



BEACTIVE
BEACH
GAMES

KEHALISE AKTIIVSUSE JUHEND RANNASPORDI JA - TEGEVUSTE KOHTA

Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”



EESSÕNA

Rand on kombinatsioon maastikulisest ilust ja värskest õhust ning on kõigesagedamini seotud lõõgastumisega, päevitamisega, ujumisega, "piknikutega" ja vaba aja tegevustega. BeActive rannamängude eesmärk ja ambitsioon on edendada füüsilist tegevust, lõõgastudes samal ajal rannas ja vee äärses piirkonnades. Rika valiku mitte füüsiliste tegevuste saadavusega kõigile vanuserühmadele, on oluline, et füüsiline tegevus on huvitav, lõbus ja kättesaadav väljaspool traditsioonilisi kontekste, nagu jõusaal. Seepärast eeldatakse, et valmislahenduse pakkumine rannas toimuvale tegevusele vastab nendele kriteeriumitele.

Kehalise aktiivsuse juhend ranna spordi ja tegevuste kohta pakub erinevaid spordi- ja füüsilisi tegevusi, mida saab harjutada liival ja vees ning stimuleeriks kehalist aktiivsust rannas kas loomulikult või kunstlikult. Juhend annab teavet kirjeldades vastavas valdkonnas spordiala - Rannavõrkpall, Istul rannavõrkpall, Rannatennis, Rannajalgpall, Rannarahvastepall, Frescobol, Capoeira, Surfamine, Suppamine, Rannakäsipall ja Beach ultimate (frisbee), nõutavad seadmed, vajalikud tingimused, eeskirjad ja tegevuse mudel ning täiendav teave ja kontaktid professionaalseteks juhisteks.

Juhend ühendab organisatsioonilised teadmised, osalejate värbamise ja ettevalmistamise protsessi ning euroopa eri osade kodanike rühmade ja rühmadega töötamise kogemused, mis on saadud kahest BeActive rannamängude üritusest tehisrannas Riias, Lätis ja Portugali Portimao loodus rannas. Seetõttu muudab see toodetud materjali ülekantavaks kasutamiseks erinevates kohtades kogu Euroopas, looduslikel või kunstlikel randadel ning seda kohaldatakse erinevates olukordades kehalise tegevuse ja spordiga.

Et julgustada rannas aktiivne olema, üle 50 idee rannaspordi ja tegevuste kohta, sealhulgas inspireerivate fotode ja videotega, on saadaval projekti kodulehel www.beactivebeachgames.com.

#BeActiveAtBeach



Sisu

1. PLUDMALES VOLEJBOLS	4
2. RANNATENNIS.	5
3. RANNAJALGPALL.	6
4. RANNARAHAVASTEPALL.	7
5. FRESCOBOL	8
6. CAPOEIRA.	9
7. SURFAMINE	10
8. SUPPAMINE	11
9. RANNAKÄSIPALL	12
10. BEACH ULTIMATE (FRISBEE)	13



1. PLUDMALES VOLEJBOLS



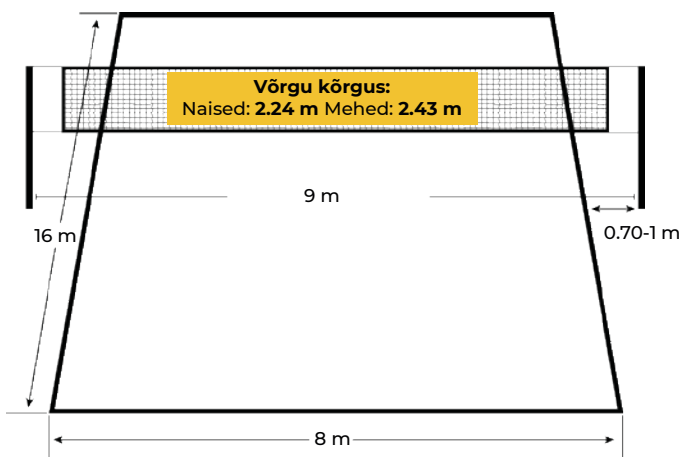
KIRJELDUS

Sport, mida mängivad kaks võistkonda liivaväljakul mis on võrguga kaheks jagatud. Meeskonnal on kuni 3 lööki palli üle võrgu saamiseks (sealhulgas plokk). Kui meeskond ei saa palli tagastada, võidab vastupidine meeskond ralli ja saab punkti. Esimene meeskond skooriga 21 punkti minimaalse eelisega 2 punkti võidab seti. Viigi korral,

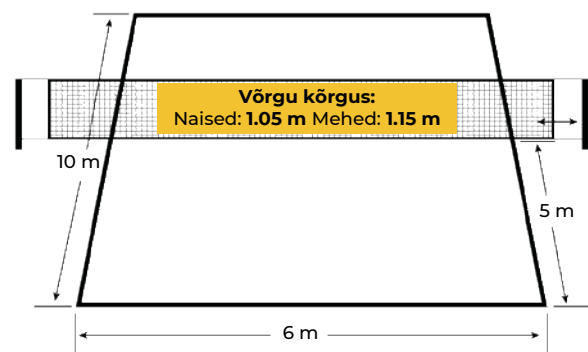
mäng peab jätkuma, kuni üks meeskond saab 2-punktilise eelise. Mängu mängitakse kolmest parima setiga, 2 seti võiduni. Kui vastuvõttev meeskond võidab punkti, saavad nad õiguse servida. Serviv mängija peab iga kord vaheldumisi vahetama ja tal ei ole lubatud enne servi väljakule astuda. Servi saab lüüa käega.

MÕÖTMED

RANNAVÖRKPALLIVÄLJAK



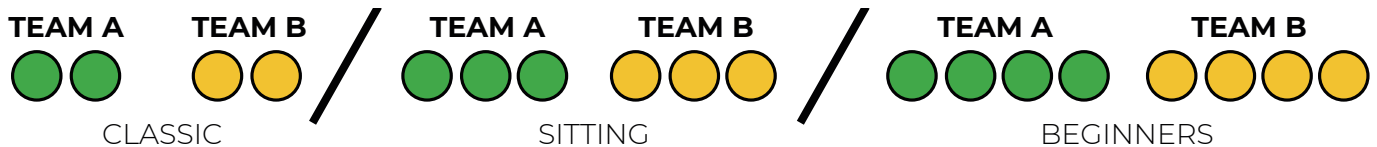
ISTUL RANNAVÖRKPALLIVÄLJAK



OSALEJAD

Ametlikult mängitakse rannavõrkpalli 2 vs 2 formaadis. Istudes rannavõrkpall koosneb 3 vs 3 võistkondadest. Enamik teisi reegleid jäävad samaks klassikalise Rannavõrkpalliga. Kui

tegevus on pakutud rühmale inimestele, kes on täiesti võõrad selle spordialaga, on soovitatav kasutada 4 vs 4 formaati, mis võimaldab sujuvat mängu isegi algajatele.



PÕHILISED FAKTID

- ▶ Rannavõrkpall on unikaalne võrgumängude seas. Nõudes, et pall on pidevalt lennus.
- ▶ Meeskond saab punkti iga kord, kui pall kukub vastaspoolele või kui vastaspool ei ületa palli edukalt
- ▶ Pall peab olema valmistatud erksavärvilisest elastsest materjalist, mis ei ima niiskust.
- ▶ Istul rannavõrkpallis on rotatsiooniline järjekord, kuid mängijad saavad istuda, kus nad tahavad.

INFO

Rannavõrkpalli (FIVB) ametlikud eeskirjad:
www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/

Ametlikud istul rannavõrkpalli reeglid:
worldparavolley.org/disciplines/sitting-beach-volleyball/



2. RANNATENNIS



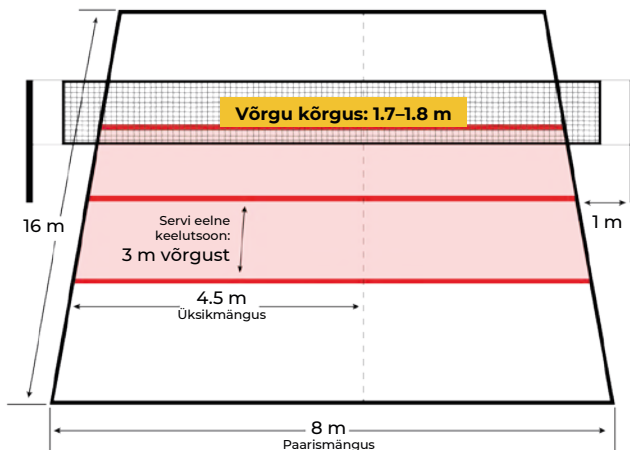
KIRJELDUS

Sarnaselt traditsioonilise tennisega säilitab rannatennis enamiku tennisereeglite ja punkti süsteemist (0/15/30/40/geim), kuid ilma edu sees süsteemita. Mängu saab mängida parim 3 settist. Mängija / meeskond, kes võidab 2 setti kolmest settist võidab mängu, kui vaja, mängitakse kiire lõppmäng (tavalise numeratsiooni 7 punkti minimaalse eelisega 2 punkti).

Peamine erinevus klassikalisest tennisest on see, et pall ei tohi kukkuda maha. Rannatennist mängitakse täielikult vollede ja rabakutega. Kõrgetasemelised mängud on täis adrenaliini ja nõuavad suurepärase füüsilist vormi. Punktid algavad serviga ja lõppevad, kui pall puudutab maapinda, sundides mängijaid sukelduma, et jõuda raskete pallideni, mis on sarnane võrkpalliga. Eesmärk on tagastada pall ainult ühe löögiga kummalgi pool võrku.

MÕÖTMED

RANNATENNISE VÄLJAK



Reket: Rannatennist ei saa mängida keelttega reketiga; see peab olema tasase, aukliku ja pörkava pinnaga.

Pall: Madalama tihedusega ja veidi pehmem ja seega aeglasem kui tavaline tennisepalli. Need on tavaliselt värvitud pooloranž / poolkollane.



OSALEJAD

Mängija/paar seisab võrgu vastaspoolel. Servija on mängija, kes paneb palli mängu esimeseks punktiks. Mängija, kes on valmis servitud palli kätte saama on vastuvõtja. Mängija/paar seisab võrgu vastaskülgedel. Server on mängija, kes paneb palli mängu esimese punkti. Erinevalt traditsioonilisest tennisest, on

rannatennises ainult 1 serv ja kui pall satub vastaspoolele pärast võrgu puudet, mäng jätkub. Enne servi osutamist peab servija seisma jalaga baasjoone taga kui ka küljoone kujuteldavas piires, kuid võib servida mis tahes lähte asendist, mis tahes vastaspoole väljaku osasse.

PLAYER A



PLAYER B



SINGLES



TEAM A



TEAM B



DOUBLES

PÕHILISED FAKTID

- ▶ Rannatennist mängitakse enam kui 50 riigis ja enam kui poole miljoni mängijaga
- ▶ Rannatennis pakub suurepärase kardiotreeningut, mis on väga aeroobne
- ▶ Kõige populaarseim on rannatennis Itaalias, Hispaanias ja Brasiilias
- ▶ Samuti on rannatennisel liivas mängimise tõttu madal mõju põlvedele ja liigestele.

INFO

Rannatennise põhitõed ITF-i poolt:

www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx

Rannatennise reeglid:

www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx



3. RANNAJALGPALL

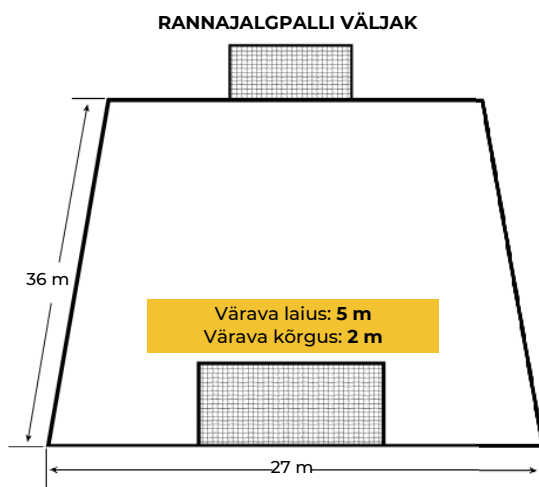


KIRJELDUS

Rannajalgpall on mäng, mida mängivad kaks võistkonda rannas või liiva väljakul. Mängijad peavad mängima paljajalu. Peamine eesmärk on lüüa rohkem väravaid kui vastas meeskond. Värava löömine tähendab palli saamist üle vastas meeskonna värava joone. Mäng kestab

36 minutit ja on jagatud kolmeks 12-minutiliseks perioodiks. Viiki ei ole lubatud, seega mäng läheb 3 minutit lisaega, millele järgnevad penaltid kui skoor on veel ühtlane. Rannajalgpalli tehnika erineb tavalisest jalgpallist.

MÕÖTMED



RANNAJALGPALLI VÄLJAK

Värava laius: 5 m

Värava kõrgus: 2 m

Väljaku laius: 27 m

Väljaku pikkus: 36 m

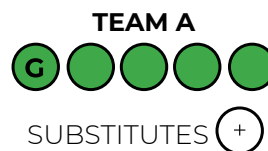
Pall: Madalama rõhu ja erksa värviga

Kui rannajalgpallis osaleb mitu võistkonda, saab korraldada turniiri.

Edetabeli kriteeriumid on: Võit- 3 punkti; Võit lisaajal - 2 punkti; Võit penaltitega - 1 punkti; Kaotus - 0 punkti, Loobumisevõit - 3 punkti.

OSALEJAD

Meeskond koosneb viiest mängijast, sealhulgas väravavaht (G) ja piiramatu arv vahetusi, valikust kolm kuni viis mängijat.



PÕHILISED FAKTID

- ▶ Audi sisseviske asemel võib sooritada sisselöögi
- ▶ Väravaid saab ehitada looduses esinevatest materjalidest, näiteks puuksadest väravapostide jaoks.
- ▶ Võistkonnad ei tohi hoida palli oma karistusosalal kauem kui neli sekundit.
- ▶ Takistades vastast sooritamas käärlööki on konkreetne viga.

INFO

Ametlikud rannajalgpalli reeglid:

www.beachsoccer.com/

Pro-am rannajalgpalli reeglid:

proambeachsoccer.net/rules/



4. RANNARAHAVASTEPALL

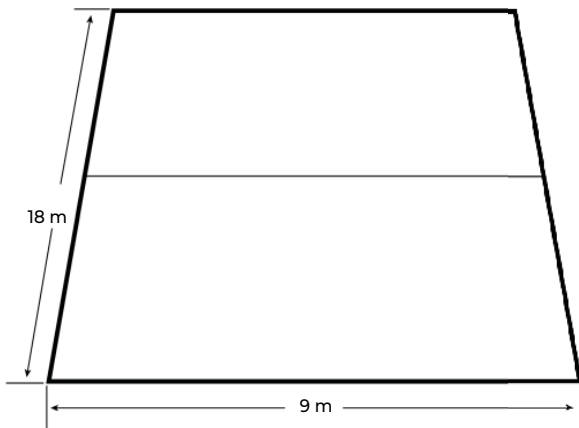
KIRJELDUS

Mängu eesmärk on kõrvaldada vastas meeskond palliga visates. See on lihtne õppida, lihtne ja kiire tempoga mäng, kus igaühel on võime osaleda osana meeskonnast segatud võimetega, soo ja vanusega. Rahvastepallil on palju reeglite variatsioone, mis võimaldab teil mängida ranna rahvastepalli mitmekesise meeskonnaga ja olla aktiivne igas

rannas, pargis või väljakul. Oluline on määrata keskjoon, millel on 2 võrdset meeskonnaala. Esimene meeskond mis kõrvaldab kõik vastas meeskonna mängijad võidab. Populaarne kohanemine mänguga soovib meeskonna kaptenil seista vastas meeskonna tagajoonel aidates meeskonna liikmetel kõrvaldada vastas meeskonna mängijaid.

MÕÕTMED

RANNARAHVASTEPALLI VÄLJAK



RANNARAHVASTEPALLI VÄLJAK

Rannas väljaku ülesseadmine on äärmiselt lihtne, joonistades liivale jooned või kasutades mis tahes tüüpi objekte, et luua ristkülikukujuline väljak.

RANNARAHVASTEPALLI PALL:

Rahvastepalli tuleb mängida sobiva palliga. Palli suurus või tüüp võib varieeruda, kuid see peab olema vaht või pehme materjali pall, mis takistab tõenäosust vigastustele. Ühes mängus saab kasutada 1-6 palli, mis põhineb mängijate oskustel ja füüsilistel võimel. Enne mängu pallid saab paigutada keskjoonele, jaotada meeskondade vahel ühtlaselt või loosida. Kõik mängijad alustavad käsuga oma tagajoonelt.

OSALEJAD

Standard reeglid soovitavad mängu, kus on 7 mängijat igas meeskonnas (6 väljakul ja 1 kapten), aga mängijaid saab vähendada 4 või 6 mängijani. Vanusele, soole ja füüsilisele tugevusele ei ole piiranguid, kuid domineerivad mängijad võivad piirduda palli viskamisega ainult oma mittedomineeriva

käega. Ratastooli mängijate puhul loeksid ainult tabamised mis on üle põlve kõrguse. Nõrga nägemise või täieliku pimedaks jäämisega inimeste jaoks saab reegleid kohandada nii, et need hõlmaksid kõiki puuetega või puueteta osalejarühmi.

PÕHILISED FAKTID

- ▶ Rahvastepall on tuntud oma eelise, milleks on absoluutne kättesaadavus
- ▶ Ainult otsese tabamused lähevad arvesse (tabamused pärast maapõrget või rikošetti ei lähe arvesse).
- ▶ Rahvastepalli mängiti esmakordselt Aafrikas üle 200 aasta tagasi. Mängijad viskasid kive, mitte pehmeid palle.
- ▶ Suurima arvu mängijatega (6048) mängu rekord seati 2012 aastal California ülikoolis

INFO

World Dodgeball Föderatsiooni ametlikud reeglid:

ej.uz/bxz6

Ühendkuningriigi rahvastepalli assotsiatsioon: ukdba.org/

Spordil ei ole ühtseid "ametlikke" reegleid ja seda mängitakse tavaliselt mitteametlikult erinevate eeskirjade alusel ja ametlikult rahvusvahelise spordina. Eeskirjad on erinevad ka rahvusvahelistes ja riiklikes juhtorganites või organisatsioonides.



5. FRESCOBOL

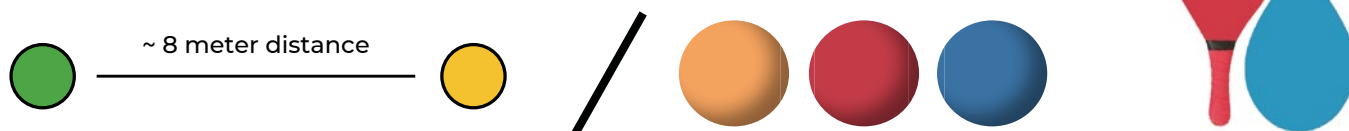
KIRJELDUS

Frescobol on 20. sajandil Rio de Janeiros loodud populaarne ranna reketisport. Tavaliselt mängivad seda kaks mängijat ja on tavaline, et mängitakse avalikes kohtades. Frescoboli iseloomustab oma koostööstiil, vastaselt rannatennise konkurentsistiilile. Frescobol on eelkõige sõbralik partnerlus mängijate vahel. Mängijad saavad mängida Freestyle-i, kus eesmärk on hoida palli õhus nii kaua kui võimalik. Nad saavad mängida kiiresti, kus meeskond, mis

teeb kõige tabamusi 1 minuti jooksul on võitja. Nad võivad mängida ka radikaalse stiiliga, kus pall peaks olema õhus nii kaua kui võimalik ja mängijad peavad tegema kõik löögid täpselt ja tugevalt. Mängijad saavad mängida ka ekspert viisil - ühendades rünnaku ja kaitse. Ründaja peab tegema kõik rünnakud jõu ja täpsusega ja proovima hoida palli õhus nii kaua kui võimalik. Kuna see on mäng lõbus ja sõbralik, mitte otseselt konkurents, on mõisted "rünnak" ja "kaitse" on suhtelised. Mängustiil on palli võimalikult kaua õhus hoidmine.

MÕÕTMED

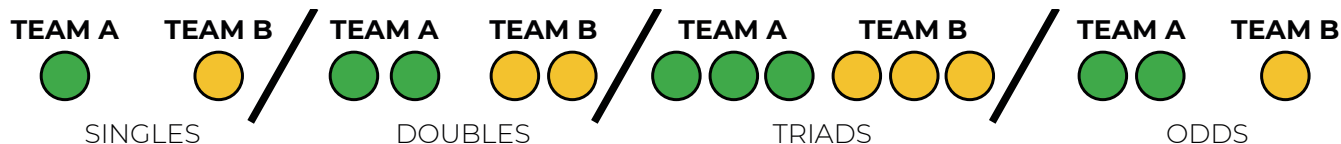
Frescobol, Brasiilia reketisport on tavaliselt mängitav rannas, kuid saab mängida kõikjal avatud ruumis. Vastasmängijatel on soovitatav seista üksteisest umbes 8 meetri kaugusel. Mängu mängitakse puidust, klaaskiust või süsinikkiust reketiga ja kummist pall.



OSALEJAD

Võistkonnad on moodustatud paaris-(kaks mängijat) või triaadis (kolm mängijat). Minimaalne vahemaa on 8 meetrit ühe sportlase ja teise vahel. Meeskond saab valida prima

kauguse pidades kinni 8 meetri piirist. Frescoboli võib mängida ka paaritu mängijate arvuga (2 vs 1)



PÕHILISED FAKTID

- ▶ Frescoboli mitteametlikud nimetused on "Brasiilia reketipall" ja "Ranna reketipall".
- ▶ See on raskem kui see kõlab - lihtsalt 10-15 volle edasi-tagasi löömine nõuab palju oskusi.
- ▶ Frescobol on mängitakse nüüd kummist palliga, kuid algsed mängu leiutajad kasutasid tennisepalli.
- ▶ See on üks populaarsemaid vaba aja veetmise vorme Brasiilias ja selle on ka mälestuspäev - 10 juuli

INFO

Ametlikud Frescobol reeglid: frescobol-abraf.com.br/regras



6. CAPOEIRA



KIRJELDUS

Capoeira on Brasiilia võitluskunst, mis ühendab tantsu, akrobaatilised liigutused ja muusika. See algas Brasiilias 16. sajandil ja see on tuntud oma kiirete ja keeruliste liigutustega. Ajaloolised andmed näitavad, et see ainulaadne sport toodi Brasiiliasse 16. sajandil Angola orjade poolt. Capoeira on

võitlusspordiala, mis on maskeeritud tantsuvormiks. Capoeiras on olemas kunst läbi muusika, rütmi, laulmise, pilli, keha väljenduse, liikumise loovuse, samuti rikkaliku teema plastikust, kirjanduslikust ja maalilisest kunstist. Erihariduses leiab Capoeira puuetega inimeste seas viljaka välja.

MÕÕTMED



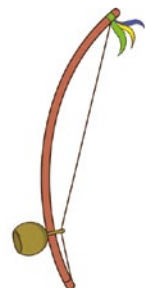
Capoeira mäng toimub 2,5 meetrise ringi raadiuses. Seda ringi tunnustavad "capoeiristad" kui "roda". Ringi sees kaks osalejat "mängida", ja ümber ringi, istuvad või seisavad, on teised capoeiristad. Capoeira kapten, kes vastutab ruumi, kus roda toimub, on hetkel suurima võimuga, ja alguses ainult meistrid ja lõpetanud õpilased võivad roda-sse siseneda. Capoeiras on viis peamist muusikainstrumenti: berimbau, pandeiro, atabaque, agogô, and reco-reco. Mitteformaalse praktikana spontaansete rodade kaudu saab Capoeirat praktiseerida vaba aja veetmisena väljakutel, randades, kolledžites, ülikoolides, pidudel jne.

OSALEJAD

Just nagu iga teine võitluskunst, Capoeiras on ka tasemed tähistatud vöö värviga. Vööd nimetatakse ka "corda". Kuigi vöö järjekorras Capoeira on erinev, üldiselt esimene tase algab Iniciante (algaja), mis on capoeira õppe nullist. Capoeira ringi moodustab rühm inimesi mis tahes soost, ja koosneb meistrist, vastas-meistrist ja jüngritest. Meister on teadmiste kandja ja eestkostja ning eeldatavasti õpetab repertuaare ja säilitab rühma ühtekuuluvuse ja rituaalkodeksi järgimise.



Atabaque



Berimbau

PÕHILISED FAKTID

- ▶ Capoeira on võitluskunst, mis loodi Aafrikast Brasiiliasse toodud orjade poolt
- ▶ Berimbau instrument on muusikalise stiili, tempo ja mängu juht
- ▶ Capoeira pälvib UNESCO vaimse kultuuripärandi staatuse 2014.
- ▶ Kunsti praktikut kutsutakse capoeiristaks

INFO

Capoeira ametlikud eeskirjad: www.capoeira.ws/documents/



7. SURFAMINE

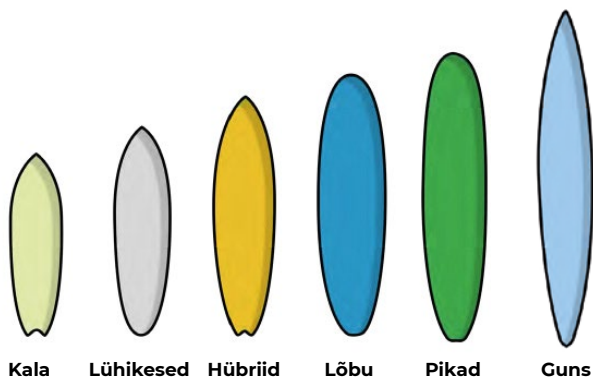


KIRJELDUS

Surfamine on tuntuim surfamise vorm, mis viitab lainetel sõitmisele seistes lühikese surfilaua peal. Surfamisel järgivad kohtunikud kriteeriume, mis põhinevad manöövritel, mida surfaja lainel esitab. Punkte jagatakse kõige raskemate manöövrite eest, mis on laine osadel sooritatud ning mille täitmine on tehniliselt

nõudlik. Manöövrid tuleb teha kiiruse, jõu ja voolavusega. Manöövrite mitmekesisus igas laines on samuti üks surfaja tulemuslikkuse hindamist mõjutavatest teguritest. Surfamise põhireegel ütleb meile, et lähim surfar laine tippule saab alati prioriteedi.

MÕÕTMED



Kala Lühikesed Hübridid Lõbu Pikad Guns

On mitut tüüpi surfilaudu:

Kala laud - Suurem maht loob liuglemise ja trimmimise väikestel lainetel.

Retro laud - Kombinatsioon Kala lauast ja Lühikesest lauast ajalooliste mallidega hingelise kogemuse jaoks.

Lühikesed laud - Mõeldud tulemuslikkuseks surfamiseks väikestel lainetel. Standard laud enamik tingimustes.

Hübridid (Väikestel lainetel) - Suurenenud sooritusvõime väikestes ja nõrkades tingimustes.

Hübrid/Lõbu laud - Kasutajasõbraliku disainiga suurenenud sõudmise, flotatsiooni, stabiilsuse ja pöörlemisega.

Pikad laud - Traditsioonilise surfamise jaoks.

Suurte lainete laud "Guns" - Eesmärk on suurendada sõudmisvõimet ja säilitada parem kontroll suurematel lainetel.

OSALEJAD

Surfaritel on hüüdnimed "regular" või "goofy", sõltuvalt nende hoiaku tüübist pardal. "Goofy" surfaja surfab oma vasak jalga taga.

"Regular" surfaja surfab parema jalga taga. Enamikul juhtudel ei saa olla kahte surfarit, kes sõidavad samal lainel samas suunas.

PÕHILISED FAKTID

- ▶ Havailased viitavad surfamisele kui ta'enalu, mis tähendab "lainel libisemist".
- ▶ See on üks vanimaid spordialasid. 5000 aastat vanad kivi nikerdused Peruu näitavad inimesi surfamas.
- ▶ Esimene suur surfamis võistlus toimus 1928. aastal Corona del Maris, Californias.
- ▶ 20. juunil rahvusvahelisel surfamise päeval tähistatakse surfamise sporti ja elustiili.

INFO

Official Rules of Surfing:

www.surfingportugal.com/rulebook-fps/

Adapted Rules for Surfing: bit.ly/adapted_surfing



8. SUPPAMINE

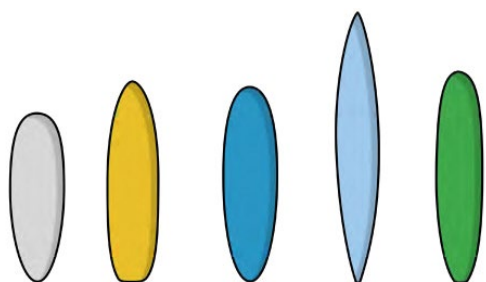


KIRJELDUS

Stand Up Paddle boarding (või Suppamine) on iidne surfamise vorm, mis taastekkis hiljuti uue eraldiseisva alana. Suppamine on üks kiiremini kasvavaid spordialasid maailmas. Suppamine oma

kõige elementaarsemas vormis on lame-veesport suuremate laudadega. Inimesed võivad sõuda vaba aja veetmiseks või füüsiliseks treeninguks

MÕÕTMED



Laine Touring All-round Võidusõit Jooga

Et valida õige suurusega mõla harrastus sõiduks: Aseta mõla vertikaalselt nii, et tera puudutab maapinda. Siruta käsi pea kohale ja pane tähele, kuhu see mõlal maandub. Õige suurusega mõlal ranne puhkab painutades. Surfamiseks või võidusõiduks võib teil olla vaja erineva pikkusega mõla.

Suppamiseks saab kasutada järgmist tüüpi laudu:

Laine - Vähem stabiilne, kuid lihtsam manööverdada

Touring - Peaks toimima hästi mitmesugustes tingimustes, alates kaugmaa sõidust kuni ekspeditsioonide ja muudeni.

All-round - Ideaalne pere- ja vaba aja veetmiseks. Sellel on hea stabiilsus

Võidusõit - Kerge ja kiire, ümarate rööbastega ja terava ninaga. Mõned neist on ka kitsa või terava sabaga.

Jooga - tavaliselt versioon olemasolevast All-round stabiilsus lauast, kuid mõnede muudatustega ja aksessuaaridega tekil, mis muudavad parda rohkem jooga spetsiifiliseks.

Täispuhutav - Inflatsioon võtab vaid mõne minuti (ja deflatsioon on tavaliselt isegi kiirem), et laua saaks lühikese aja jooksul valmis panna. Kui seda ei kasutata, saab selle kokku rullida magamiskotti suurusesse kotti

OSALEJAD

Praktikud peaksid kasutama neopreenist t-särki, ujuvvesti ja rihma, nii et laud on alati isiku külge kinnitatud. Suppamist saab praktiseerida mis tahes vee tasandil ja väga erinevatel eesmärkidel (meri, lained, jõed, veehoidlad ja sisebasseinid).

SUP Fit, SUP Jooga, SUP Pilates on praktiseeritud ravi eesmärgil. Enne suppamise alustamist on soovitatav otsida nõuetekohaselt registreeritud ja volitatud SUP kooli koos koolitatud tehnikuga.

PÕHILISED FAKTID

- ▶ Suppamise tavade päritolu ulatub tagasi iidsete Peruu kaluriteni.
- ▶ Kaasaegne versioon suppamisest, mida me täna teame sai alguse Hawaii saarelt 1940. aastatel
- ▶ Mõnede populaarsete erialade hulka kuuluvad SUP võidusõidud, touring, jõed, jooga ja kalapüük.

INFO

Ametlikud reeglid: www.isasurf.org



9. RANNAKÄSIPALL

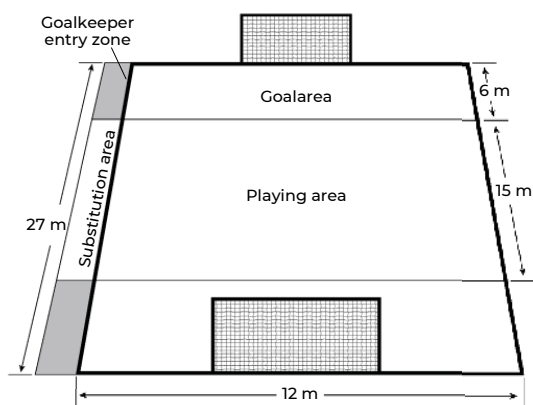


KIRJELDUS

Rannakäsipall on versioon traditsioonilisest meeskonna käsipallis (mida mängitakse siseruumides), kuid mängitakse liival. See on kiire, dünaamiline, ideaalselt rakendatav võistlustel, festivalidel ja kehalise kasvatuse klassides. Rannakäsipalli alustab kohtunik mängu visates palli õhku keset väljakut. Mängijad saavad teha ainult

kolm sammu palli käes hoides ja ei saa hoida seda rohkem kui kolm sekundit ilma söötus andes, visates või põrgatades. Mäng koosneb 2 poolest, millest igaüks kestab 10 minutit. Poolaja paus kestab 5 minutit. Igal võistkonnal on õigus võtta 1-minutiline meeskonna Time-out mõlemas pooles. Meeskond võib nõuda oma meeskonna Time-outi ainult siis, kui nad omavad palli.

MÕÕTMED



Liiv peab olema vähemalt 40 cm sügav ja koosnema peenetest lõdvalt tihendatud teradest. Piirjooned peavad olema tähistatud elastse värvilise riba või köiega.

Mängu mängitakse ümmarguse mittelibeda kummist palliga. Laste mängudeks võib kasutada väiksemat palli.



OSALEJAD

Rannakäsipalli mängu ja turniire saab korraldada meeste, naiste ja segameeskondade jaoks. Põhimõtteliselt koosneb meeskond kuni 8 mängijast ja mänguväljakul võib olla kuni 4 mängijat

meeskonna kohta (3 väljakumängijat ja 1 väravavaht). Ülejäänud mängijad on vahetuses, kes jäävad oma vahetuslasse.



CLASSIC



SITTING



BEGINNERS



PÕHILISED FAKTID

- ▶ Rannakäsipall asutati Itaalias 1992. aastal, ja sai ametlikuks spordialaks 1995. aastal.
- ▶ Triblamist tuleks pidada viimaseks abinõuks, triblamise tehnika raskuse tõttu.
- ▶ Sise- ja rannakäsipalli reeglite vahel on rohkem erinevusi kui sarnasusi.
- ▶ Rannakäsipallis on olnud maailmameistrivõistlused iga 2 aasta tagant alates aastast 2004.

INFO

Ametliku rannakäsipalli reeglid: www.ihf.info/

Reeglid: bit.ly/beach_handball



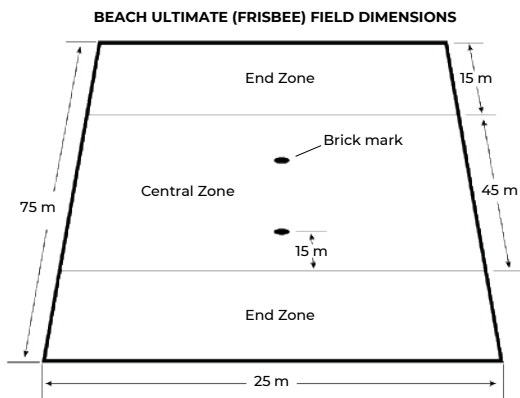
10. BEACH ULTIMATE (FRISBEE)

KIRJELDUS

Beach ultimate on meeskonna sport, mis ühendab ketta viskamise ja püüdmise põhimängu, koos löikamise, jooksmise ja hüppamise oskustega teistelt spordialadelt nagu korvpall või rannajalgpall. Frisbit visatakse randme liigutusega ja sageli visatakse grupp inimeste poolt või grupp inimestele. Iga punkt algab sellega, et mõlemad võistkonnad panevad end valmis oma lõpputsooni joone taha. Kaitse viskab ketta ründele. Iga

kord, kui ründajad söödavad ketta kaitse lõpputsooni saavad nad punkti. Mängijad ei tohi koos kettaga joosta. Kettaga isikul ("viskajal") on kümme sekundit, et kettast visata. Viskajat valvav kaitseja ("marker") loeb välja seisakute arvu. Eelkõige palju erinevaid spordialasid mängitakse kettaga (frisbiga), sealhulgas, kuid mitte ainult disc golf, freestyle, discathlon jne

MÕÕTMED



Beach ultimate mängitakse 5 vs 5 formaadis, väljakul mis on 75 m pikk (koos 15 m lõpputsoonidega) ja 25 m lai. Alternatiivselt mängitakse ka 4 vs 4 formaadis väljakul mis on 45,7 m pikk (koos 7,3 m lõpputsoonidega) ja 27,4 m lai.

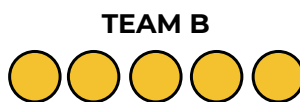
Tavaliselt on see tegevus, mis toimub väljas. Beach ultimate (frisbee) väljak on ristkülikukujuline lõpputsoonidega kummaski otsas ja mängitakse plastikust lendava kettaga.

Frisbide või lendavate ketaste tüüpiline läbimõõt ulatub 20–25 cm (8–10 tolli) vahel, kuid need on saadaval väiksemates ja suuremates suurustes. Täpsemalt Beach ultimate (frisbee) ketas on 27 cm läbimõõduga ja kaalub 175 grammi.

OSALEJAD

Regulatsioonidele vastavas mängus on viis mängijat meeskonna kohta. Vahetumängijad võivad asendada mängus olevaid mängijaid peale punkti saamist või vigastusega seotud

Time-out ajal. Mängijate vahel ei ole füüsiline kontakt lubatud. Kated on samuti keelatud. Viga tekitab kontakti loomisel.



PÕHILISED FAKTID

- ▶ Frisbi leiutaja, Walter Frederick Morrison, sündis 23. Jaanuaril 1920
- ▶ Morrison sai idee frisbi loomiseks kuid ta viskas popcorni kaani koos oma tüdruksõbraga
- ▶ Frisbi seisab õhus tänu viskel antud vindile
- ▶ Plaadi keerlemine annab stabiliseeriva güroskoop jõu, võimaldades seda täpselt visatat.

INFO

World Flying Disc Federation: www.wfdf.org

Beach Ultimate: beachultimate.org

MUUD TEGEVUSED JA SPORDI IDEED SELLE KOHTA KUIDAS RANNAS AKTIIVNE OLLA

RANNAMÄNGUD

Rannavõrkpall, Istuv rannavõrkpall, Rannakäsipall, Rannatennis, Ratastooli tennis, Crossminton, Rannapõrandpall, Rannajalgpall (jalgpall), Beach ultimate (frisbee), Korvpall 3x3 jne.



RANNATEGEVUSED

Rannajooks, Kepikõnd, Rulasõit, Laskesuusatamine, Triatlon, Frescobol, Rattasõit, Petank, Laskmine para sport, Rannarahvastepall, Disc golf jne.



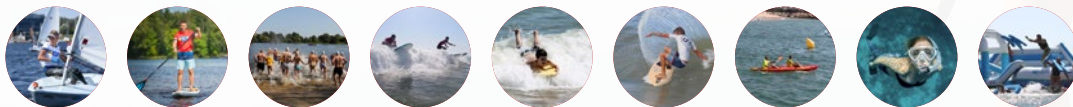
MEISTRIKLASSID

Fitness, Aeroobika, Hydro-võimlemine, Capoeira, Zumba, Body combat, Jooga, Tantsimine, Body balance jne.



VEETEGEVUSED

Purjetamine, Suppamine, Ujumine, Surfamine, Bodyboarding, Skimboarding, Kajakisõit, Snorkelling, Veetakistusrada jne.



RANNA VÄLJAKUTSED

Perekondlik võistlus, täispuhutav takistusrada, Laste kergejõustik, Teqball, Kõievedu, Velotrial, Bouldering (ronimissein) jne.



KEHALISE AKTIIVSUSE JUHEND RANNASPORDI JA-TEGEVUSTE KOHTA

Käesolev kehalise tegevuse juhend rannaspordi ja -tegevuse kohta on loodud programmi "Rannamängud kui vahend kehalise ja spordialase tegevuse edendamiseks rannas (BeActive Beach Games)" raames, mida rahastatakse programmist ERASMUS+.

Project website: www.beactivebeachgames.com

Project coordinator: Latvian Sports Federations Council

Project partners:

Portuguese Institute of Sports and Youth The International

Sports for All Association (TAFISA)

International Sport and Culture Association (ISCA)

Lithuanian Union of Sports Federations

Estonian Beach Sport Federation

Union of Sports Federations in Catalunya

Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda sisu kinnitamist, mis kinnitab ainult autorite seisukohti, ning komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.

Avaldatud 2020

Lisainfo saamiseks võtke palun ühendust:

Latvian Sports Federations Council

Grostonas street 6B, Riga, Latvia, LV-1013

Email: lsfp@lsfp.lv

Website: www.lsfp.lv

WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM

Project coordinator



Project partners



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

