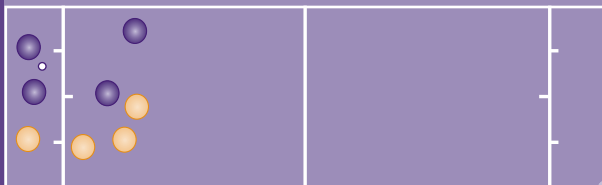


s©hakels

partner in welzijn en zorg

MBvO

Koersbal



**Meer Bewegen voor Ouderen
Steunfunctie Utrecht**

**Kaap Hoorndreef 62-a
3563 AV Utrecht**

**telefoon/fax 030 – 262 02 01
e-mail: mbvo.utrecht@hetnet.nl**



Kennismaken met koersbal

Sinds het koersballen zo'n twintig jaar geleden naar Nederland overwaaide, zijn er vele duizenden enthousiaste koersballers actief. Verspreid over het hele land treffen zij elkaar wekelijks in talloze lokale koersbalgroepen om gezamenlijk van het spel, het lichamelijk bezig zijn en het onderlinge contact te genieten. Omdat koersbal geen zware lichamelijke inspanning vergt, is het vooral onder ouderen populair. Wie er eenmaal aan begint, raakt al snel met het 'koersbalvirus' besmet. Logisch. Voor koersballen heb je niet veel nodig en hoef je geen ervaren sporter te zijn. Je kunt het, als echte binnensport, zomer en winter blijven doen. Bovendien is koersbal gezellig - je speelt het altijd met anderen - en zijn de spelregels eenvoudig te leren. Ook beginners kunnen dus direct hun partijtje meeblazen.

Maar pas op, koersbal is óók een spel vol verrassingen! De massieve kunststof ballen zijn namelijk niet helemaal rond. Bovendien ligt hun zwaartepunt iets opzij, dus of je nu wilt of niet, een koersbal maakt altijd een kromme koers. De bal precies dáár krijgen waar je hem wilt hebben, vraagt dus heel wat vaardigheden. Maar: al doende leert

men, en u zult dan ook al gauw merken dat u, naarmate u meer ervaring krijgt, steeds handiger wordt en nóg meer plezier aan het spel gaat beleven.

Wat is koersbal?

Koersbal is een balspel dat u samen met anderen speelt. Soms individueel, maar meestal in teamverband onder begeleiding van een spelleider. Bij koersbal spelen doorgaans steeds twee paren tegen elkaar. Elk paar krijgt vier koersballen, van eenzelfde kleur. Daarnaast is er nog een 'jack' in het spel, een klein wit balletje dat bij de start van het spel op de mat wordt gerold. Kort samengevat moet elk paar proberen zijn ballen zo dicht mogelijk in de buurt van de jack te rollen. Het paar dat daar tijdens de achtereenvolgende beurten het beste in slaagt, krijgt de meeste punten en is dus de winnaar.

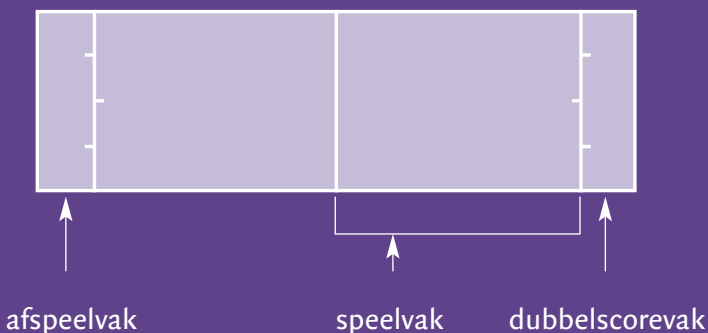
Wat hebt u nodig?

Voor het spelen van koersbal is niet veel nodig.

Een ruimte en een speelmat

Koersbal speelt u op een vlakke, harde vloer, in een ruimte van ten minste vier bij twaalf

Figuur 1:



Het speelveld, speelrichting van links naar rechts

meter. Op de vloer ligt een dikke viltmat. Deze mat is acht meter lang en twee meter breed, en verdeeld in vakken. Per (maximaal) zestien spelers is één viltmat nodig. (zie figuur 1)

Een ballenset

De ballenset bestaat uit negen ballen: acht massieve koersballen (vier zwarte en vier bruine) plus de jack, een wit balletje van ongeveer vijf centimeter doorsnee. Een koersbal, zo'n tien centimeter groot en zo'n 750 gram zwaar, ziet er misschien niet bijzonder uit, maar is dat wel! Het bijzondere eraan - en daarmee ook het leuke - is zijn vorm en gewicht. Want een koersbal is om te beginnen niet helemaal rond, en heeft bovendien zijn zwaartepunt iets uit het midden liggen. Daardoor is het onmogelijk de bal in een rechte lijn te rollen. Dus: een koersbal volgt altijd een **kromme koers**!

En verder

- 1 een meetlint;
- 2 een hockeystick om de ballen van de mat te halen;
- 3 genummerde kaartjes (van elk nummer twee stuks) aan een veiligheidsspel;
- 4 scoreformulieren.

Het spel

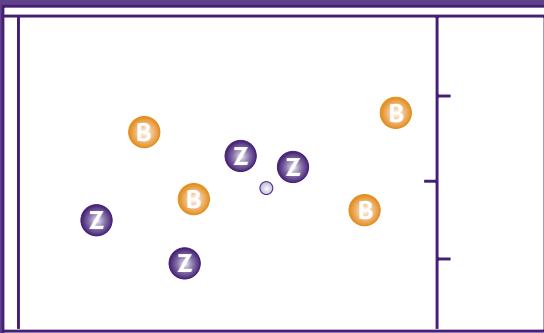
De bedoeling is dat de spelers hun koersballen zo dicht mogelijk bij de van tevoren gespeelde jack proberen te rollen. Het spel wordt gespeeld over de gehele lengte van de speelmat, in twee richtingen. Bij aanvang staan alle spelers dus aan één uiteinde van de mat. Welke kant u kiest is niet belangrijk, want bij de volgende beurt speelt u gewoon de andere kant op.

In principe spelen steeds twee paren tegen elkaar. Daarbij speelt het ene paar met de vier zwarte ballen en het andere paar met de vier bruine. Als het aantal deelnemers het opsplitsen in paren niet toelaat, bijvoorbeeld wanneer er maar zes spelers zijn, kan de groep natuurlijk ook besluiten dat ieder voor zich speelt.

De voorbereiding

Voor het spel begint, trekken alle spelers een genummerd kaartje. Hierdoor ontstaan willekeurige paren. Op die manier speelt iedereen elke week met iemand anders, de ene keer met een 'goeie', de volgende keer met een iets mindere speler. Het spelen in steeds wisselende combinaties heeft veel voordelen. Het bevordert niet alleen de sfeer en het onderlinge contact in de groep,

Figuur 2:



In dit voorbeeld krijgt zwart 2 punten

maar zorgt er bovendien voor dat de kansen eerlijk verdeeld zijn.

Het spel begint

Na de trekking schrijft de spelleider de namen van de genummerde paren op het scoreformulier. Er wordt altijd gespeeld volgens een bepaald schema.

- 1 De twee paren die mogen beginnen, stellen zich op. Zolang zij spelen, zitten of staan de anderen langs de lange kant(en) van de mat. Daar kunnen ze het spel goed volgen, de spelers aanmoedigen of een praatje met elkaar maken.
- 2 Het paar dat begint, speelt met zwart. Dit paar mag ook de jack in het veld rollen. Waar de jack tot stilstand komt, wordt het balletje op het midden van de mat gelegd.
- 3 Gaat het inrollen mis - en dat is het geval als de jack niet over de middellijn komt of van de mat afrolt - dan mag het andere paar de jack inrollen. Gaat dat ook fout, dan legt de spelleider de jack op het witte dwarsstreepje vóór het dubbelscorevak (zie de tekening van het speelveld).
- 4 Het paar dat begint, rolt zijn eerste (zwarte) bal. Gevolgd door de eerste (bruine) bal van het andere paar. En zo, om beur-

ten, verder.

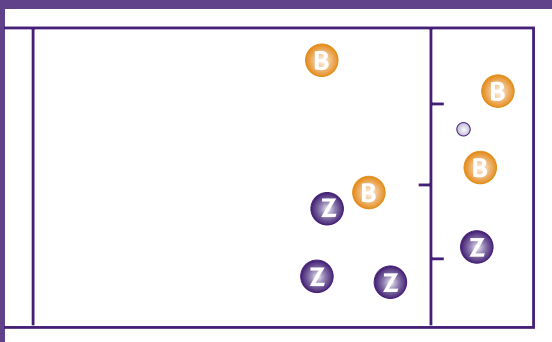
- 5 Als paar 1 en paar 2 afwisselend alle ballen hebben gespeeld, maakt de spelleider de score op en noteert die op het scoreformulier (zie puntentelling hieronder). Vervolgens komen nu paar 3 en 4 aan de beurt, dan paar 5 en 6, en zo verder tot iedereen is geweest.

Puntentelling

De hoogste score krijgt het paar dat de meeste ballen zo dicht mogelijk bij de jack weet te rollen. De puntentelling kent vier regels:

- 1 Een paar krijgt net zo veel punten als het aantal ballen dat het dichterbij de jack heeft gerold dan de beste bal van het andere paar. Bijvoorbeeld: wanneer er twee zwarte ballen dichterbij de jack liggen dan de beste bruine bal, krijgt 'zwart' twee punten (zie figuur 2).
- 2 Als een paar erin slaagt de jack in het dubbelscorevak te rollen, krijgt het daarvoor één punt. Dit punt blijft geldig, ook als iemand de jack tijdens het spel alsnog van de mat ketst.
- 3 Ligt de jack in het dubbelscorevak, dan tellen alle ballen die eveneens in het dubbelscorevak liggen dubbel (zie figuur 3).

Figuur 3:



In dit voorbeeld krijgt 'bruin' vijf punten: één punt voor de jack die het bruine paar in het dubbelscorevak heeft gerold, plus vier punten voor de twee bruine ballen in het dubbelscorevak.

- 4 Als een paar tijdens het spel een bal van hun tegenstanders van de mat stoot, krijgt het benadeelde paar een punt. Maar let op, deze regel geldt níet in het dubbelscorevak.

Om de spanning te verhogen, leest de spelleider na elke ronde, als alle paren dus aan de beurt zijn geweest, de tussenstand steeds even hardop voor.

Tips voor een juiste houding

De basisgreep

Een goede worp staat of valt met de juiste greep. Immers, een bal die niet precies over zijn 'loopvlak' rolt, gaat slingeren (dwarrelen) of springen. Of een bal alle kanten opvliegt of juist een trefzekere koers volgt, hangt vooral af van de manier waarop u de bal voordat u gaat rollen, vasthoudt. De ervaren koersballer kiest zijn greep al naar gelang de situatie. Globaal gesproken kent het koersballen drie grepen: de basisgreep, de wieggreep en de klauwgreep. Op de laatste twee grepen gaan we niet in (u kunt er bij uw spelleider naar vragen), hier behandelen we alleen de basisgreep (zie figuur 4)

De juiste uitgangshouding

De juiste uitgangshouding ziet u op de tekening (figuur 5).

Tips voor minder mobiele deelnemers

Hoewel koersbal in principe geschikt is voor mensen van alle leeftijden, blijkt het vooral ouderen erg aan te spreken. Niet zo verwonderlijk, want koersbal stelt geen hoge lichamelijke eisen aan de deelnemers. Bijna iedereen kan het dus spelen, ook mensen die minder mobiel zijn. Hieronder een paar tips voor mensen die zittend willen koersballen, in een gewone of rolstoel.

- 1 Het speelveld is zo ontworpen dat u het spel in twee richtingen kunt spelen, maar er is natuurlijk niets op tegen om het maar vanaf één kant te spelen. In dat geval kan iemand die wat beter ter been is de ballen zonder veel moeite even terugbrengen of rollen.
- 2 Bent u rechtshandig? Plaats uw (rol)stoel dan links van het midden van de mat, zodat u met uw rechterhand de koersbal door het middenveld kunt spelen. Voor linkshandigen geldt uiteraard het omgekeerde.

Figuur 4:

De basisgreep

U houdt de bal vast met uw vingers, waarbij u zorgt voor een kleine ruimte tussen de bal en uw handpalm. Uw duim en vingers staan recht op de bal, met de duim boven en de vingers onder de bal. Nu gaat u in de juiste uitgangshouding staan en rolt de bal rustig in de richting van de jack.



Ten slotte

Het zal u niet ontgaan zijn dat koersbal op het eerste gezicht wel iets weg heeft van het veel bekendere jeu de boules. Toch is dat maar schijn, want vergeleken met de boule is de koersbal een apart geval. De koersbal, immers, volgt vanwege z'n bijzondere constructie een wel zeer eigennuttige koers. Het kan best even duren voor u de daarvoor vereiste techniek goed onder de knie hebt. Dus waarom zou u het rollen niet eens apart oefenen, buiten de spelsituatie om en zonder op de punten te hoeven letten? Het leukste is om dat samen met iemand anders te doen. U gaat dan tegenover elkaar staan en begint eerst eens met alleen de jack. Probeer de jack vanaf de ene kant van de mat in het dubbelscorevak te rollen, en laat uw oefenpartner vanaf de andere kant hetzelfde doen. Probeer dit vervolgens ook met de koersballen. U rolt ze alle acht in de richting van uw oefenpartner, en die rolt ze op zijn of haar beurt weer terug. Door dit een paar keer te doen, krijgt u al snel meer gevoel voor de bal.

Oefening en ervaring staan samen garant voor succes en plezier. U zult zien, naarmate

uw spelvaardigheid toeneemt, worden de mogelijkheden groter. Geconcentreerd spelen, naar elkaars spel kijken en samen naar oplossingen voor een moeilijke spelsituatie zoeken, wisselen elkaar voortdurend af. En zorgen daarbij voor die heel aparte sfeer die zowel de spelers als de toeschouwers van koersbal al gauw niet weer willen missen!

Deze folder is vooral bedoeld om u kennis te laten maken met de eerste beginselen van het koersballen. Wilt u zich meer in het spel en de spelregels verdiepen, vraag uw spelleider dan naar het officiële spelreglement.

Colofon:

Tekst: Toesa Potter Tekst, De Bilt
Vormgeving: Om, tekst en vorm
Druk: Drukkerij Pascal

Voor meer informatie:

MBvO Steunfunctie Utrecht
Kaap Hoordreef 62-a
3563 AV Utrecht
Telefoon/fax: 030 262 02 01
E-mail: mbvo.utrecht@hetnet.nl

De Provinciale Steunfunctie MBvO is onderdeel van Stichting Schakels

Figuur 5:

De uitgangshouding

Houd er rekening mee dat de afgebeelde persoon rechtshandig is. Voor linkshandigen is de lichaamshouding uiteraard gespiegeld!

