

Доджбол

Азартність: 

Травматичність: 

Двостороння командна гра з гумовими м'ячами, яка проводиться на прямокутному майданчику з бічними та лицьовими лініями.

Мета гравців: вибити якнайшвидше гравців іншої команди у відведений для гри час.

У доджболі потрібні: винахідливість, спритність, уважність, влучне око, тверді руки.

Правила гри: команда складається із 8 чоловік, 6 основних гравців які рухаються в активній зоні та 2-х гравців, які подають м'ячі. Ті що подають не можуть перебувати в активній зоні, вони можуть кидати м'ячі своїм гравцям або класти їх на край активної зони. Якщо гравці їхньої команди не потребують м'ячів, подавець зобов'язаний віддати м'яч протилежній команді.

Розміри майданчика 15/9 метрів, розрізняють лінію поділу, що відокремлює майданчик двох команд, зональна лінія служить для відступу після вкидання. Лінія в'язниці, де перебувають гравці яких вибито. Під час гри не можна заступати гравцям за лінію поділу, бічну та основну лінію. Гравець, м'яч якого спіймали, вибуває, а команда що спіймала м'яч, виводить на поле вибитого гравця, він виходить на поле прямо із в'язниці.

Гра починається із вкидання. Гравці вишиковуються за задню лінію за межами поля. Після свистка гравці можуть бігти до лінії поділу і захопити стільки м'ячів скільки зможуть. М'ячі мають бути віднесені чи передані за зональну лінію, тільки після цього можна вибивати гравців.

Гравець вважається вибитим: 1. Якщо його торкнувся м'яч кинутий суперником. М'яч, який відскочив від підлоги, не вважається, що вибив. 2. Кинутий м'яч спійманий суперником. 3. Навмисний кидок у голову чи удар ногою. 4. Якщо гравець заступив за лінію поділу, бічну чи задню лінію.

Час гри: після закінчення 5 ігрових хвилин, перемагає та команда, в якій залишилося більше гравців в активній зоні. При рівній кількості грається до першого вибитого гравця, з тих що залишилися. Кожна з команд може брати 1 тайм-аут на 30 секунд, його бере тільки капітан команди. Якщо в активній зоні команди є м'ячі, але вона не атакує понад 5 секунд, вона може отримати попередження від судді (з третім попередженням команді зараховується технічна поразка).

Доджбол розвиває: увагу, координацію, витривалі

Сквош.

Азартність: 

Травматичність: 

Головні правила гри

У дечому вони нагадують нам великий теніс, але все ж мають низку відмінностей.

- Переможця матчу визначають у трьох (іноді в п'яти) сетах. Кожен із них грається до 9 (часом до 11) очок.
- Очки нараховуються тільки гравцеві, який подає. Він робить це доти, поки не програє розіграш очка. Тоді право подавати переходить його супернику.
- Гравець, якому вдалося виграти у попередньому сеті, подає першим у наступному.
- Саме ж право подавати першим на початку гри визначається жеребом (обертанням ракетки).
- Той, хто подає, сам вирішує, з якої зони подачі (лівої або правої) він почне.
- Після кожного виграного очка потрібно змінювати квадрат подачі на протилежний.
- Правильна подача – та, при якій гравець повинен стояти принаймні однією ногою повністю у квадраті подачі (неправильна ж постановка ніг має назву "Foot Fault"). У такому випадку подача переходить до суперника.
- На відміну від великого тенісу, у сквоші немає другої спроби при подачі.

Азартність: 

Травматичність: 

Панна футбол - модна тенденція у вуличному футболі і з кожним роком стає все більш популярною серед молоді. Слово Панна означає ворота і, якщо в процесі гри Вам вдасться провести м'яч між ніг вашого супротивника, при цьому зберегти володіння м'ячем, то ви набираєте бал Панна. У цей міні-футбол грають один на один або два на два. Тобто немає команди як такої, є поодинокі суперники, які використовують хитрі футбольні прийоми, щоб перевершити один одного. Це фантастична гра, яка допомагає розвинути навички моментального реагування, креативності, дотику, інновацій, прийняття рішень, захисту і нападу. Ігри бувають швидкими і можуть тривати всього 2-3 хвилини, тому гравці не дотримуються суворого часу і не грають на тривалий результат, як у звичайному футболі. Гра може тривати безперервно, до досягнення будь-якого результату або поки не набридне.

- В гру «Панна» можуть грати всі гравці за бажанням.
- Гравці стають спиною один до одного і затискають м'яч спинами за сигналом судді гравці розвертаються і розпочинається гра.
- Матч триває 3хв.
- Забитий супернику гол зі своєї половини поля зараховується.
- Гол, який відбився від бортів поля не зараховується.
- Якщо прокинути м'яч (панна) поміж ноги суперника і не втрапити у ворота рахується автоматичною перемогою.
- У випадку нічиєї призначається OVERTIME тривалістю 1хв.
- В період OVERTIME потрібно зробити панно або різницю забитих м'ячів до 2-х очків.
- Якщо OVERTIME не визначив переможця то починається гра до панно чи гра до золотого м'яча.
- Якщо більше 10 с не проводились активні атакуванні дії, м'яч передається супернику.
- В грі забороняється бити по ногах, хапати за одяг, і частини тіла, триматись за металеву огорожу клітки.
- Порушення правил гри загрожує дискваліфікацією.

Регбі-5

Азартність: 

Травматичність: 

Батьківщина регбі — Англія, але і в Україні у цей напрочуд азартний вид спорту грають професійно вже 27 років.

Регбі-5 — це різновид гри для дітей з легендарним овальним м'ячем, який можна кидати і руками, і ногами. Діти люблять цю гру — вона проста й зрозуміла. У регбі, адаптованому до школи, використовують ремені та стрічки. Це зробило гру безконтактним видом спорту, а значить — безпечним.

Учасники

Грають дві команди. Безконтактний регбі чудово підходить як для хлопців, так і для дівчат. Можна проводити змагання 5 на 5 учасників, 7 на 7 чи навіть 15 на 15.

Правила

Правила гри у регбі-5 такі ж, як у класичному регбі. Мета команди – приземлити м'яч у зоні суперника. Або забити його ногою над перекладною воріт у тих межах, що позначають дві стійки.

У кожного гравця є пояс, у якому на липучках із двох боків закріплені стрічки. Довжина стрічок — 30-40 сантиметрів. У двох команд стрічки мають бути різного кольору. Щоб забрати м'яч, треба зірвати стрічку та підняти її вгору. Це і є атака. Після того, як стрічку піднято, м'яч переходить до іншої команди.

Фізично забирати м'яч у суперника не можна. Бити, штовхати і торкатися гравців теж заборонено.

Місце гри та інвентар

Зал і вулиця однаково добре підходять для гри в шкільний регбі. Можна грати і на траві, і на піску.

Бадмінтон



Азартність:

Травматичність: —

Гра в бадмінтон у багатьох асоціюється з відпочинком біля озера. Насправді, це найшвидша гра в світі, яка прийшла до нас із Англії. Адже швидкість польоту волана під час удару «смест» — 493 км/годину. Швидше летить тільки куля! А ще бадмінтон — олімпійський вид спорту та найпопулярніша спортивна гра в Китаї, — кожен другий китаєць грає в бадмінтон.

Цей вид спорту має офіційно підтвержені лікарями лікувальні властивості, — покращує зір та є профілактикою захворювань зору. Адже під час гри око дивиться периферичним зором, — гравцю потрібно спостерігати за майданчиком та іншими гравцями. Водночас око слідує за воланом. Це крихітна ціль, яка дуже швидко переміщується. Ось так м'язи ока дуже добре тренуються під час гри.

А ще в бадмінтон грають космонавти, бо гра тренує навички стрибання, правильного падіння, координації та покращує роботу серцево-судинної системи.

Учасники. Підходить як для учнів молодшої, так і для учнів старшої школи. Можна грати вдвох або ж «два на два».

Місце гри та інвентар

Майданчик з рівною поверхнею — однаково добре підходить і спортзал, і вулиця. Головне, щоб погода була не надто вітряна.

Правила

Учасники мають відбивати волан ракеткою через сітку на сторону суперника. Переможець той, хто «приземлить» волан на полі спортивного опонента.

Алтимат - фрізбі



Азартність:



Травматичність:

У фільмах ви могли бачити, як люди кидають один одному яскравий пластмасовий диск. Але це тільки початковий етап гри фрізбі, а її техніка набагато вигадливіша й цікавіша, ніж одноманітне кидання. Алтимат фрізбі — командна та безконтактна гра.

Учасники

Щоб грати у фрізбі, треба сформувати дві команди. В кожній змішаній команді (хлопці та дівчата) може бути від 4 до 8 осіб.

Правила

Завдання команд — перекидати диск між собою та спіймати фрізбі в гольовій зоні суперника, передаючи його пасами. Бігти, тримаючи диск у руці, заборонено. Як і атакувати інших учасників гри.

Диск переходить до іншої команди або після голу або якщо команда-суперник перехопить фрізбі чи диск впаде на землю.

Місце гри

Можна грати і в спортивній залі, і на вулиці на траві, і босоніж на пляжі.

Петанк



Азартність:

Травматичність: —

Петанк придумав француз із проблемою рухового апарату. Спортивна активність є максимально інклюзивною. Фізична сила в цій спокійній грі значення не має. Дитина може виграти в петанк у титулизованого спортсмена. Головне — координація та розробка власної стратегії.

Учасники

У петанк грають дві команди. Склад команди: 2-6 гравців.

Місце гри та інвентар

Учасники грають кулями. У дорослому петанку кулі важать близько 0,5 кг. Але для ігор у школі, починаючи з 5 класу, ми пропонуємо «м'який петанк» .

У петанк круто грати на свіжому повітрі. Підійде навіть пісочна та гравійна поверхня. Можна грати в спортзалі, аудиторії, в коридорі та навіть... на сходах! Цікаво, що в Європі чемпіонати з петанку проводять прямісінько в торгових центрах.

Правила

Гра ведеться на полі розміром 12х3 метри. Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою. Ця команда креслить на землі коло діаметром близько 30-50 сантиметрів.

Гравець має закинути кульку на відстань 6-12 метрів, але не ближче, ніж 50 сантиметрів від перешкоди. При цьому, ноги гравця повинні бути усередині накресленого кола.

Після кидання спеціальної кулі під назвою «кошонет» учень в першій команді має кинути першу кулю, намагаючись розмістити її якомога ближче до кошонета. Далі гравець іншої команди стає в те ж коло та пробує докинути свою кульку якомога ближче до кошонету чи вибити кулю опонента. Гра триває, поки одна з команд не набере 13 очок.