



Ringo

Skab et fællesskab omkring et spil med bløde gummiringe og et net, lidt venskabelig konkurrence og et spil, som de fleste seniorer kan være med til.

Et spil der kræver samarbejde og koncentration samt en god og sjov måde at få motion på.

DGI

dgi.dk/senior

To hold på 4-6 deltagere spiller mod hinanden med bløde gummringe, som de to hold skal gribe og sende retur til modstanderne på den anden side af nettet. Pointene får man, hvis det andet hold laver fejl og ikke griber ringen eller sender den ud over side- eller baglinjen.

En kamp består af 2-3 sæt med 15 eller 21 point, men skal vindes med 2 overskydende point. Holdene dømmer selv deres egne kampe, hvilket kræver kendskab til reglerne, koncentration og øvelse.

Rekvisitter er to gummiringe, som ligner dykkerringe fra svømning, og en volleyball- eller badmintonbane med net. Det hele stilles til rådighed af foreningen.

Ringo spilles primært i dagtimerne i den lokale idræts-hal, enten alene eller som en del af "Idræt om dagen".

Målgruppe: Primært Rutineseniører, hvor helbredet ikke længere er til løb/hop, fællesskabsorienteret og interesseret i let konkurrence og evt. stævner.

Fordele: Ringo er et godt spil for seniorer, der er mulighed for konkurrence og holder krop og hjerne i form.

Et fællesskabsorienteret spil til seniorer

DGI

dgi.dk/senior