

Tenis stołowy i ziemny, brydż, kręgle, boks



Uwaga!

W związku z epidemią koronawirusa działalność obiektów może być zawieszona, a zajęcia chwilowo wstrzymane – zalecamy kontakt z obiektami lub organizatorami poszczególnych zajęć.

Bowling

- **Oddział POSiR Rataje** – tory przystosowane są do osób poruszających się na wózkach | [Godziny otwarcia i cennik](#) | Kontakt: os. Piastowskie 106A, tel. 61 871 06 42, [więcej](#);
- **Buła Park** – obiekt nad jeziorem Maltańskim udostępnia tory do bowlingu oraz piaskowe pola do gry w bule, park jest czynny od kwietnia do września, la posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty 50% zniżki | [Godziny otwarcia i cennik](#) | Kontakt: ul. Wiankowa 3, 502 859 940, [więcej](#);

Tenis ziemny

- **Oddział POSiR Rataje: korty tenisowe** – obiekt posiada 3 korty ceglane oraz 3 korty kryte, ogrzewane zimą. Oświetlenie umożliwia grę również po zmroku | [Godziny otwarcia i cennik](#) | Kontakt: os. Piastowskie 106a, tel. 506 042 344, [więcej](#);

Tenis stołowy

- **Trener Senioralny** – uczestnicy zajęć uczą się podstawowych odbić, poprawnej postawy oraz zasad rotacji piłeczki | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Poznańska Akademia Seniora (przy Jeżyckim Centrum Kultury)** – bezpłatne zajęcia dedykowane osobom starszym organizowane cyklicznie | [Szczegóły](#) | Kontakt: tel. 695 596 150, ul. Jackowskiego 5/7, [więcej](#);

Brydż – kursy i turnieje

- **Nauka Brydża** – kursy nauki gry w brydża (stacjonarne i online) | [Szczegóły](#) | Kontakt: Hotel Korel ul. 28 Czerwca 1956 r. 209, tel. 667 378 351, [więcej](#);
- **ODK „Kopernik”** – brydż towarzyski | [Seksja brydżowa: szczegóły](#) | Kontakt: ul. Galileusza 8, tel. 61 647 42 71, [więcej](#);
- **Poznańskie kluby seniora** – sekcje brydżowe w wybranych klubach | [Szczegóły i kontakt](#)
- **Poznańska Asocjacja Brydżowa** – szkolenia oraz informacje o turniejach | [Turnieje: Gdzie grać?](#) | Kontakt: ul. Starołęcka 36, [biuro@brydz.poznan.pl](#), [więcej](#);
- **Brydż60+** – nauka gry dla seniorów oraz udział w rozgrywkach brydżowych | [Szczegóły](#) | Kontakt: tel. 790 622 200, [więcej](#);

Boks

- **Bagdasarian Boxing Club Poznań** – bezpłatne zajęcia usprawniające dla seniorów z elementami boksu | [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Reymonta 35, tel. 692 230 015, 694 021 328;

KRĘGLE

Obecnie w Polsce najwięcej jest kręgielni bowlingowych (amerykańskich), czyli 10-kręglowych. Drugą pod względem popularności dyscypliną kręglarską w kraju są kręgle klasyczne (dawniej zwane asfaltowymi). W tej odmianie kręglarstwa gra się do 9 kręgli. Kręgle są ustawione w kształcie rombu. Przestrzeń między kręglami jest ok. 1 cm mniejsza od kuli. Najbardziej efektywne jest zagranie kulą między kręgle (najlepiej w dużą uliczkę, czyli przestrzeń między kręglami, gdzie z jednej strony są dwa kręgle, z drugiej trzy środkowe).

Gra sportowa polega na oddaniu połowy rzutów do pełnych, tj. każdy rzut oddaje się do dziewięciu kręgli oraz do zbieranych, gdzie gra się aż do zbitia wszystkich kręgli, po czym ustawiany jest cały komplet. Obecnie gra się na 120 rzutów, zmieniając czterokrotnie tor, co daje w rezultacie grę podzieloną na cztery tory po 30 rzutów, z czego 15 na każdym torze oddaje się do pełnych, a 15 do zbieranych. Zawodnik oddaje rzut z rozbiegu odbywającego się na polu rozbiegowym. Są to trzy kroki i czwarty oddawany po wyrzucie (zdarzają się zawodnicy grający z pięciu kroków). Powodzenie trafienia w uliczkę dużą czy też właściwego zbitia układu czy pojedynczego kręгла zależy od prawidłowego sposobu nałożenia kuli, wyprowadzenia rzutu, rozbiegu i celowania.

TENIS ZIEMNY

Tenis ziemny niesie ze sobą wiele korzyści dla naszego zdrowia, urody i samopoczucia. Na korcie jesteśmy nieustannie w ruchu, biegamy, zatrzymujemy się, startujemy, a to wszystko sprawia, że mięśnie nóg są silniejsze. Trening tenisa u osób starszych mogą pomóc w uniknięciu osteoporozy. Jeśli treningi tenisa na stałe wpisujemy w nasz grafik, zmniejszy się nasze prawdopodobieństwo chorób serca, zwiększymy wydolność płuc, zredukujemy poziom cukru w organizmie, a nasz organizm będzie starzał się wolniej. Podczas rozgrywki tenisowej musimy zmieniać kierunek poruszania się nawet pięć razy w ciągu dziesięciu sekund, co wpływa pozytywnie na naszą zwinność i zdolność do utrzymania równowagi. Musimy też nieustannie kontrolować nasze ruchy i panować nad mięśniami, a zyskuje na tym koordynacja wzrokowo – ruchowa i elastyczność. Aby opanować poprawną technikę gry w tenisa, potrzebne są treningi i dyscyplina w tym zakresie. Regularna gra w tenisa sprawia, iż jesteśmy bardziej energiczni, optymistyczni i mamy wyższą samoocenę. Gra w tenisa wymaga od nas równoczesnej uwagi i taktycznego myślenia, a więc grając ćwiczymy zatem nie tylko ciało, ale też umysł.

TENIS STOŁOWY

Z grupy sportów raketowych tenis stołowy dzięki swojej prostocie jest idealnym sportem uzupełniającymi sprawność ruchową i może być uprawiany w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Trening tenisa stołowego pozwala na rozwój tych cech i umiejętności, które dla osób w wieku emerytalnym są niezwykle istotne do prawidłowego funkcjonowania, czyli

koordynacja wzrokowo ruchowa, utrzymywanie stabilnej postawy i równowagi, szybkość i zwinność, podejmowanie decyzji oraz strategiczne planowanie, ogólna sprawność fizyczna, poprawa koncentracji i kondycji. Tenis stołowy pomaga w walce z dysleksją typu wzrokowego, która staje się coraz bardziej powszechna. Gra w tenisa stołowego harmonizuje pracę mięśni ze zmysłem wzroku.

BRYDŻ SPORTOWY

Wyjątkową formą aktywności łączącą ćwiczenia umysłu, spotkania towarzyskie i dążenie człowieka do osiągnięcia doskonałości jest brydż sportowy. Brydż to nie tyle gra karciana, ile gra logiczna z użyciem kart. To jedyna forma gry w karty, w przypadku której można organizować zawody sportowe, gdzie wyklucza się wpływ szczęścia na osiągnięty rezultat rywalizacji. O powodzeniu w rywalizacji decyduje przede wszystkim dobra współpraca w parze. Stąd nazwa gry: „bridge”, czyli z angielskiego „most”, co ilustruje porozumienie pomiędzy partnerami, którzy wzajemną współpracą wspierają się w osiągnięciu najlepszego wyniku.

Rozgrywki brydża porównawczego prowadzone są na świecie od wielu lat. Organizowane są zawody rangi mistrzostw świata, kontynentów, krajów i regionów. Konkurencje są zwykle podzielone na kategorie open (czyli dla wszystkich), a wyjątkowo oddzielnie dla kobiet i seniorów. Nad prawidłowością przebiegu zawodów czuwają specjalnie przeszkoleni sędziowie. Istnieją międzynarodowe i krajowe przepisy oraz federacje brydża sportowego, które sprawują patronat nad rozgrywkami. [Polski Związek Brydża Sportowego](#) zrzesza wielbicieli brydża sportowego w Polsce, a współtworzą jego organizację związki regionalne (np. [Wielkopolski Związek Brydża Sportowego](#)). Dodać należy, że Polacy od lat stanowią światową czołówkę w rozgrywkach brydża sportowego, a znaczący wkład do tych sukcesów wnieśli polscy seniorzy, którzy zdobyli już łącznie ponad trzydzieści medali w rozgrywkach światowej rangi.