

Friskvård i MUNKEDAL

MUNKBOULARNA



Medlemslista 2017

Pensionärer I alla åldrar är VÄLKOMNA

VT 2018

Redan i forntidens Egypten förekom kast av stenar mot fasta mål. Via antikens Grekland kom kastandet till Romarriket. Romarna förde sedan ut föregångaren till modern boules till sina provinser. Några lokala varianter lever än idag kvar bl.a i Munkedal. Boules spelades från början av romerska legionärer i södra Frankrike.

Den moderna formen av spelet boules har sitt ursprung i Frankrike och kommer från kulspporten *jeu provençal*. Historien säger att det var en skicklig spelare som på ålderns höst på grund av begränsad rörlighet hade svårt att delta. Hans kamrater ändrade reglerna något så att även han skulle kunna vara med. Båda fötterna skulle vara i ringen när klotet kastades. Det är den formen som idag kallas boules i Munkedal och vars främsta kännetecken är att spelaren ska stå i en ring och kastar klotet i riktning mot "Lillen" ett lätt färgat klot. Den som kommer närmast vinner!

Taktiken inom boules handlar ytterst om att använda sitt klot på ett optimalt sätt, utifrån spelarnas förmåga och spelets situation. Duktiga spelare skjuter ofta, då deras träffprocent är hög. Ett bra skott kan innebära att man både lägger och skjuter samtidigt, det vill säga att man får en fullständigt elastisk stöt och byter plats med det liggande klotet. För sämre spelare lönar det sig ofta bättre att placera ett klot framför lillen, så att det ligger i vägen för motståndaren. än att skjuta och missa. Ett viktigt inslag i boulespelet är - enligt vissa spelare - att "spela snålt". De menar då att det kan vara bättre att förlora en poäng än försöka vinna flera poäng

Väl mött till våren då tjälen är ur marken med egen FRISKVÅRD!! = Boules.



Munkboularna har under hösten 2017 fått ett "Skärmtak", väl värt att besiktiga = se med egna ögon, med utsikt mot boulesbanorna som uppförts av många Boules (medlemmar). Invigning av "Skärmtaket" kommer att ske under våren 2018 i samband med spelstarten. Numera finns alltså 2 st. små byggnader och 6 banor på platsen för fotbollsplanen som BRF-Ågirvägen en gång inrättade och som Munkboularna nu arrenderar.

Alla pensionärer är välkomna att träna och eventuellt efter goda prestationer att bli deltagare i seriespelet i Bohuslän. Vi tränar på Måndagar och Torsdagar kl. 10 till 12 med fika-paus i "Skärmtaket". Individuell träning, för medlemmar, kan ske alla övriga tider och dagar.

Om det är dåligt väder finns alltid skärmtaket att tillgå. Toalett finns tillgänglig under schemalagd tid.

Publikation 1,- januari 2018

Mer info gm. Kjell Olseke tfn:10186, e-mail kjell@olseke.net