

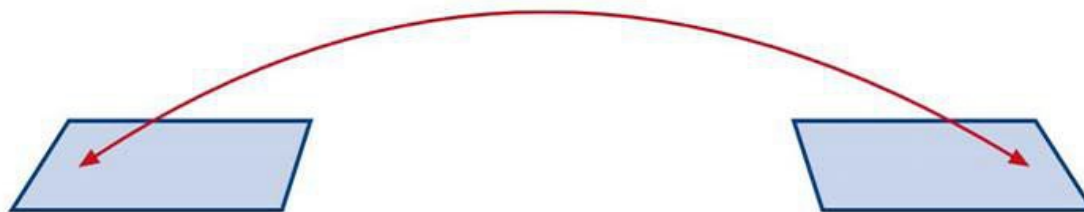
„Crossminton” w Szkole Podstawowej Nr 1 w Koninie

Crossminton, zwany wcześniej speed badmintonem (do 2015 roku), narodził się w Niemczech, w 2001 roku z połączenia najlepszych elementów badmintonu, tenisa i squasha. Jest to nowy sport raketowy – dynamiczna gra, łatwo i szybko dostępna, o prostych zasadach, wykorzystująca trwały i bezpieczny sprzęt, bez specjalnych wymagań i ograniczeń co do miejsca i terenu, odpowiednia dla grup w różnym wieku. Gra ta oferuje solidną porcję radości z ruchu zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych oraz pozwala doskonalić kondycję i koordynację ruchową.

Crossminton mimo tego, że jest jedną z najszybszych dyscyplin wśród sportów raketowych, jest przystępny **dla każdego**, świetnie nadaje się też do stosowania na zajęciach wychowania fizycznego z dziećmi i młodzieżą w różnym wieku, na każdym poziomie umiejętności. Rakiety są bardzo wytrzymałe, choć mają niewielką wagę i wymiary, dzięki czemu łatwo je utrzymać i bez użycia większej siły postać **speedera** (specjalną lotkę) na dużą odległość. Stosując speedery o odpowiedniej prędkości możemy skutecznie przystosować grę do potrzeb dzieci. Zasady meczów są podobne jak w innych sportach raketowych i mogą być szybko przyswojone przez uczniów. Nawet młodsze dzieci bez kłopotu opanowują grę w crossmintona i potrafią rozegrać pierwsze krótkie wymiany już po kilku minutach ćwiczeń. Na bazie dotychczasowych doświadczeń jest on zalecany dla dzieci powyżej 7 roku życia. Gra dostarcza mnóstwo zabawy i ruchu graczom już na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum. Jest ponadto znakomitym elementem treningowym w innych dyscyplinach sportu.

W crossmintona można grać na każdej nawierzchni, wewnątrz pomieszczeń oraz na zewnątrz, **bez konieczności rozpinania siatki**. Jest on świetną alternatywą dla innych sportów, ponieważ nie wymaga specjalnych boisk czy warunków do gry. Dużą zaletą crossmintona jest też sprzęt, który wzbudza zainteresowanie wśród dzieci ze względu na swój kształt i kolorowy wygląd. Jaskrawe kolory speederów, raket czy taśm zachęcają uczniów i pozwalają na grę przy różnych warunkach oświetleniowych. Speeder został zaprojektowany pod kątem zajęć na wolnym powietrzu. Jest cięższy i mniejszy niż lotki stosowane w badmintonie, łatwiej więc pokonuje opór wiatru. Pole gry bez trudu wyznacza się na podłożu za pomocą znaczników lub kredy. Dzięki temu gra może odbywać się na dowolnej nawierzchni: trawiastej, asfaltowej, piaszczystej czy innej. Na boiskach szkolnych grać mogą nawet duże klasy bez potrzeby dzielenia ich na grupy. Jeśli dostępny jest kort tenisowy, można go łatwo zmienić w dwa pola do gry w crossmintona.

Idea gry jest bardzo prosta – każdy gracz zajmuje jeden kwadrat i broni go, próbując jednocześnie wbić speedera w pole przeciwnika.

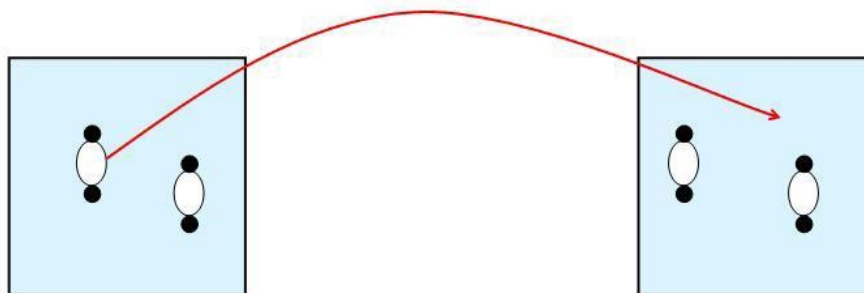


Mecz toczy się do dwóch wygranych setów. Set trwa do momentu, kiedy jeden z graczy uzyska 16 punktów. W przypadku remisu 15:15 lub więcej, gra kontynuowana jest do uzyskania przez jednego z graczy dwupunktowej przewagi.

Przed rozpoczęciem gry następuje losowanie **serwisu**, następnie każdy z zawodników na zmianę oddaje trzy serwisy. Po każdym serwisie liczony jest punkt. W przypadku remisu 15:15 lub więcej zmiana serwisu następuje po każdym punkcie. Uderzenie serwisowe wykonuje się z 1/3 tylnej strefy boiska, od dołu (nie wolno stosować górnego uderzenia). Speedera należy upuścić z ręki (z wysokości pasa) i odbić go podczas opadania. Zawodnik, który przegrał rozpoczyna następnego seta w meczu. Aby warunki gry były sprawiedliwe dla każdego z graczy, po każdym secie w meczu zawodnicy zamieniają się polami. W trzecim secie zmiany pól następują po każdym rozegraniu sześciu punktów. **Punkt** naliczany jest po każdym serwisie (chyba że konieczne jest jego powtórzenie) i są przyznawane w następujących przypadkach:

1. Błąd serwisu; 2. Speeder dotknął ziemi; 3. Speeder spadł na pole (linia należy do pola) i nie może być odbity; 4. Speeder spadł poza boiskiem (aut); 5. Speeder zostaje dwukrotnie odbity przez tego samego zawodnika; 6. Speeder dotknął jednego z zawodników. Jeśli gracz odbije speedera, który spadał poza boisko, uderzenie jest zaliczone a gra toczy się dalej.

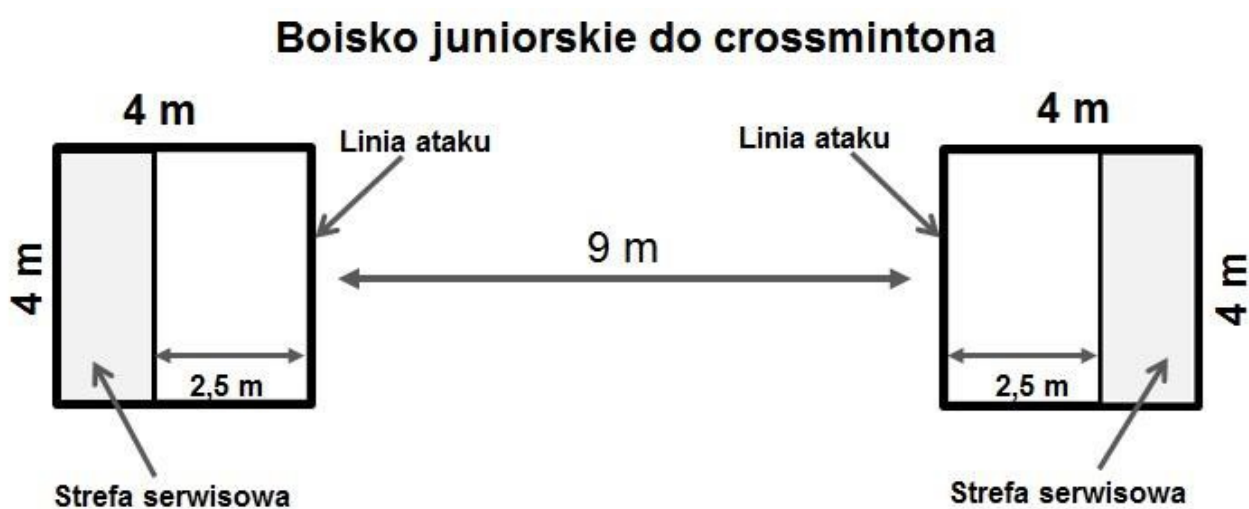
W crossmintonie można również rozgrywać **mecze deblowe (dwójkowe)**. Obaj gracze jednej drużyny (na rys. drużyna A/drużyna B) zajmują jedno pole gry, przy czym jeden z nich gra na pozycji w strefie przedniej, a drugi w tylnej. W trakcie wymiany speederów tylna stopa gracza z tylnej strefy nie może znaleźć się przed tylną stopą zawodnika grającego z przodu (następuje błąd i strata punktu). Zmiana pozycji następuje po każdym serwisie, tzn. ten kto serwuje, gra w tylnej strefie. Pozostałe zasady, czyli punktowanie, zmiana serwisu i zmiana stron są takie same jak w grze pojedynczej.



Pamiętając o przedstawionych powyżej regułach gry w crossmintonie, można dopasować go do wieku i umiejętności graczy, poprzez uproszczenie i ograniczenie przepisów do niezbędnego minimum.

Ciekawostka! W crossmintonie można grać także **w nocy!** Nie chodzi tu o granie rakietami przy zapalonym świetle reflektorów lecz o wspaniałą zabawę dla każdego, kto szuka nowych wrażeń. Gra jest możliwa przy użyciu speedera Night (do nocnej gry), który został specjalnie zaprojektowany do gry w ciemności i wyposażony jest we wkład świecący (światlik) umieszczony w środku główki speedera.

Wymiary boisk do gry w crossmintonie, zgodnie z obowiązującymi zasadami (podczas gry rekreacyjnej czy też w trakcie nauki w szkole, wymiary mogą być dostosowane do wieku i poziomu umiejętności graczy):



W grze stosuje się kilka rodzajów **rakiet** różniących się między sobą materiałem, z którego są wykonane, wagą oraz siłą naciągu. W naszej szkole dzieci korzystają z rakiet juniorskich, gdyż uwzględniają one możliwości motoryczne najmłodszych.



S-JR Racket

Speedery (nowy rodzaj lotek opatentowanych i produkowanych przez firmę Speedminton GmbH) również dzielą się na kilka typów. Zagłębienia w gumowej końcówce dodatkowo zmniejszają opór powietrza, a otwór w środku główki, umożliwiając przepływ wiatru, działa stabilizująco na lot speedera. Podczas silnego wiatru w celu zwiększenia stabilności speedera można na jego główkę nałożyć specjalny 2-gramowy pierścień – obciążnik, co pozwala na zwiększenie odległości odbicia. Nasza szkoła posiada speedery typu „fun”, lekkie, idealne dla początkujących graczy.



Speeder FUN



Przenośny **zestaw boisk** pozwala łatwo wyznaczyć pole gry, w zależności od podłoża pasy można przymocować za pomocą wbijanych palików lub taśm przyklejnych.



Zestaw boisk Easy court

Podsumowując, crossmintoną warto stosować w szkole, ponieważ:

- jest łatwy do opanowania dla początkujących,
- można grać na dowolnej nawierzchni, w pomieszczeniach i na powietrzu,
- zasady gry są proste,
- przygotowanie do zajęć jest mało czasochłonne,
- zwiększa motywację do ruchu i ćwiczeń,
- w zabawny i efektywny sposób poprawia kondycję fizyczną,
- sprzęt do gry jest trwały i wysokiej jakości,
- oferuje nowe możliwości dla treningu i zabaw.

W Szkole Podstawowej Nr 1 w crossmintoną gramy od bieżącego roku szkolnego, wprowadzamy go zarówno na lekcjach wychowania fizycznego jak i zajęciach dodatkowych. Jest to pewnego rodzaju „nowość, coś innego” dla uczniów, dlatego wzbudza zainteresowanie i pozytywne emocje, ale przede wszystkim ma korzystny i wszechstronny wpływ na ich rozwój fizyczny.

Crossminton może być znakomitym sposobem na aktywne spędzanie wolnego czasu, zarówno dla dzieci i ich rodziców. Gorąco polecam ten sport jako idealną formę ruchu i życzę dużo dobrej zabawy z raketką i lotką!

Opracował Tomasz Michalski,
w oparciu o „Crossminton. Przewodnik dla nauczycieli i trenerów” – dr Lidia Bomirska