



Välkommen till SKOLVECKAN i PÄRK 8-12 MAJ 2023



Lär dig grunden i pärk och övningar man behöver för att komma igång!



**FÖRENINGEN
GUTNISK IDROTT
ARRANGERAR PÄRK I SOLBERGASKOLAN**

Pärk är en gotländsk bollsport som spelas på gräs mellan två lag med sju spelare i varje lag. I spelet finns det inga skydd och beröring mellan lagen är inte tillåten. Bollen är stor som en knytnäve och man slår med handflatan. Bollen slås efter en studs eller på volley och är död när den studsat två gånger och stannat. Spelet går ut på att slå bollen så långt att motståndarna inte kan få tillbaka bollen.

Slaget på bollen

Det är viktigt att träffa rätt i handen. Med öppen hand, lätt kupade fingrar, träffa bollen på fingrarna och bolla såsom en racketspelare. Prova slå bollen rakt upp tills du känner dig behärska träffen i handen. Bollen ska inte ta i flatan, den får ingen fart där.

Träning

-Inslagning i ruta (serve) på gutamål att slå ”hugg”. Slå bollen med handen in i rutan. Börja nära och öka avståndet efterhand så man känner att ”hugget sitter”. Rutan är 70x210 cm.

-Slå bollen långt (längdslagning mellan spelare) på gutamål att ”vädre”. Börja med att kasta bollen som en lyra med helst ett underarmskast. Efter en studs slår spelarna bollen till varandra och fortsätter att bolla och börja med 10 meters mellanrum och öka avståndet mellan spelarna efterhand.

-Möta bollen (bolla mellan spelare med korta slag) ”kasmötning”. Prova med 3-4 meters mellanrum, slå och möt bollen fram och tillbaka på volley och efter en studs i marken. Efter hand öka hårdhet i slagen för att få så matchliknande som möjligt.

Ägna tid med varje moment först innan själva spelet, så att alla momenten behärskas. På detta sätt blir det enklare att lära spelet. Boll finns att köpa på kansliet.

Börja spela

Lagen delas i lika stora lag. Låt spelet börja med instruktion av tränaren. Gå vidare i spelets gång med hjälp av tränaren. Sök gärna upp en förening eller lag om du vill fortsätta spela pärk.

Träningsplaner för spontanidrott i Visby Tingshusplan vid vattentornet är populärt från mitten av juni till Stångaspelen.

Fotbollsplaner och hårda gräsytor duger bra.

Tävlingar finns och anmäls till kansliet

Ungdomslaiken 28 maj

Junipärken 11 juni

Stångaspelen 6-10 juli

Augustipärken 6 augusti

Samtliga spelas i Stånga.

Kontakta kansliet om du vill starta lag eller vill ha hjälp med att komma i kontakt med en tränare.

Vidare information för er som vill lära lite mera om park

Utelaget (anfäller) ställer upp med 3 spelare längst fram varav en servar "huggaren". De andra två är kasmötare. Två spelare är mitt på planen som mittfält, dessa täcker ytan bakom "kasmötare". Två spelare längst bak, de som slår längst och kallas för "långdriv".

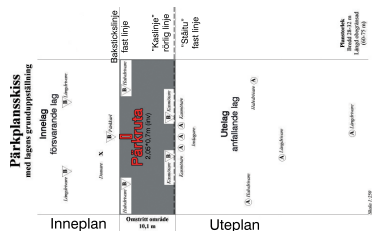
Vandrar, personen som slår första slag, serv (hugg), står mitt i planen och efter slag ställer sig spelaren på nästa "huggarens" plats och blir "vandrar".

Innelaget (försvararna) ställer upp med två kasmötare vid kaslinjen.

Parkkarlen står vid rutan och slår den första bollen så långt det går.

Rutan "parken"

Rutan utgörs av två ribbor som är 210 cm och är sidlinjer och fram och baksticka 70 cm. Från servlinjen "ståitu" är det 8 meter till framstickan. Bakstickan ska ligga på linjen som heter "baken".



Planen

Gräs 30 meter bred med sidlinjer och längd ca 50 meter. Linjer markerar mittplan som är det stridbara området "kasområdet".

Mitt på planen markeras två parallella linjer med 10 meter mellan. Detta området är "kasområdet", det området som lagen kommer att tävla om. Linjerna har namnen "ståitu" och "baken". Ståitu - linjen där inslagaren slår första slag, serv "hugg"
Baken - bakstickans linje.

Räknesätt

Räknesättet är ett gammaldags räknesätt, ge och ta, förmodligen från medeltiden och är indelat i två moment. Ett lag ska ta "kas" det kallas för utelag. Det andra laget ska försvara och kallas för innelag.

Kas - "Spel på kas" moment att ta mark. Vid spel på kas ska utelaget ta de 10 meter mark som är mellan de parallella linjerna "ståitu" och "baken". Vid spel på kas ska utelaget försöka ta all mark mellan linjerna. har alla spelarna ett slag. Den mark som utelaget vinner markeras med en kaspinne.

Alla sju slag är slagna eller när all mark är vunnin byter lagen sida. När all mark är tagen är det kas i bakstickan eller på parkspråk "kas i baken". När lagen byter sida ska kaspinnen stå kvar för kaspinnen markerar kaslinjen. Lagen byter sida. Innelaget ska gå ut och ta den kas som kaslinjen markerar. Det nya innelaget ska försvara och nu blir spelet på vunst.

Vunst - "Spel på vunst" nu är det spel om poäng. "Kaslinjen" är nu den linje som utelaget ska passera och få bollen död. Utelaget har sju "hugg" att få bollen död bakom "kaslinjen". När dom lyckas få bollen död får de tio poäng. Lyckas inte laget ta "kaslinjen" får innelaget tio poäng. Vid vunnin poäng är det ny omgång "om på kas". Lagen står kvar, kaspinnen tas upp och utelaget ska nu ta kas.

Poäng

Tar lagen som tior efter spel på "vunst" 10, 20, 30, 40. Spel till 40 poäng innebär en "lek". Vunnin spel i bäst av tre "lekar" exempelvis 40-30, 20-40, 40-10 eller i två raka 40-30, 40-10.

Spelplaner

"Tingsan" Tingshuset, södra kyrkogården

Krogskadungen vid Säveskolan

Fråga först innan spel på fotbollsplaner och dylikt.



UPPLYSNINGAR

FGIs kansli, 0498-20 70 67,
foreningengutniskidrott@gmail.com
www.gutniskidrott.org