

DEPORTES ALTERNATIVOS

Kin-Ball y Ringo

1. Historia:

Los deportes alternativos se inician en nuestro país aproximadamente a comienzos de la década de los 90 a través de unos seminarios del INEF de Madrid.

La intención de estos seminarios era la de buscar una renovación en los programas de Educación Física escolar y a través de ellos dar a conocer a los jóvenes nuevos hábitos deportivos que hicieran realmente posible en un futuro, el concepto de Deportes para Todos entendido como el deporte participativo que puede practicar cualquiera y que sirve para gozar del tiempo libre.

2. Concepto:

Denominamos juegos y deportes alternativos a las actividades físicas y deportivas que surgen como "alternativa" a los deportes tradicionales, los deportes populares y los deportes ya instaurados en la sociedad.

Son deportes y juegos que no tienen una reglas fijas, puedes reunirte con tus amigos/as e inventarte o modificar las reglas. Además, para jugar al fútbol o al baloncesto son necesarios un campo y unos materiales específicos de esos deportes. En cambio en los juegos y deportes alternativos los materiales pueden ser muy diferentes:

- a. Objetos de tu casa que no sueles utilizar para jugar como cajas de cartón, botellas de plástico, botes de suavizante...que puedes usar como canastas, porterías, raquetas...
- b. Objetos que venden en las tiendas pero que no se suelen utilizar para deportes normales como el balonmano o voleibol. Entre ellos destacan el disco volador, la indiaca, boomerang, las paletas...
- c. Objetos que se utilizan en otros deportes como las canastas, porterías, balones de rugby, redes de voleibol...pero usados de otra forma.

3. Ejemplos de juegos y deportes alternativos

Juegos y Deportes Colectivos	Juegos y deportes de Adversario	Juegos y Deportes Indv. sobre ruedas	Juegos de Lanzamientos	Juegos de cooperaciónn
Frisbee Balonkorf Floorball Indiaca Fun-ball Globos y balones Gigantes Colpbol	Badminton Palas Shuffleball Indiaca Ball neutro Peloc	Monopatín Patines de rueda Bicicleta Monociclo	Frisbee-Ultimate Boomerang Juegos de malabares Fun-ball Peloc	Paracaidas Balones y globos Ultimate Balonkorf

Cada una de estas modalidades de actuación motriz viene determinada por unas reglas de juego que en la mayoría de los casos son altamente moldeables, ya que una de las peculiaridades de estas propuestas es que sean altamente impredecibles y con capacidad de adaptación al medio, los jugadores, el clima u otros condicionantes.

Pero si deseamos encontrar unas características comunes que las identifiquen, podemos mencionar las siguientes:

- Se pueden practicar en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones ya que permiten fácilmente la improvisación de las mismas.
- Presentan un fácil aprendizaje desde su iniciación. Son habilidades sencillas que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego.
- Se pueden practicar sin distinción de sexo o edades, ya que el nivel de todo el grupo suele ser bastante homogéneo siendo la coeducación uno de los valores a destacar en el empleo de estos contenidos.
- Se pueden practicar sin tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante, al menos en la fase de iniciación, sobre todo, si se elimina el elemento competitivo.
- Su intensidad es moderada, se valora más la dimensión cooperativa que la competitiva.
- Lo asequible de los materiales, por su economía o por la posibilidad de fabricación casera.
- Son novedosos por lo que aumenta la motivación en su uso.
- Pensados para su uso y disfrute en el tiempo libre y de recreación de cada persona
- Evidencian un bajo riesgo de sufrir lesiones o accidentes derivados de su práctica.

Es importante considerar otros aspectos relevantes, es decir, sobre qué capacidades o cualidades podemos incidir desde el punto de vista de la actividad física. En este sentido, las actividades físico-deportivas alternativas implican un trabajo considerable sobre:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- La lateralidad y la disociación de segmentos corporales.
- La velocidad de reacción.
- La resistencia aeróbica.
- La agilidad
- La percepción espacio temporal.
- Flexibilidad general.

KINBALL

Video REGLAMENTO BÁSICO KINBALL

<https://www.youtube.com/watch?v=Gg0liB6mCSY>



REGLAMENTO BÁSICO DE KIN-BALL

El KIN-BALL se juega entre 3 equipos de 4 jugadores sobre el terreno de juego. El objetivo de este deporte es coger el balón con cualquier parte del cuerpo, por parte del equipo llamado a recibir, antes de que este toque el suelo. El equipo que coge el balón vuelve a lanzarlo a otro equipo y el juego continúa hasta que alguno cometa una falta. Si el equipo llamado a recibir el balón no lo consigue, se le da un punto a cada uno de los otros dos equipos.

1. INSTALACIÓN Y MATERIAL DE JUEGO.

Las dimensiones del terreno de juego puedan variar en función de la instalación que tengamos. No se deben sobrepasar los 21,4 x 21,4 metros. Si hay líneas que delimiten esta área deben ser del mismo color. El balón debe tener 1,22 metros de diámetro y un peso no superior a 1 krg. Los petos en los 3 colores oficiales: rosa, gris y negro. Si bien, podemos utilizar otros colores cualesquiera. Debemos contar con un cronómetro para el control del tiempo de juego y un marcador.

2. EQUIPOS.

Cada equipo está formado por un mínimo de 4 jugadores y un máximo de 8. Siempre debe haber 4 jugadores del cada equipo en el área de juego. Cada equipo nombrará un capitán que será el único que podrá dirigirse al árbitro para informarse sobre la aplicación e interpretación de las reglas. El capitán es el único jugador que puede pedir un tiempo muerto (cuando su equipo haya cometido una falta) Su duración es de 30 segundos.

3. ÁRBITROS.

Hay un árbitro principal y un árbitro asistente. Además habrá un anotador a cargo de la mesa de anotación y un cronometrador.

4. REGLAS DE JUEGO.

4.1. Duración del partido.

Un partido oficial tiene una duración de 3 periodos de 15 minutos con una pausa de 5 minutos entre periodos. El equipo con menor puntuación relanza el juego. Podemos adaptar la duración del partido a nuestras necesidades, los modelos más usados son: 3 periodos de 7 minutos con 2 minutos de descanso o 2 periodos de 7 minutos con un descanso de 1 minuto.

4.2. Desarrollo del partido.

Antes de comenzar se sortea entre los capitanes de cada equipo para ver quien comenzará sacando. Saque inicial: se hace desde el centro del terreno de juego. Reinicio del juego: se produce después de una detención del juego señalada por el árbitro. Durante el reinicio del juego, el balón no puede ser desplazado. El punto de reinicio del juego es el lugar donde el árbitro sitúa el balón después de una detención del juego.

4.3. Llamada.

Un lanzamiento siempre debe ir precedido de la palabra "Omnikin" seguida obligatoriamente del color del equipo que debe recibir el balón. La designación completa debe ser hecha antes del golpeo y después de haber sido hechos los contactos con el balón. La pronunciación debe ser exacta. Debe oírse cada palabra claramente por separado. La prolongación del nombre del color no debe oírse en el momento del golpeo. Además, durante el contacto con el balón, no debe oírse ninguna palabra procedente del grupo que saca. Durante la llamada no debe oírse más que a un solo jugador. Solo puede pronunciarse un color después de la palabra "Omnikin".

4.4. Lanzamiento del balón.

El balón puede ser empujado o golpeado con cualquier parte del cuerpo por encima de las caderas. El contacto con los pies solo se acepta en defensa (para elevar) Los cuatro miembros del equipo deben estar en contacto con el balón durante el golpeo. La trayectoria del balón debe ser horizontal o ascendente al menos en alguna parte de su trayectoria antes de tocar el suelo. La distancia mínima horizontal que debe recorrer el balón en su desplazamiento debe ser de 1,83 metros. 3 Una vez haya sido efectuado el golpeo, el mismo jugador no puede hacer otro seguido dentro del mismo periodo. El golpeo debe realizarse desde dentro de los límites del área de juego.

4.5. Intención de lesionar.

Un golpeo no debe ser realizado contra un jugador, es decir, el balón no debe ser lanzado directamente a un jugador, a la altura de los hombros, con potencia y a corta distancia.

4.6. Recepción del balón.

El balón no puede ser decepcionado o retenido por la tela o boquilla durante el juego. El balón nunca puede ser aprisionado por un solo jugador. Esta acción es una falta y se anotará un punto a los equipos no infractores. Defensa ilegal: un equipo en defensa puede contar con máximo de 2 jugadores en un perímetro de 1,80 metros del balón en el momento de lanzar. Si el árbitro estima que durante el lanzamiento se ha sobrepasado ese máximo de 2 jugadores, se señalará una falta por defensa ilegal.

4.7. Regla de "pasos".

Cuando uno o dos jugadores reciben el balón, pueden moverse sobre el campo con el balón hasta que un tercer jugador del mismo equipo toque el balón en un tiempo inferior a 10 segundos.

4.8. Regla de los 5 segundos.

Desde el momento que tres jugadores del mismo equipo están o han estado en contacto con el balón, tienen 5 segundos para soltarlo.

4.9. Reinicio del juego.

El equipo que saca la falta puede mover el balón dentro de un área de 2 veces el diámetro del balón, desde el lugar en que se cometió la falta o desde donde el balón fue golpeado.

4.10. Ataque injustificado.

Un equipo no puede nombrar a otro que tenga 2 puntos de diferencia o más con él, a menos que el equipo nombrado esté en cabeza.

En el caso de que el equipo que nombra sea el equipo en cabeza, debe obligatoriamente nombrar al equipo que está empatado con él o al que va en segundo lugar.

5. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.**5.1. Cálculo de la puntuación.**

Cuando se comete una falta durante la recepción. Los equipos que no la cometieron consiguen un punto cada uno.

5.2. Ganador del partido.

El equipo que tenga más puntos al final del partido. Si hay un empate puede realizarse una prórroga.

5.3. Obstrucciones.

Obstrucción voluntaria: el hecho de bloquear, agarrar, empujar o chocar con un jugador; impedir la progresión de un jugador. Se penalizará con un punto para cada uno de los equipos no infractores.

Obstrucción voluntaria entre jugador y balón: cuando un jugador entra en contacto con el balón voluntariamente sin que su equipo haya sido nombrado, evitando así el buen funcionamiento del juego. Se penalizará con un punto para cada uno de los equipos no infractores.

RINGO



Videos REGLAMENTO BÁSICO RINGO

<https://www.youtube.com/watch?v=za2h17Z7qlc>

https://www.youtube.com/watch?v=m03Y5-rRbvk&feature=emb_title

<https://www.youtube.com/watch?v=mA16sW31ICI>

1 - ¿QUÉ ES el ringo?

1.1 UN POCO DE HISTORIA

El ringo es un deporte, que nació como un juego para mantener la condición física. A finales de los años 50 (1959), el capitán del equipo polaco de esgrima, Włodzimierz Strzyżewski, buscando alternativas a la preparación física habitual y evitando los fríos inviernos de Polonia, inventó un juego para mantenerse en forma que además ayudara a desarrollar la agilidad, coordinación y rapidez que tan importantes son en la esgrima.

1.2. PERO... ¿QUÉ ES EL RINGO?

El ringo es un deporte de cancha dividida (los equipos juegan en zonas distintas de un campo dividido en dos). Puede practicarse tanto de forma individual como por equipos. Se juega con una aro y el objetivo es conseguir que el ringo caiga en el campo del contrario.

2. ¿CÓMO JUGAR AL RINGO?

2.1. OBJETIVO DEL JUEGO Y PUNTUACIÓN

El objetivo del juego es conseguir 15 puntos, defendiendo el campo propio y lanzando el aro por encima de la red de ringo y consiguiendo que caiga en la zona del campo contrario. Si empatamos a 14 puntos se continúa el juego hasta que algún lado obtenga 2 puntos de ventaja cambiando el saque (servicio) a cada punto. Si se empata a 16 tantos, el primer jugador que consiga el punto 17 logrará la victoria.

2.2. MATERIALES Y ZONA DE JUEGO

Para jugar al ringo necesitamos:

- Un ringo (aro de unos 20-25 cm de diámetro externo y 13-18 cm interno), con vuelo estable y lo suficientemente blando como para evitar dolorosos golpes (se puede autoconstruir).
- Un campo de 8-9 metros de ancho por 18 de largo.
- Una red de ringo (igual que la de voleibol) o una cinta de ringo (de al menos 1 cm de ancho donde se colocan lazos cada 20 cm, de colores y de 25 cm de largo), colocada a 2'43 m de altura.

El campo del ringo queda dividido en dos por la línea "límite de la paz".



2.3.1. - Juego de individuales

El servicio (saque)

- El saque o servicio se realiza tras la señal del árbitro, detrás de la línea de fondo y dentro de los límites de las líneas laterales. El capitán sirve en primer lugar. En individuales, la posesión del servicio se cambia cada 3 puntos.
- Si en el juego de individuales, tras el servicio, el aro toca la línea de ringo (red) y cae en la mitad oponente del campo, se repite el saque. Sin embargo, otra red sucesiva implica la pérdida de 1 punto.
- Se obtiene un punto cuando conseguimos que el aro caiga dentro de los límites del campo contrario.

El vuelo del aro

El aro debe volar más o menos paralelo al suelo. Aunque el ringo puede temblar durante su vuelo, en ningún momento puede adoptar una posición vertical. En ese caso el equipo que lanzó mal el Ringo pierde un punto (se da un punto al equipo contrario).

El lanzamiento del aro

- El lanzador debe tocar el suelo, al menos con alguna parte de un pie (no hacerlo supone la pérdida de 1 punto). Debe lanzarse desde el lugar donde se recogió o tras realizar el paso de parada permitido cuando uno de los pies toca el suelo.
- Una vez iniciado el lanzamiento, se debe continuar en la misma dirección, y lanzar el aro antes de volver a poner el pie en el suelo.
- El lanzamiento debe realizarse por el jugador que recepcionó el ringo, es decir, no se puede pasar a un compañero/a para que lance él/ella.

Recepción del aro

- Está permitido recoger el aro con cualquier mano, incluso con un solo dedo, pero con la condición de que se devuelva con la misma.
- Si un aro se resbala de la mano en un primer intento, puede recogerse con la misma antes de que caiga al suelo, o bien si toca en un compañero y es recogido por otro.
- Dos compañeros pueden coger el aro simultáneamente pero sólo uno de ellos podrá devolverlo. Sin embargo, no se permite coger los dos aros a la vez con la misma mano.
- El aro sujeto en la mano no debe tocar el cuerpo del jugador o de sus compañeros, ni el suelo, ni la línea de ringo (red), ni el área debajo de él. El jugador que recibe puede cambiar el agarre del ringo siempre que éste toque la mano, pero nunca cambiar de mano.

Cambio de campo.

- Para dar igualdad de oportunidades y teniendo en cuenta factores como la luz o el viento, los jugadores deben cambiar de campo después de que uno de los lados llegue a 8 puntos (8+1, con dos aros).

Posiciones en la cancha.

- Los jugadores pueden adoptar cualquier posición en su cancha.
- El aro puede cogerse y lanzarse también desde fuera de la cancha, pero siempre sobre la línea de ringo y dentro de los límites de la línea central establecida para cada categoría.

2.3.2. - Juego de dobles

Las reglas son básicamente las mismas que las de individuales pero con ciertos matices:

- Se juega con dos aros.
- En el servicio los aros se sacan de forma simultánea.
- Si tras la señal de empezar, uno de los aros alcanza la línea central mientras el otro no ha sido lanzado todavía, este último equipo pierde 1 punto.
- La posesión del servicio se cambia cada 5 puntos
- Cuando se juega con dos aros un fallo en el lanzamiento de uno de los dos causa la pérdida de 1 punto. Sin embargo, el aro que cayó al suelo debe permanecer allí hasta que termine el juego con el otro aro.
- En el juego de dobles, si uno de los aros toca la red no interrumpe el juego con el otro ni causa la pérdida del punto, independientemente del número de redes sucesivas. Si los aros chocan durante el servicio o intercambio de lanzamientos, se penaliza con la pérdida de 1 punto al equipo en cuya mitad de campo cayó el aro o a aquel equipo cuyo aro cayó fuera de la cancha.
- No se permite coger los dos aros a la vez con la misma mano .

<http://irf.ringo.org.pl/>

