

T.

10. levél (A)
adatok az (2)-m.

Futó méta.
888-----

/Nagylóci gy. feldolgozás. Mk. Fd. /H/ 210./
Szabad téren 25 X 50 m. játéktérületen játszható.
A játékosok száma csapatonként 12-15 fő. Fiúk-lányok 14-18 éves korban játszik.
A játékhoz egy kislabda és egy ütőfa szükséges. Az ütőfa hossza 80 cm, felül 5, alul 3 cm széles, 2 cm vastag keményfa. /Szükség esetén tornaból vagy használt, ütésre alkalmas fa is megfelelő./ A pálya jelölésére 6 drb. zászlót használjunk.
Alkalmazható: testnevelési órán, sportköri órán, MHK edzésen, kiránduláson, táborban.

A játéktérület 4 sarkát és a hosszanti vonalak közepét egy-egy zászlóval vagy más jellel megjelöljük. A belső /ütő/ méta előtt 3 méterre egy vonalat húzunk, a külső /dobó/ csapat pedig a játéktérületen szétszórta helyezkedik el. A pálya hátsó szélességi oldalát határoló két zászló között van a futó méta vonal.

A csapatok elosztása választással /pénz, kavics/ az ütés jegének megállapítása pedig a két kapitány között a métaütő markolásával /léválással/ történik: az egyik kapitány ilyenkor a függőlegesen tartott ütőfát a másik felé dobja, aki azt egy kézzel alul elkapja. A fogás fölé markol a dobó kapitány, majd újra a fogó mindaddig míg az ütőfa felső végére nem érnek. Amelyiknek már nem jut fogás a fán, az csapatával kimegy a játéktérre dobónak. Ha valamelyik az ütőfát csak egy vagy két ujjal fogja az ellenfél kapitánya egy vagy két ujjal megpróbálhatja kiütni azt. Ha sikerül kiütni csapata bent marad ütőnek és kezdi a játékot, ha nem sikerül kimegy dobócsapatnak.

A külső játékosok közül egy bemegy adogatónak a belső méta vonalra. Az adogató az ellenfél játékosait a játéktéren belül leütheti, ezért ugatantsuk a dobó játékosokat hogy befutásuker a labdát a futók elé az adogatonak dobják.

Kezdekerek az adogató feladja a labdát az első ütőnek, aki igyekszik azt minél messzibbe kiütni. Ha az ütés jól sikerült kedobja a botot és kifut a külső méta vonalra, esetleg vissza is. Ha ütése nem volt kedvező kiáll oldalt a belső méta vonalra és egy kedvező ütést vár meg hogy a futást megkezdje. Minden ütőnek egy ütésjega van kivéve a kapitánynak, aki utel-sónak marad és háromszor üthet hogy felmentse az esetleg kintmaradt játékosokat.

A rosszul feladott labdát az ütő nem köteles elfogadni, de a harmadik feladás után a labda elütését meg kell kísérelnie. Utés kísérlétnek számít az is ha az ütő a labda felé suhint, de azt nem találja el. Ha az ütő a labdát a belső méta vonal és a felező zászlók között az oldalvonalakon kiüti /ferde ütés/ ütésjegt elveszti és félre áll. Ilyenkor futni nem lehet, ha mégis elindulna valaki, a játékvezető sipszóval vissza rendeli az indulás helyére.

A kinti /dobó/ csapat tagjai a kiütött labdával igyekeznek közvetlenül vagy adogatás útján a futók közül valakit megdobni. Ha a levegőben szálló labdával egy futójátékot eltalálnak a két csapat helyet cserél. Hely csere van akkor is ha a kinti csapat tagjai a levegőben szálló labdát egy játékmenetben háromszor egymásután elkapják.

Az ütés szabályai:

1. Az ütők csak a felállítás /számozás/ sorrendjében üthetnek. Az a játékos aki új ütésjegget szerzett /ki és visszafutott/ nem üthet addig, míg előtte minden társa végig nem ütött.
2. Hátrafelé vagy a belső méta vonal és a középszászló között oldalt kiütött labda /ferde ütés/ érvénytelen, tehát futásra nem jegesít.
3. A harmadik feladásra a labdát ki kell ütni.
4. A kapitány a sor végén 3 ütésével szabadithatja kint maradt társait

A ledebás szabályai:

1. A labdával futni debás előtt nem szabad, az ilyen találat érvénytelen.
2. A futó játékosok mozgását a dobójátékosoknak akadályozni még akkor is tilos ha a labdát egymásnak adogatják / akinél nincsen labda az együtt mezozhat a futójátékossal /.
3. Ha egy rádebott labda elhagyja a játékteret, a játék nem áll meg s a futást folytatni lehet s a kigurult /vagy kirepült/ labdát egy debó játékosnak kell visszadobni a játéktérre.
4. Három labdaelkapás esetén a két csapat helyet cserél.
5. Ha a belső metavenalén nincs érvényes ütőjátékos /minden játékos futásra vár valamelyik oldalán és a kapitány mándhárem ütését elhibázta / a két csapat helyet cserél.
6. Ha egy debó a labdával találatot ér el a két csapat helyet cserél.

Pentezás:

----- Ha az ütőjátékos egy tagja visszaér a belsőméta vonalra / ki és visszafutott leütés nélkül / s a csapat egy pontot kap és új ütőjegyet szerzett, de csak az előtte lévő ütők után jöhet sorra. Csapata pedig egy pontot kap. Győz az a csapat amelyik a meghatározott játékidő alatt több pontot szerez.

A játék gyorsaságot, ügyességet, állóképességet, erőt fejleszt.

A játék jellege: csapatjáték.

Futó méta.
/ A nagykovácsi gyűjtés feldolgozása./

Szabadtéren 20x50 méteres játékterületen játszható.

A játékosok száma csapatonként 12-15 fő. Fiúk/lányok/14-18 éves korban játszóak.

A játékhoz egykislabda és egy ütőfa szükséges. Az ütőfa hossza ^{80cm} ~~2 m~~ felül 5, alul 3cm széles, kb 2 cm vastag keményfa. /Szükség esetén tornabot vagy hasonló, ütésre alkalmas fa is megfelelő/A pálya jelölésére 6 drb. zászlót használjunk.

Alkalmazható: testnevelési órán, sportköri órán, MTK edzésen, kiránduláson, táborban.

A játékterület négy sarkát és a hosszanti vonalak közepét egy-egy zászlóval vagy más jellel megjelölik. A belső/ütő/méta előtt 3 m.-re egy vonalat húzunk ahová a kapitány által megállapított sorrendben felállnak az ütők, a külső/dobó/csapat pedig a játékterületen szétszórva helyezkedik el. A pálya hátsó szélességi oldalát határoló két zászló között van a futó-méta vonal.

A csapatok elosztása választással/péncs, kavics/az ütés jogának megállapítása pedig a két kapitány között a métaütő markolásával/léválással/történi: az egyik kapitány ilyenkor a függőlegesen tartott ütőfát a másik felé dobja, aki azt egy kézzel alul elkapja. A fogás fölé markol a dobó kapitány, majd újra a fogó, mindaddig míg az ütőfa felső végére nem érnek. Amelyiknek már nem jut fogás a fán, az csapatával kimegy a játéktérre dobónak. Ha valamelyik az ütőfát csak egy-vagy két ujjal fogja, az ellenfél kapitány egy vagy két ujjal megpróbálhatja kiütni azt. Ha sikerül kiütni, csapata bent marad ütőnek és kezdi a játékot, ha nem sikerül kimegy dobócsapatnak.

A külső játékosok közül egy bemegy adogatónak a belső méta vonalra. Az adogató az ellenfél játékosait a játéktéren belül leütheti, ezért úgy tanítsuk a ^{ütköz} játékosokat hogy visszafutás esetén a labdát a futók elé, az adogatónak dobják.

Kezdetkor az adogató feladja a labdát az első ütőnek, aki igyekszik azt minél messzebbre kiütni. Ha az ütés jól sikerült ledobja a botot és kifut a külső méta vonalra, esetleg vissza is. Ha ütése nem volt kedvező, kiáll oldalt a belső méta vonalra és egy kedvező ütést vár meg, hogy a futást megkezdje. Minden ütőnek egy ütési joga van, kivéve a kapitánynak, aki utolsónak marad és háromszor üthet, hogy ~~szétszórja~~ felmentse az esetleg kintmaradt játékosokat.

A rosszul feladott labdát az ütő nem köteles elfogani, de a harmadik feladás után a labda elütését meg kell kísérelnie. Ütés kísérletnek számít az is, ha az ütő a labda felé suhint, de azt nem találja el.

Ha az ütő a labdát a belső méta vonal és a felező zászlók között az oldalvonalakon kiüti/ferde ütés/ ütési jogát elveszti és félre áll. Ilyen ütésnél futni nem lehet, ga mégis elindulna valaki, a játékvezető sipszóval visszarendeli az indulás helyére.

A kinti/dobó/csapat tagjai a kiütött labdával igyekeznek közvetlenül vagy adogatás útján a futók közül valakit megdobni. Ha a levegőben szálló labdával egy futójátékost eltalál, a két csapat helyet cserél. Hekesere van akkor is ha a kinti csapat tagjai a levegőben szálló labdát egy játékmenetben háromszor egymásután elkapják.

Az ütés szabályai:

1. Az ütők csak a felállás sorrendjében üthetnek. Az a játékos, aki új ütési jogot szerzett/ki és visszafutott/nem üthet addig, míg előtte minden társa végéig nem ütött.
2. Hátrafelé, vagy a belső méta vonal és a középszászló között oldalt kiütött labda érvénytelen, tehát futásra nem jogosít.
3. A harmadik feladásra/ a labdát ki kell ütni.

4. A kapitány a sor végén három ütésével szabadithatja kinttmaradt társait.

A ledobás szabályai:

1. a labdával futni nem szabad, az ilyen dobás érvénytelen.
2. A dobókat futás közben akadályozni tilos, de a kinti csapat a labdát egymásnak adogathatja.
3. Három kiütött labdaelkapása a levegőből cserét von maga után.
4. Ha nincs ütőjátékos a belső méta vonalon/minden játékos futásra vár és a kapitány mindhárom ütését elhibázta, a két csapat helyet cserél.
5. Ha az ütőcsapat tagja visszaér a belső méta vonalra, a csapat egy pontot kap és a felállás sorrendjében újra kezdi az ütést. Győz az a csapat amelyik meghatározott játékidő alatt több pontot szerez.

A játék gyorsaságot, ügyességet, állóképességet, erőt fejleszt.

Gyűjtés. N. I.

Változatok:

Méta/Oszkó. Vas m. /Ha a dobó csapat elkapja a kiütött labdát: 1. az ütő átmegegy a dobó csapathoz, 2. a két csapat helyet cserél.

Labdázás méta/Nagylóc. Nógrád m. /A külső méta kör hekkettesíti.

Méta ütővel/Kazár. Nógrád m. /Ha a kifutó játékos a dobók eltalálják beáll a dobócsapatba. Ha az ütők elfogynak a két csapat helyet cserél.

Botra kiszaladás/Órhalom. Nógrád m. /Ha a kifutó játékos a labdával megdobja kiáll a játékból és csak akkor állhat be újra, ha egy következő ütő felszabadítja. Felszabadításnak nevezik, ha az ütő megszakítás nélkül fut az alsó méta és onnét vissza. Ugyanosa kiáll a játékból, aki "kampát" üt, vagyis a kiütött labdát a kintiek elkapják. A kampát ütő játékos is csak felszabadítással állhat vissza.

Adj-vég. /Homokmég. Bács-Kiskun m. /Az alsó méta "vár"-nak nevezik. Az ütő három kísérletet tehet. Ha a kintiek elkapják a kiütött labdát a két csapat helyet cserél.

Kiütős játék. /Rábapatona Győr m. /Az alsó méta helyére egy botot tűznek. A kifutó játékosnak a botot kell megérintenie. A feladót "legyintőnek" hívják és a játékhoz kis gumilabdát használnak.

Kifutós. /Szany. Sopron m. /

Lefatozás/Szenna Somogy m. /Minden ütőnek van egy botja. Érvényes ütés és futás után még két ütése és futásjoga van a játékosnak és csak azután áll a sor végére. Ha közben a kintiek megdobják, a két csapat helyet cserél.

Méta/Kifutós. Dupleckezés. Szilvássvár. Heves. M. /Minden ütő egy kísérletet tesz, utoljára marad a legjobb ütő.

Kapós méta/Szilvássvár Heves m. /Az ütőcsapatból egyik a feladó, a másik az ütő. Ha az ütő mellé üt, feladó lesz. Ha az ütő labdáját egy kinti játékos elkapja helyet cserélnek: az ütő kimegy, a kapó bejön ütőnek.

Kiszaladás /T. ra Pest m. /Az alsó méta helyére karót szurnak, a játékhoz kis gumilabdát használnak. Az ütő 3 kísérletet tehet. Ha a kintiek hamarabb átadják a méta vonalon a labdát, minthogy a kifutó játékos az alsó méta ére, akkor a kifutónak oda kell nemmie a karóhoz és a kezével meg kell érintenie. Ilyenkor a dobók visszakapják a labdát és célba dobhatnak a karónál álló egy vagy több játékosra. Találat esetén a két csapat helyet cserél, ha nics találat, akkor a kifutójátékosok vissza mehetnek a helyükre és újra üthetnek.

Méta/Kalocsa Bács m. /Az ütőcsapatból egy adogat. A kintieknek a levegőben szálló labdát kell elkapni. Ha sikerül helyet cserélnek. Győz az a csapat amelyik többször üt.

Métás játék /Kálló. Pest m. /Ha az ütő három feladás után sem találja el a labdát a két csapat helyet cserél.

Szógázás/Koppányszántó. Somogy m. /Az ütő kijelölt várba fut. Hamedobják:

1. /Kiáll a játékból. 2. /a két csapat helyet cserél.

Menta. /Drágszél. Bács Kiskun m. /

/Eredetiben ide történelmi ismertetés kerül/

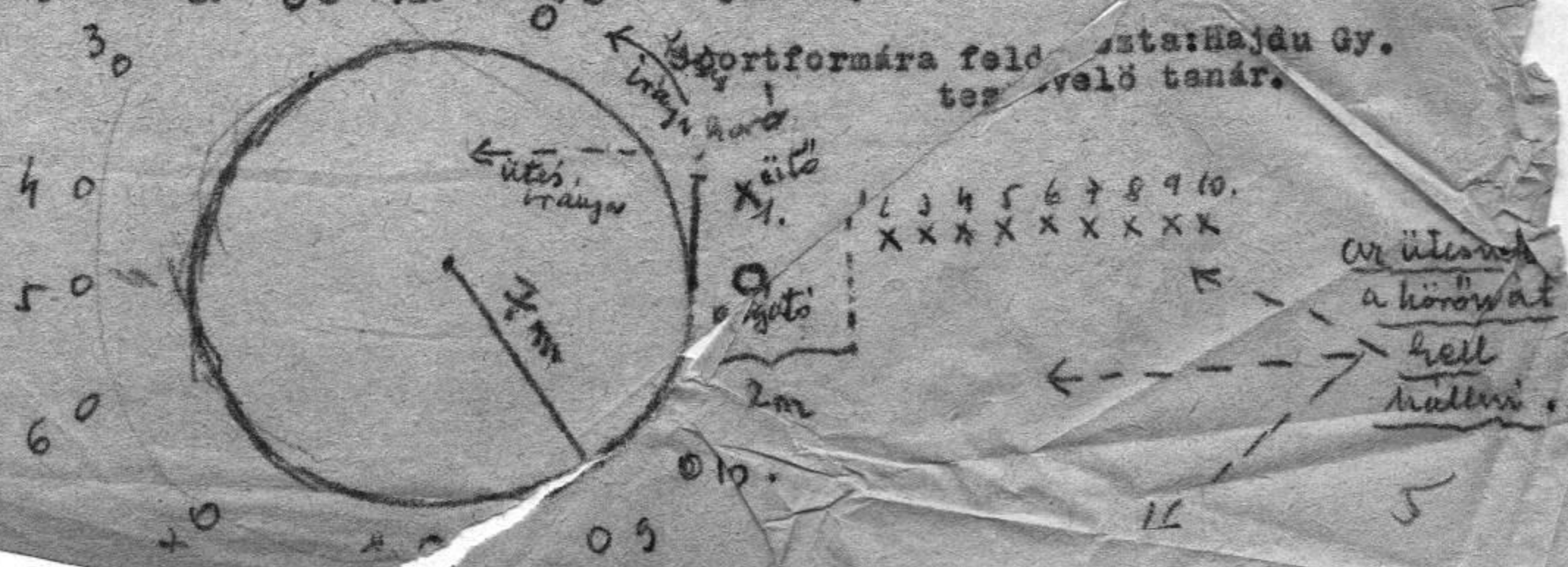
A játék jellege: csapatjáték.

Megjegyzés: A futó méta előkészítő fokozata a "Hosszuméta" sportjátéknak melynek szabályai a N. I. -ben megtalálható.

Szabad téren kb. 20x30 méteres területen játszható.
A játékosok száma csapatonként 6-12 fő. /versenyszerűen 10-10./
Fiúk-lányok külön, 14-18 éves korban játszhatják.
A játékhoz egy marok labda, egy métaütő és egy kb. 2 méteres karó
szükséges.
Alkalmazható: testnevelési órán, sportkörti órán, MHK. adzsén, taborban.
A játékterület közepén egy Eőrt rajzolunk 7 méteres sugárral, és a
kör szélére leverjük a karót.
A két csapatkapitány sorsolással vagy ütőfa markolással eldönti a
kezdés jogát.
Az ütőcsapat a karótól 2 méterre feláll a körön kívül, ütési sorrend-
ben/számolás szerint/ egymás mögött, a dobócsapat pedig a körön kívül
szétszórtan helyezkedik el. A dobócsapatból egy játékos bemegy a karó
mellé adogatónak.
Ezután kezdődik a játék: Az adogató feladott labdáját az első ütő
igyekszik messzire kiütni. Ha eltalálta a labdát az ütőfával együtt
a kezében a körön kívül futásnak ered és minden befejezett kör után
a métaütővel megüti a karót. Ezalatt a dobók a kiütött labdát gyorsan
visszadobják az adogatónak, aki a labdát a karóhoz érinti. Az érintés
pillanatában az ütőjátékos futása befejeződik.

Szabályok:

1. Minden befejezett körbefutás, tehát a karó megütése egy pontot jelent az ütőcsapatnak. /A megkezdett, de be nem fejezett körért nem jár pont/
 2. Ütni csak előre vagy oldalt lehet, hátrafelé nem.
 3. Ha az ütő a labda mellé üt mindaddig új labdát kérhet, míg nem talál.
 4. Ha az ütőfa érinti, surolja a labdát a futást meg kell kezdeni.
 5. Ha az elütött labda a körben marad azt csak az adogató veheti fel, dobójátékos a körbe nem léphet be.
 6. A körön kívül ütött labdát az adogató nem veheti fel, azt előbb egy dobójátékosnak kell érinteni.
 7. A körbefutó játékos utját a dobók nem állhatják el. Szándékos akadályozás esetén a futást nem kell folytatni és a futójátékos 3 pontot kap. /Ha az adogató a karóhoz érinti a labdát álljt kiált/
 8. Ha az adogató olyan gyorsan érinti meg a labdával a karót, hogy a futó egy kört sem fejez be, a két csapat helyet cserél.
 9. Ha a kiütött levegőben száló labdát a dobók elkapják a két csapat helyet cserél.
 10. Egy játékos egymásután csak egyszer üthet. Aki ütés után a futást befejezte, az a sor végére áll és csak akkor üthet újra, ha előtt már mindenki ütött.
 11. Csere esetén az ütést az a játékos folytatja, aki előzőleg az ütésnél sorra került volna.
- A játék időre /10-15 percig/ játszható és az a csapat győz, amelyik a játék végére több pontot szerez.
A játék jellege csapatjáték:
A játék ügyességet, gyorsaságot fejleszt.



Szabad téren kb. 20x30 méteres területen játszható.
A játékosok száma csapatonként 6-12 fő./versenyszerűen 10-10./
Fiúk-lányok külön, 14-18 éves korban játszhatják.
A játékhoz egy marok labda, egy métaütő és egy kb. 2 méteres karó
szükséges.

Alkalmazható: testnevelési órán, sportköri órán, MHK. edzésen, taborban.

A játékterület közepén egy 7 méteres sugárral, és a kör szélére leverjük a karót.

A két csapatkapitány sorsolással vagy ütőfa markolással eldönti a kezdés jogát.

Az ütőcsapat a karótól 2 méterre feláll a körön kívül, ütési sorrendben/számolás szerint/ egymás mögött, a dobócsapat pedig a körön kívül szétszórtan helyezkedik el. A dobócsapatból egy játékos bemegy a karó mellé adogatónak.

Ezután kezdődik a játék: Az adogató feladott labdáját az első ütő igyekszik messzire kiütni. Ha eltalálta a labdát az ütőfával együtt a kezében a körön kívül futásnak ered és minden befejezett kör után a métaütővel megüti a karót. Ezalatt a dobók a kiütött labdát gyorsan visszadobják az adogatónak, aki a labdát a karóhoz érinti. Az érintés pillanatában az ütőjátékos futása befejeződik.

Szabályok:

1. Minden befejezett körbefutás, tehát a karó megütése egy pontot jelent az ütőcsapatnak./A megkezdett, de be nem fejezett körért nem jár pont/
 2. Ütni csak előre vagy oldalt lehet, hátrafelé nem.
 3. Ha az ütő a labda mellé üt mindaddig új labdát kérhet, míg nem talál.
 4. Ha az ütőfa érinti, surolja a labdát a futást meg kell kezdeni.
 5. Ha az elütött labda a körben marad azt csak az adogató veheti fel, dobójátékos a körbe nem léphet be.
 6. A körön kívül ütött labdát az adogató nem veheti fel, azt előbb egy dobójátékosnak kell érinteni.
 7. A körbefutó játékos utját a dobók nem állhatják el. Szándékos akadályozás esetén a futást nem kell folytatni és a futójátékos 3 pontot kap. Ha az adogató a karóhoz érinti a labdát álljt kiált
 8. Ha az adogató olyan gyorsan érinti meg a labdával a karót, hogy a futó egy kört sem fejez be, a két csapat helyet cserél.
 9. Ha a kiütött levegőben száló labdát a dobók elkapják a két csapat helyet cserél.
 10. Egy játékos egymásután csak egyszer üthet. Aki ütés után a futást befejezte, az a sor végére áll és csak akkor üthet újra, ha előtt már mindenki ütött.
 11. ~~Csere~~ Csere esetén az ütést az a játékos folytatja, aki előzőleg az ütésnél sorra került volna.
- A játék időre /10-15 percig/ játszható és az a csapat győz, melyik a játék végére több pontot szerez.
A játék jellege csapatjáték:
A játék ügyességet, gyorsaságot fejleszt.

