wprost jednego z pierścieni. Mogą też wybrać wariant bezpośredniego przerzucenia piłki przez jeden z otworów w siatce, pomijając rozegranie jej na 3-4 podania. Należy pamiętać, że osoba oddająca rzut musi pozostawać w kontakcie z podłożem obiema stopami. Jest to gra rozwijająca myślenie taktyczne i przygotowująca do gry w siatkówkę, dlatego też pozostałe przepisy można ustalać i modyfikować w zależności od potrzeb.

Małgorzata Bronikowska



Rys. Siatka do Pierścieniówki

ŁUCZNICTWO

O duchowym aspekcie łucznictwa mówił wielki mistrz zen Anzawa: „Nasz duch i nasze życie lecą ze strzałą – nauczał. Jeżeli strzela jest dobrze wystrzelona, nie widać końca jej lotu. Łuk i strzala są przedłużeniem ramion i stanowią jedno z ciałem. Strzelanie z łuku może być zatem środkiem poszukiwania samego siebie, tak by osiągnąć stan absolutnego spokoju”.

Łuk, który najprawdopodobniej został wynaleziony przez przypadek walczą o doniosłość w rozwoju kulturowym człowieka z odkryciem ognia i wynalezieniem koła. Było to bowiem pierwsze z usiłowań człowieka, aby zmagazynować energię. Powstała w wyniku napinania łuku energia, w momencie jego zwolnienia zostaje przekazana strzale, która jest wyrzucona do przodu.

Łuki i strzały towarzyszyły człowiekowi przez tysiące lat jako niezwykle skuteczna broń, początkowo wykorzystywana do zdobywania pożywienia, następnie także jako narzędzie wojenne. Wielu badaczy dziejów ludzkości uważa, że historia łucznictwa sięga ery paleozoicznej (epoka kamienia łupanego) tj. okresu, który zakończył się około 8 000 lat p.n.e. Potwierdzałyby to wizerunki polujących łuczniczków odkryte w jaskiniach hiszpańskich, a także pochodzące z tamtego okresu odkryte przez archeologów kamienne groty strzał. Ślady starożytnego łucznictwa odkrywano w całym świecie nawet w Australii, mimo iż długo uchodziła ona

za obszar, na którym łuk był nieużywany. Wśród ludów starożytnych sławą wyśmienitych łuczniczków, cieszyli się Egipcjanie Asyryjczycy, a także Izraelici. Liczne odniesienia na ich temat możemy znaleźć w Biblii. Grecy i Rzymianie do swoich oddziałów łuczniczych werbowali najczęściej Kreteńczyków, a także Azjatów, którzy strzelali konno. Sukcesów wojennych Attylli i Dżingis Chana można upatrywać nie tylko w wyśmienitej strategii wojskowej, ale i skuteczności łuczniczków strzelających z koni. W średniowiecznej Europie najświetniejszymi oddziałami łuczniczków mogli się poszczycić Anglicy. To oni głównie docenili łuk jako narzędzie walki. Trzy główne bitwy pod Crecy, Poitiers i Agincourt, wojny strzeleckiej (1337–1453) Anglicy wygrali właśnie dzięki użyciu swoich wyśmienitych łuczniczków.

Gdy na początku XIV wieku pojawiła się broń palna i szybko nastąpił schyłek łuku jako oręża, nadal używano go do polowań. Henryk VIII – wielki pasjonat łucznictwa – dokumentem „Przywileje Króla Henryka VIII dotyczące łucznictwa” powołał drużyny łucznicze zorganizowane po części dla uprawiania łucznictwa jako sportu. Pierwszą z nich było Bractwo św. Je-

rzego. W 1583 r. zorganizowano pierwsze zawody łucznicze. W 1781 sir Ashton założył Królewskie Towarzystwo Miłośników Łucznictwa i ten rok przyjmuje się jako narodziny łucznictwa sportowego w obecnej jego postaci.

Łucznictwo sportowe w Polsce ma ogromną tradycję i sięga lat międzywojennych. Ludźmi, którzy położyli podwaliny organizacyjne dla rozwoju łucznictwa polskiego byli Mieczysław Fularski i Apoloniusz Zarychta członkowie – Związku Strzeleckiego. W 1923 r. wydali książkę „Łuk i łucznictwo” – pierwszy podręcznik łucznictwa. W 1926 r. powołano do działalności Komisję Organizacyjną Polskiego Związku Klubów Łuczniczych, która doprowadziła do powstania w 1927 roku Polskiego Związku Łuczniczego. Z inicjatywy M. Fularskiego, w 1931 roku na Międzynarodowym Kongresie Łuczniczym powołano Międzynarodową Federację Łuczniczą (FITA), a Fularski został jej pierwszym prezesem. Jako dyscyplina olimpijska łucznictwo zadebiutowało w Paryżu. W 1900 w Antwerpii niestety było już tylko dyscypliną ponadprogramową. Dopiero w 1957 roku powróciło ponownie do głównego programu. W XX Igrzyskach Olimpijskich w Monachium po raz pierwszy występowali polscy łucznicy. Z olimpiady tej Irena Szydłowska wróciła ze srebrnym medalem. Każde następne olimpiady potwierdzały przynależność Polski do ścisłej światowej czołówki w łucznictwie.

Mimo olbrzymich tradycji i wkładu polskich łuczniczków, łucznictwo jest dyscypliną, której walory nie zostały w pełni dostrzeżone w naszym kraju. W zachodniej Europie i w USA jest to sport uprawiany masowo, bardzo często jako forma rekreacji. U nas kojarzony jest z mistrzowskimi popisami Robin Hooda lub Legolasa z „Władcy pierścieni”, a jest to dyscyplina wprowadzająca w proces szkolenia takie cechy, jak zdyscyplinowanie, samodzielność, opanowanie i zdolność koncentracji. Jest to jedna z nielicznych dyscyplin sportowych, którą można uprawiać nawet w wieku dojrzłym. Jest też jedynym bodaj sportem, w którym na równych prawach mogą startować łucznicy pełno- i niepełnosprawni. Przy fachowo prowadzonym treningu możliwa jest korekta wad kręgosłupa. Warto też zaznaczyć fakt, iż w okresie powojennym łucznictwo w wielu szkołach, w tym także i poznańskich, funkcjonowało jako zajęcia o charakterze dyscyplinującym.

BAZA I SPRZĘT ŁUCZNICZY

Treningi i zawody odbywają się na torach łuczniczych. W okresie, gdy niemożliwe jest strzelanie na zewnątrz, łucznicy trenują i startują w halach. Tory otwarte powinny być urządzone na osi północ – południe. Stałe tory winny mieć tzw. strzałochwyty tj. wał ziemny wys. 3 metrów, za którym powinien być jeszcze pas bezpieczeństwa. Na torach łuczniczych wyznacza się równoległe do strzałochwyty linii mierzone od stanowisk łuczniczych (mat) na odległość 10, 15, 20, 25, 30, 40 metrów oraz 50, 60, 70, 90. Maty łucznicze – to albo tradycyjne słomianki lub stanowiska wykonane z ciętej i złożonej piłśni. Do mat przytwierdza się tarcze łucznicze. W zależności od odległo-

ści, z której się do nich strzela, mają one średnicę 122, 80, 60 i 40 cm (te ostatnie do mat halowych). Rozróżnia się dwa typy łuków sportowych używanych w Polsce. Łuki klasyczne – tzw. olimpijskie i bloczkowe (compound). Klasyczne łuki dzielimy na jednoczęściowe i składane. Łuki compound umożliwiają łucznikowi pełne naciągnięcie przy mniejszej sile. Zastosowane w nim bloczki i linki dają możliwość zmagazynowania większej ilości energii w ramionach w porównaniu ze zwykłym łukiem. Dozwolone jest też stosowanie w tym typie łuku celownika optycznego. Podczas zawodów łuki te klasyfikowane jednak są oddzielnie, nie strzelają na nich też na igrzyskach olimpijskich.

Łuk klasyczny składa się z dwóch ramion, majdanu i cięciwy. Wykonany może być z różnych materiałów: drewna, metalu lub włókna szklanego. Ramiona zakończone są zaczepami, które utrzymują cięciwę na łuku. Łuki wyczynowe mają zamontowaną podstawkę, na której opiera się strzala, ruchome celowniki oraz stabilizatory i kompensatory, które tłumią drgania łuku.

Strzały mogą być drewniane lub metalowe (stalowe, aluminiowe) oraz z karbonu. Składają się z promienia, z jednej strony zakończonego grotem a z drugiej nasadką. Na promieniu strzały naklejane są trzy pióra zwane lotkami. Do wyposażenia zawodnika należą też kołczan na strzały, mankiet – ochraniacz przedramienia, plaster – ochraniacz piersi, skórka – ochraniacz palców, miarka do cięciwy, lornetka. Łucznicy na torach otwartych strzelają na następujących dystansach:

- Dzieci 10, 15, 20, 25 metrów
- Młodzicy/czki 30, 50 metrów
- Juniorzy/ki młodszy 30, 50, 60, 70 metrów
- Juniorzy 30, 50, 60, 70 metrów
- Juniorzy 30, 50, 70, 90 metrów
- Kobiety 30, 50, 60, 70 metrów
- Mężczyźni 30, 50, 70, 90 metrów

W Poznaniu łucznictwo można trenować w dwóch klubach SURMIE - POSiR (ul. Reymonta 35) i „Leśnik” - łucznictwo rekreacyjne i tradycyjne (Droga Dębińska). Na torach łuczniczych SURMY trenują także łucznicy niepełnosprawni ze SSI START. W tym sezonie rozpoczyna też działalność Szkoła Łucznicza przy Szkole Podstawowej nr 11 na Wichrowych Wzgórzach (oferta adresowana do dzieci nie tylko z tej szkoły) oraz ośrodek łuczniczy na Śródcie (teren MOSu ul. Gdyńska) – nastawiony głównie na łucznictwo rekreacyjne. Klub SURMA uczestniczy w licznych akcjach promujących dyscyplinę, organizuje też dla szkół lekcje dyscyplinoznawcze.

Elżbieta Wysocka



Łuk bloczkowy



Łuk klasyczny



Łuk tradycyjny