



GATEBALL



Un jeu sportif mixte

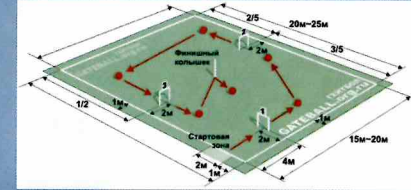


Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural

**SPORT
SANTE**

LE GATEBALL

Origine et principes du jeu



Le Gateball a été créé en 1947, au Japon.

Le but du jeu est de marquer des points en passant des arceaux tout en bloquant son adversaire pour que celui-ci ne marque pas dans le temps limite d'un match qui est de 30mn. Pour cela? chaque joueur ou équipe dispose de 5 boules numérotées pour définir sa tactique de jeu.

Sport Santé

Sans avoir besoin d'une condition physique particulière, il a été démontré qu'une rencontre en double permet d'effectuer 1500 pas, sans effort. Les postures de frappe de la balle sont également recommandées pour le maintien et le confort dorsal.

Impliquant coordination et motricité pour perfectionner son adresse, le Gateball, par son caractère stratégique, permet également de renforcer une activité cérébrale tout au long de la durée d'une partie.

Son aspect convivial, collectif et coopératif permet également de maintenir un lien social fort.

A 5X5, 2X2 ou 1X1 chacun peut y trouver du plaisir en adaptant sa pratique à sa condition physique et à ses envies..



Sport en Milieu Rural

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural
des Bouches-du-Rhône
4, cours de la République - BP : 20017
13350 CHARLEVAL
Tél. 04 42 28 50 18 - Mail : foyersruraux13@gmail.com
SIRET : 340 746 239 00011 - APE : 9499Z
Agrément Jeunesse et Sports