

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI KLUBU BULLE (PÉTANQUE)

Męski Klubu Bulle (Pétanque)

Aktywizacja fizyczna: Ćwiczenie koordynacji oko-ręka, równowagi i schylania się (niezbędne przy rzutach i podnoszeniu kul) w sposób nieobciążający. Zaspokojenie potrzeby rywalizacji: Mężczyźni 60+ często tęsknią za...



POZIOM TRUDNOŚCI

Łatwy

UCZESTNICY

Mała grupa

MIEJSCE

Plener

ORGANIZACJA

Jednorazowy

Wprowadzenie

Plenerowa gra towarzyska polegająca na rzucaniu metalowymi kulami jak najbliżej celu (tzw. „świnki”). Aktywność łączy lekką gimnastykę (schylanie się, rzuty, koordynacja oko-ręka) z silnym elementem rywalizacji i strategii. Wykorzystanie profesjonalnego sprzętu i fachowej terminologii nadaje spotkaniom prestiżowy charakter „ekskluzywnego klubu”, w którym liczy się precyzja i opanowanie.



Cel scenariusza

1. **Aktywizacja fizyczna:** Ćwiczenie koordynacji oko-ręka, równowagi i schylania się (niezbędne przy rzutach i podnoszeniu kul) w sposób nieobciążający.
2. **Zaspokojenie potrzeby rywalizacji:** Mężczyźni 60+ często tęsknią za emocjami sportowymi, których nie dostarczają im biernie zajęcia.
3. **Przeciwdziałanie izolacji:** Stworzenie stałej grupy ("drużyny"), co buduje poczucie przynależności.
4. **Sprawstwo:** Możliwość samodzielnego przygotowania terenu do gry (aspekt techniczny).



Dla kogo

Mężczyźni 60+, w tym osoby z mniejszą sprawnością ruchową (można grać statycznie). Osoby szukające towarzystwa, ale niechętne typowym „klubom seniora” z robótkami ręcznymi. "Zadaniowcy" i stratedzy - gra wymaga planowania taktyki (wybicie kuli przeciwnika vs. dołożenie swojej).



Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Faza Inicjacyjna ("Budowa Bulodromu"):

Zamiast zapraszać na gotowe, zaangażuj mężczyzn do wyznaczenia terenu. Wspólne wyrównanie placu, wbicie palików czy wyznaczenie linii boiska to doskonałe zadanie w duchu współpracy.

2 Krok 2: Werbunek i Zasady ("Odprawa"):

1. Spotkanie organizacyjne. Wyjaśnienie zasad (są proste: rzucamy metalową kulą jak najbliżej małej drewnianej świnki).
2. Podział na drużyny (losowanie lub stałe składy). Nadanie nazw drużynom (np. "Grom", "Precyzyjni", "Orły") - to buduje tożsamość.

3 Krok 3: Rozgrywki ("Mecz"):

1. Cykliczne spotkania (np. w każdą sobotę o 14:00).
2. Mierzenie odległości. Gdy gołym okiem nie widać, kto jest bliżej, wkracza "sędzia" z miarką. To moment pełen emocji i męskich dyskusji.

4 Krok 4: Trzecia Połowa ("Integracja"):

Po meczu obowiązkowy czas na omówienie taktyki, "analizę błędów" i luźną rozmowę. To tutaj dzieje się właściwa integracja społeczna.

Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt:** Zestawy kul do gry (boule) - metalowe kule + mała drewniana świnka. Koszt zestawu jest niski (ok. 50-100 zł za komplet). Miarka budowlana (do rozstrzygnięcia sporów).
2. **Teren:** Płaski fragment terenu o wymiarach ok. 4x15 metrów. Najlepsza jest nawierzchnia szutrowa, piaszczysta (ubita) lub ziemna. Trawa jest zbyt miękka (kule się nie toczą), beton zbyt twardy.
3. **Infrastruktura:** Ławki do odpoczynku, tablica do zapisywania wyników (może być flipchart, kreda i tablica lub kartka papieru).



WSKAZÓWKI

1. **Profesjonalizacja:** Nie używajcie plastikowych zabawek dla dzieci. Kupcie prawdziwe, metalowe kule. Ich ciężar i dźwięk uderzenia dają poczucie prawdziwej gry.
2. **Język:** Używajcie terminologii (np. "świnka", "dublet", "puenta"). To tworzy atmosferę ekskluzywnego klubu.
3. **Rytuał:** Stwórzcie ligę z tabelą wyników wywieszaną co tydzień. Mężczyźni uwielbiają śledzić postępy i statystyki.
4. **Odpowiedzialność:** Niech uczestnicy sami przynoszą sprzęt i dbają o boisko.

Element rywalizacji

1. **Tabela Ligowa:** Za wygraną 3 pkt, za remis 1 pkt (opcjonalnie, w pétanque rzadko są remisy).
2. **Tytuł "Króla Bulodromu":** Przechodni puchar dla zwycięzcy miesiąca (może to być symboliczna statuetka zrobiona w warsztacie, np. złota kula na podstawce).
3. **Turniej Otwarcia i Zamknięcia Sezonu:** Większe wydarzenia z grillem.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Teren:** Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne (brak dziur, o które można się potknąć). Jeśli to teren publiczny (park), może być potrzebna zgoda zarządcy na "zajęcie pasa" (choć zazwyczaj rekreacyjne granie nie wymaga zgód).
2. **Pogoda:** Gra jest zależna od aury. Warto mieć plan B (np. zadaszona wiata w pobliżu).
3. **Konflikty:** Rywalizacja może rodzić spory. Rozwiązanie: Jasny regulamin i wybór rotacyjnego "Sędziego Głównego" na każde spotkanie.

Linki i inspiracje

→ http://www.petanque.pl/asp/pliki/pobierz/regulamin_gry_w_petanque_03_2014_obowiazujacy.pdf

KONIEC
SCENARIUSZA