

## EXTRACTOS de 15 DEPORTES ALTERNATIVOS

[Ball-Netto](#) | [Péloc](#) | [Bádminton](#) | [Shuttleball](#) | [Palas](#)  
[Korfbal](#) | [Shuttlecock](#) | [Ultimate Frisbee](#) | [Cricket](#)  
[Croquet](#) | [Petanca](#) | [Herraduras](#) | [Toka](#) | [Tres Saltos](#) | [Tol](#)

# BALL NETTO

Es un juego recreativo de lanzamiento de pelota con una malla ó red. Su nombre Ball Netto se podría traducir por “bola red”.

Para jugar se coge la red por su empuñaduras con las dos manos, se coloca la pelota en la malla para lanzarla sólo tendrás que hacer un movimiento rápido de las muñecas, que tensando la red, mandará por el aire la bola hacia el compañero de juego.

Con el juego del Ball Netto, podemos capacitar a nuestros alumnos, para una mejor coordinación, dominio del cuerpo y los objetos, así como el espacio y el tiempo. Propiciando que mediante un juego recreativo hagan ejercicio divirtiéndose.

### REGLAS BÁSICAS DEL BALL NETTO

Lanzar la pelota hacia arriba y adelante e ir corriendo para recepcionarla o bien para golpearla de nuevo, intentando que no se caiga al suelo.

Lanzar la bola contra una pared o frontis, a modo de frontón, golpeándola varias veces seguida sin que caiga al suelo.

Por parejas, pasarle la bola golpeándola con la red; variando las distancias (cortas, medias y largas) y también variando las trayectorias de la pelota (casi horizontales, a media altura y muy altas y curvas)

- JUEGOS INDIVIDUALES (uno contra uno) colocando una red de bádminton.
- JUEGO COMPETITIVO, en un campo de bádminton, con red, adaptando las reglas del bádminton o bien pactando alguna de sus reglas y el tanteo entre los jugadores.

## **MATERIAL NECESARIO PARA JUGAR AL BALL NETTO**

LA RED; está compuesta por una redecilla de 32 por 27 cm de larga por ancha respectivamente, que va sujeta a dos empuñaduras de plástico colocadas a ambos lados de la red, cada empuñadura mide 33 cm de larga por 2 cm de diámetro, siendo de forma cilíndrica. Su peso es de unos 140 grs.

LA PELOTA; es de material de caucho o goma, de colores vivos para tener una buena visibilidad cuando va por el aire, pudiendo ser más o menos grande y pesada, a gusto de los jugadores, pero como norma viene utilizándose una bola de unos 25 o 30 grs.

# PELOC

- **¿ QUÉ ES EL PELOC ?**

Es un juego deportivo recreativo que consiste en lanzar al aire una especie de volante con tres patas y plumas llamado "Peloc" o "Vaya", con una varilla en forma de hoz llamada "Sling", con la cual también se receptiona el peloc. En castellano algunos llaman a este juego el ¡¡Dale que vaya!!

- **MATERIAL:**

Para el desarrollo del juego es necesario un Peloc y un Sling.

El Peloc: Es como un volante formado por dos partes bien diferenciadas y unidas, la parte superior consta de tres o cuatro plumas de colores vivos, llamativos; y la parte inferior tiene tres patas de material plástico en forma de trípode, de manera que el peloc se sostiene en pie al colocarlo en el suelo (esta parte lleva unos lastres de goma).

El Sling: Es una varilla de una aleación ligera (tipo aluminio) con una empuñadura de plástico por donde se coge; tiene una forma de hoz alargada y su función es lanzar y recoger el peloc.

- **MODALIDADES DE JUEGO:**

Al peloc se puede jugar como se quiera, a continuación veremos varios ejemplos de aplicación:

- Sin reglas, nos ofrece múltiples variantes de lanzamientos y recepciones, de puntería y precisión, pudiendo jugar individualmente o por parejas.

- Con Reglamento se juega en un campo de 26m. de largo por 7m. de ancho para el juego de dobles.

- El juego competitivo: se trata de lanzar el peloc con el swing por encima de la red, intentando que caiga al suelo dentro de los límites del campo contrario, sin que el adversario pueda decepcionarlo y devolverlo. Si ocurre esto se suma un punto o tanto.

El partido se disputa a 3 sets de 7 tantos o puntos cada set, teniendo que ser ganado por dos tantos de diferencia, pero si el set se prolonga llegando a los 12 tantos es válido ganar por un sólo tanto de diferencia.

También se pierde un punto o tanto si se envía el peloc fuera de los límites del campo, o si choca contra la red y no pasa al campo contrario, o si queda enganchado en la red; así mismo cuando el jugador que saca comete falta, será un punto para el adversario.

El saque se efectuará justo detrás de la línea de fondo del propio campo, sin pisar ésta, no pudiendo entrar en el terreno de juego mientras el peloc esté en contacto con su sling. El servicio será del jugador que pierda el set.

- Variantes: Podrá jugarse con las reglas de juego anteriores por equipos de tres o cuatro jugadores, pero también pueden hacerse equipos de 5 ó 6 jugadores, adoptando entonces las reglas del voleibol, es decir 3 toques con el sling por equipo, rotación de jugadores, etc.

-Peloc Court: Es otra modalidad de juego individual, que se desarrolla en un terreno formado por dos rectángulos de 10m. de largo por 8'5m. de ancho, separados por un espacio de 14m. Tratándose de lanzar el peloc y devolverlo sin que éste caiga al suelo, ni se salga de los límites del terreno de juego.

- **OBJETIVOS:**

- Coordinación dinámico general y óculo-manual.
- Dominio y manejo de los objetos (swing y peloc)
- Percepción, estructuración y ajuste del espacio-tiempo.
- Mejora de la condición física.
- Transferencia positiva hacia deportes de raqueta, volante, y sobre todo a la modalidad de cesta punta –palas-
- Juego, ejercicio y diversión.

# BADMINTON

Es un deporte de raqueta y volante. Consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no lo pueda golpear para devolvérselo.

Dependiéndolo de su dureza y exigencia de aplicación que se le de al mismo, como actividad de recreación y diversión apto para todo el mundo, por el contrario jugando a gran nivel como deporte competitivo.

Puede aplicarse como un juego y ejercicio de mantenimiento físico o como un deporte alternativo dentro de la educación física escolar

## **REGLAS BÁSICAS DE JUEGO**

Se comienza por el saque, desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando el volante diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, seguirá sacando el mismo, pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente.

En dobles cada equipo tendrá derecho a dos saques, uno por cada jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta deberá sacar su compañero y si éste de nuevo comete falta, los que reciben marcan un punto a su favor, se cambian entre sí de área de servicio y vuelve a sacar el mismo jugador que sirvió anteriormente desde el otro lado.

La forma de conseguir puntos es enviar el volante al suelo del campo contrario, o bien que el adversario envíe el volante fuera de los límites del terreno de juego, contra la red, o que lo golpee más de una vez antes de devolverlo al campo contrario

## **TERRENO DE JUEGO**

Las dimensiones del campo son de 13,40 metros de largo por 6,10 de ancho para el juego de dobles y para individuales de 13,40 por 15,18.

El terreno está dividido por una red de 1,55 metros de altura y 1,52 metros es la medida que separa el borde superior de la red del suelo.

El campo está limitado por líneas blancas de 4 cm de anchas quedando a su alrededor un espacio libre de obstáculos de por lo menos 1 metro en las líneas de fondo y de medio metro en las laterales.

La superficie del campo puede ser césped, arena de la playa, cemento o asfalto de un patio o pista polideportiva. Si la instalación es cubierta el suelo será sintético o de madera

## **MATERIAL NECESARIO PARA JUGAR AL BADMINTON**

EL VOLANTE: especie de pelota con plumas. Suele pesar entre 4,73 a 5,5 grs. y puede alcanzar una velocidad de 70 metros por segundo.

Tipos de volantes, de plástico y de baja calidad, pero en competición se utilizan volantes de pluma natural. El más adecuado para las clases de educación física es el sintético de nylon por ser más resistente.

LA RAQUETA: Es el elemento más importante del juego. Fina y ligera, existe multitud de modelos, de madera o de metal (las más aconsejables para el medio escolar). Sus dimensiones son de 680 milímetros de longitud por una anchura de 230 milímetros, siendo su superficie de golpeo de cuerdas entrelazadas. Su peso puede oscilar entre 100 y 140 grs.

# SHUTTLEBALL

Juego recreativo que podríamos llamar en castellano "lanzamiento de volante gigante" o "volante gigante", es una nueva modalidad de juego con raqueta, parece ser que viene de Inglaterra

## REGLAS BÁSICAS

Se puede jugar individuales, dobles y en ambos casos mixto. Así mismo se puede jugar en forma recreativa, golpeando el volante tratando de que no se caiga al suelo, sin reglas ni delimitación del campo, ni tantos. O si se prefiere jugar de forma más competitiva, se pactará o establecerá unas reglas de juego, así como un terreno limitado y con red central, bien pudiendo aplicar el reglamento del bádminton.

## MATERIAL NECESARIO PARA JUGAR AL SHUTTBALL

EL VOLANTE; Aunque tiene la misma forma del volante de bádminton, su tamaño es mucho mayor, mide 17 cm; su cabeza es como una pelota de goma espuma con una circunferencia de 23 cm y un peso de 50 grs.

LA RAQUETA; es de una sola pieza. Hecha de plástico duro y rígida. Tiene un peso de 255 grs., con una superficie de golpeo de 24 cm de larga por 18 cm de ancha y 4 cm de grosor, presenta una estructura plástica hueca.

# PALAS

Es un juego muy antiguo y universal ya que diferentes juegos de pelota y palas o raquetas son objeto de referencias en distintas culturas milenarias que lo practicaban, como la China. Un antecedente de juegos de pala es el "Jeu de Paume" francés. Estos juegos en sus diferentes modalidades son muy practicados en nuestro país, Valencia, País Vasco y Navarra. Actualmente las modalidades más practicadas son las de Pelota Vasca.

## REGLAS BÁSICAS

Consiste en golpear una pelota con la pala, bien dirigiéndola contra una pared (frontón) y el contrincante debe devolver el rebote de la pelota en el frontis, para no perder el tanto o bien dirigiéndola al compañero con el objetivo de que la pelota permanezca en el aire el mayor tiempo posible.

La primera posibilidad tiene una finalidad competitiva, la segunda opción tiene como fin la recreación diversión

## EL TERRENO DE JUEGO

Tenemos numerosísimas posibilidades;

- el campo
- la playa
- hormigón
- frontón (con paredes)
- cemento
- maderas
- suelos sintéticos
- a cubierto o al aire libre

## MATERIAL

LAS PALAS; hay de varias formas, como las palas de playa, en general son de mango corto y ligeras, aunque de superficie de golpeo ancha.

Las palas de frontón, son de superficie de golpeo estrecha, pero gruesa de canto, de mango largo y más bien pesadas. Hay varios



tipos de palas de frontón, la pala corta y la pala larga, construidas generalmente de madera.

LA PELOTA; existen varias clases, siendo la mas utilizada la de tenis, sobre todo para jugar con fines recreativos. En los frontones son más comunes las pelotas de cuero. Y en la playa se utilizan más las pelotas de caucho y goma.

Las más adecuadas para la educación escolar son las de goma espuma.

### **GOLPES BÁSICOS**

Sin entrar en técnicas vamos a distinguir los golpes que más comúnmente utilizamos en el juego recreativo, que son:

- Golpe del derecho, tipo "drive"
- Golpe del revés
- Golpe por encima de la cabeza
- Golpe por debajo de la cintura

# KORFBALL

## EL JUEGO

Se trata de un deporte mixto en el que obligatoriamente deben participar el mismo número de hombres que de mujeres. El Balonkorf, conocido internacionalmente como Korfball, es un deporte planteado con un objetivo fundamentalmente educativo, en el que se valora especialmente la cooperación y la integración de personas de diferente sexo y condición física.

## OBJETIVO

Conseguir el mayor número de canastas y defender la canasta propia de los ataques contrarios

## TERRENO DE JUEGO

Las dimensiones del campo son de 40x20 m., dividido en dos cuadros iguales con una canasta cada uno.

Las canastas están situadas en el eje longitudinal del campo a una distancia de las líneas exteriores igual a 1/6 de la longitud del campo. Los postes son redondos y la canasta es un cilindro de mimbre sin fondo fijado en el lateral de cada poste a una altura superior de 3,5 m.

El balón empleado será el mismo que el de fútbol, del nº5.

## JUGADORES

Cada equipo consta de 8 jugadores. 2 jugadores y 2 jugadoras estarán en el cuadro de ataque y otros 2 y 2 en el de defensa.

## DURACION

La duración máxima de un partido es de 2x30 minutos con un descanso de 5 a 15 minutos.

## ÁRBITRO

Debe haber un árbitro encargado de que se cumplan las normas del juego.

## DESARROLLO DEL JUEGO

Alineación: El equipo de casa elegirá la canasta a la cuál atacará durante el primer periodo. Alineará sus jugadores en los dos cuadros y el equipo contrario alineará sus jugadores en concordancia.

Cambio de función (ataque/defensa):

El cambio de función y el cambio de cuadro se realizará cuando se consiga una acumulación de tantos pares entre ambos equipos: los defensores

cambian a ser atacantes y viceversa. Después del descanso se cambia el cuadro al del primer periodo sin realizar cambio de función.

Saque Inicial:

El saque inicial será efectuado por un atacante cerca del centro del campo, al empezar el partido. Al iniciar el segundo periodo sacará un atacante del otro equipo.

Faltas:

Se considerará falta cualquiera de las siguientes acciones: - Tocar la pelota con el pie o la pierna. - Jugar la pelota con el puño. - Correr con la pelota. - Quitar la pelota. - Defender a un contrario del sexo opuesto. - Defender a un contrario que ya está defendido por un compañero. - Jugar fuera de su cuadro.

- Tirar en posición de defendido. Un jugador está defendido cuando está a la distancia de un brazo del defensor estando este de frente al defendido, intentando bloquearlo y más cerca de la canasta.

- Tirar a canasta desde el cuadro de defensa, en el saque de un tiro libre o en el saque-neutral.

- Tirar a canasta cuando uno juega sin contrario personal.

# SHUTTLECOCK

## EL JUEGO

Es un deporte de origen chino practicado hace más de cien años.

Existen dos modalidades de juego, el juego artístico (la modalidad original) y el juego de red (la modalidad oficial).

## JUEGO ARTÍSTICO

### OBJETIVO

Puede jugarse en solitario o por grupos. Se trata de un juego de control en el que la pluma puede golpearse con cualquier parte de cuerpo. Se busca la mayor estética y dificultad en la secuencia de golpes utilizada, para crear una coreografía armónica.

### JUEGO DE RED:

#### TERRENO DE JUEGO:

De bádminton, 6,10x11,80 m. con líneas de servicio paralelas y a 2 m. de la red. La red tendrá una longitud de 7 m. y una altura de 1,5 m. para mujeres y 1,6 m. para hombres.

#### JUGADORES

Tres jugadores por equipo, distribuidos en un triángulo con dos en la red y uno atrás.

#### DURACION

El partido se juega a 15 puntos, con ventaja mínima de 2 puntos.

#### DESARROLLO DEL JUEGO

Saque: Se realiza con el pie desde la zona de servicio. Solo se tiene una oportunidad de saque, excepto si la pluma toca la red al pasar al otro lado.

#### Otras reglas:

- El equipo puede dar un máximo de cuatro toques por jugada.
- Un mismo jugador no puede tocar la pluma más de dos veces seguidas.
- El golpeo podrá realizarse con pies, rodillas, muslos o pecho, pero nunca con los brazos o manos.
- Los jugadores del equipo al saque, realizan una rotación en el sentido de las agujas del reloj.
- Durante el juego, ningún jugador puede tocar la red.
- Tiene opción a marcar punto solamente el equipo que está en posesión del saque.

# ULTIMATE FRISBEE

## OBJETIVO

El Equipo en posesión del disco es el atacante y tiene como objetivo avanzar, mediante sucesivos pases del disco entre sus jugadores, hasta anotar un tanto al equipo contrario.

Se anota un tanto cuando un jugador del equipo atacante recibe, dentro de la zona de gol del otro equipo, un pase de un compañero.

El objetivo del equipo defensor es interceptar un pase del otro equipo y convertirse en equipo atacante.

## TERRENO DE JUEGO

Un rectángulo de 110 m. de largo por 37 m. de ancho, dividido en tres zonas bien diferenciadas; una zona central de 64 m. de largo y dos zonas de gol en los extremos de 23 m. de largo.

## DISCO

Se puede utilizar cualquier disco, siempre que los capitanes de los equipos lleguen a un acuerdo. Si no hay acuerdo se utilizará un disco de 165 gr.

## JUGADORES

Se juega entre dos equipos de siete jugadores cada uno.

## DURACION

Un juego dura hasta que uno de los equipos consigue 21 tantos, con una diferencia de al menos 2 tantos. El intermedio se da cuando uno de los dos equipos alcanza 11 tantos. Si el juego estuviera empatado a 20 tantos, continuaría por encima de los 21 hasta que uno de los equipos se distancie 2 tantos o bien hasta que se consigan 25. El intermedio es de 10 minutos.

Se permite a cada equipo tres tiempos muertos en cada período del partido y uno en la prórroga, de una duración de 2 minutos cada uno, y debiendo estar en posesión del disco el equipo que lo solicita.

## SAQUE INICIAL

Se realiza al principio de cada período y después de cada gol. El saque se realiza lanzando el disco hacia delante y solo lo puede recibir el equipo contrario al que hace el saque. Hasta que se realice el saque, todos los jugadores deben estar en sus respectivas zonas de gol.

## REGLAS DEL JUEGO

- El disco debe ser desplazado únicamente mediante pases. Está prohibido hacerse autopases.
- No se puede correr con el disco en la mano. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato, o dar los mínimos pasos necesarios para parar.
- El disco se puede tener en la mano hasta 10 segundos. En ese tiempo se puede pivotar sobre un pie. No se puede arrebatarse el disco a un jugador.
- Cuando un disco cae al suelo o sale fuera de banda, es falta del último jugador que lo tocó, saca el equipo contrario desde el punto donde quedó el disco o salió fuera.
- Si un equipo que defiende intercepta un pase del equipo contrario, sigue el juego, pasando a ser automáticamente equipo atacante, en tanto que el otro equipo se convierte en defensor.
- Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante.
- Ante un disco en el aire que coge simultáneamente un atacante y un defensor, tiene preferencia el atacante.
- Está prohibido el contacto entre los jugadores, un defensor no puede defender a menos de un paso de distancia del atacante, ni golpearle la mano en el lanzamiento.
- Los jugadores pueden desplazarse libremente por toda la superficie del terreno de juego, incluidas las zonas de gol. No existe el fuera de juego.

- Si un jugador defensor comete falta dentro de su zona de gol, saca el equipo contrario desde fuera de dicha zona, pero en el punto más cercano al lugar de la falta.
- Cuando un equipo consigue gol, cambia de campo automáticamente y hace el saque de puesta en juego.

# CRICKET y CROQUET

## CRICKET Y CROQUET

Estos dos deportes, practicados desde hace varios siglos, han logrado consolidarse en diferentes países del mundo a pesar de que surgieron en Europa. La práctica de ambos necesita de unos jugadores hábiles que sean capaces de conseguir la máxima puntuación para su equipo. El croquet en especial es practicado sobre todo por aficionados.

### EL CRICKET

Surgió en Inglaterra hacia el siglo XIII. Se trata de un juego principalmente de verano (aunque se celebran campeonatos durante todo el año), algo complicado y bastante largo (ya que los partidos duran varios días), y que está dominado por hombres. El campo más famoso es el Lord's Cricket Ground, que debe su nombre al jugador Thomas Lord.

#### REGLAMENTO

##### Objetivo

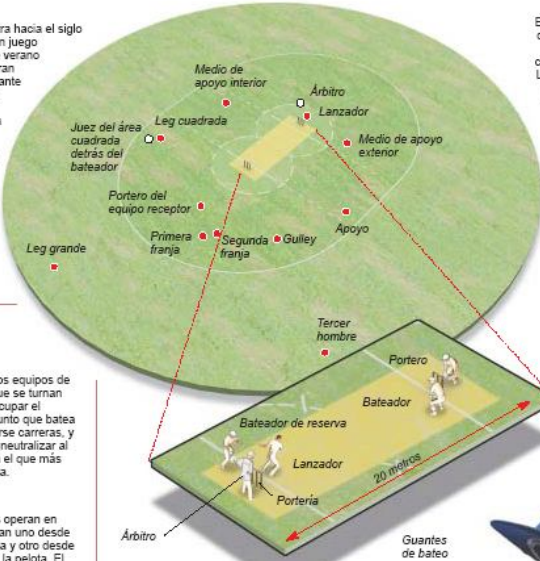
Se enfrentan dos equipos de 11 jugadores que se turnan para batear y ocupar el campo. El conjunto que batea trata de apuntarse carreras, y el contrario, de neutralizar al bateador. Gana el que más carreras consiga.

##### Juego

Los bateadores operan en pareja y se sitúan uno desde donde se golpea y otro desde donde se lanza la pelota. El bateador debe enviar la bola lo más lejos posible para que le dé tiempo a hacer más carreras (se considera una carrera cuando los bateadores intercambian su posición).

##### Tiempo de juego

Un encuentro se divide en entradas (que finalizan cuando no es posible hacer una pareja de bateadores). Los partidos pueden durar un máximo de cinco días, si transcurrido ese tiempo no se han completado las entradas, se da un empate.



### EL EQUIPO

El bate tradicional es de madera de sauce y la pelota pesa como máximo 163 g. Los jugadores visten de blanco, aunque se les permite usar gorra de color y el bateador se protege con ropa acolchada, guantes, coquilla y, a veces, casco.

#### Anotación

Se puede hacer de distintas formas. La más común se da cuando los dos bateadores, tras golpear la pelota, anotan carreras intercambiando su posición y corriendo las veces que puedan hasta que la pelota llegue a uno de los dos puestos. Dependiendo de donde llegue la pelota se pueden sumar cuatro o seis carreras más.



### MATERIAL DE JUEGO

Se utiliza un mazo (que puede golpearse de lado o balanceándolo entre las piernas) y varias pelotas (depende del número de jugadores). El mazo reglamentario es de madera dura, con un mango de un metro de largo y algunos tienen una cara cuadrada de 22 cm que facilita la puntería. Las bolas son sintéticas, revestidas de plástico duro y pesan 0,5 kg.

### EL CROQUET

Surgió en Francia hacia el siglo XII o XIII. De este país pasó a otros como Inglaterra (donde se organizó el primer campeonato en 1957) e Irlanda. En todos estos lugares se popularizó rápidamente al tratarse de un deporte que puede practicarse casi en cualquier lugar. Se trata de un juego principalmente de aficionados, aunque también existen algunos profesionales.

#### REGLAMENTO

##### Objetivo

Consiste en pasar la bola por los seis aros en un orden, primero en un sentido y luego en el contrario, dándole con un mazo de madera hasta llegar a golpear una estaca final. Gana el que primero llegue ahí.

##### Juego

La partida empieza en el borde del césped y termina en la estaca central. Cada vez que un competidor cruza un aro o que se golpea la pelota de un contrario, se tiene derecho a repetir el golpe.

##### Jugadores

Se juega individualmente o por parejas. En individuales cada jugador tiene dos bolas y en parejas, una. Una buena táctica es decisiva en este deporte. La precisión y la paciencia también favorecen el juego.



Infografía: SW Infographic  
 Texto: Virginia Gómez / EL MUNDO





## Juegos Populares y/o Tradicionales de España

# PETANCA

El juego consiste en lanzar unas bolas metálicas de 7 u 8 cm. de diámetro intentándolas aproximar más que el contrario a un "bolín" o "boliche" (bola pequeña de madera) que se encuentra a una distancia aproximada de 6 o 7 metros .

Para empezar se lanza una moneda al aire para decidir que equipo tira el boliche y la primera bola; un jugador/a del equipo acertante será quién lanzará , partiendo desde la posición de pies juntos ,dentro de un círculo de 50 cm. de diámetro pero teniendo en cuenta que el boliche no puede caer más cerca de 6 metros ni más lejos que 10 .

Seguidamente al boliche ,este/a primer participante lanza una bola (arrimadora) intentando que quede lo más cerca posible del boliche; luego lanza el equipo contrario tantas veces como sea necesario para que una de las bolas quede más cerca del boliche que la del arrimador/a contrario/a

A continuación el equipo arrimador actuará nuevamente hasta que todas las bolas hayan sido lanzadas.

Cuando dos bolas de equipos contrarios están a la misma distancia del boliche, el equipo que ha jugado en último lugar le toca jugar nuevamente.

Puntuación y resultado:

Puntuará un punto toda bola de un equipo que quede más cercana al boliche. Para la siguiente jugada se vuelve a hacer un círculo para tirar donde haya quedado el boliche, siendo el primer jugador/a del equipo ganador quién lo arroje y así se continuará hasta el final de la partida, que suele ser de 15, 16 o 18 puntos.

El juego se realiza a tres partidas.

Instalaciones: Campo arenoso de 3 x 13 (como mínimo)

Materiales: las bolas pueden ser de diversos materiales (plástico, madera, metal, etc.)

# HERRON ó "HERRADURA"

El juego consiste en lanzar los herrones o herraduras, objetos de metal en forma de rodaja con una perforación en el centro, desde una distancia determinada (el Reglamento editado por la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León, en 1985, indica que la distancia será de 12 metros), sobre un clavo o barra clavada en el suelo con el objeto de insertarlas dentro (el mencionado reglamento indica que la barra clavada debe tener 1.20 mtrs.).

El juego puede ser individual o por equipos, y gana quién logre introducir mayor número de herrones o herraduras o, en su defecto, quién los aproxime más a la barra.

Cada jugador lanzará la pieza 10 veces.

# "TOKA" ó "TUKA"

Modalidad vasco-navarra de juegos y deportes de lanzamiento de precisión de discos.

El juego de la Toka consiste en lanzar desde una distancia de 11.20 metros una serie de fichas de hierro (cantidad a determinar, generalmente 8 ) de 60 mm. de diámetro y 14-16 mm.de espesor, para golpear una barra de hierro clavada en el suelo de 45cm. de longitud y 2.5 cm. de anchura.

Cada jugador debe lanzar sus 8 fichas, si se juega de manera individual, sin pisar o sobrepasar con el pie una raya marcada en el suelo. La peculiaridad más notable de esta modalidad es la obligatoriedad de realizar los lanzamientos con una y otra mano alternativamente.

Cuando se juega por equipos, éstos se componen de 6 "tokalaris"o lanzadores de toka, de los cuáles puntúan los tres que más aciertos consiguen.

"El palo arrastrao"

Es un juego de aproximación, en el que cada jugador lanzará la gayata (bastón de madera similar a la garrota de los pastores) lo más cerca posible de una línea, paralela a la del lanzamiento y distante de ella unos diez metros. Las dos líneas tendrán la misma longitud, 3 metros.

Para efectuar el lanzamiento se apoya el extremo inferior de la gayata en la punta del pie y, sosteniendo el otro extremo con la mano, se extiende la pierna en la que se apoya la gayata propulsando éste hacia adelante.

El que deje la gayata más lejos de raya o se pase quedará eliminado, así hasta que quede un único ganador.

# "LOS TRES SALTOS"

De pie, con el único impulso de la flexión de las piernas y el balanceo de los brazos, el jugador dará tres saltos consecutivos intentando llegar lo más lejos posible. Entre los saltadores es costumbre coger dos piedras, una en cada mano, para cobrar mayor impulso.

Ganará el que consiga saltar mayor distancia, que se medirá desde la línea de salida hasta los talones del último salto.

Se considera salto nulo si:

- El jugador, en su salida, no parte con los pies juntos y desde una posición estática.
- El jugador se detiene en el transcurso de los tres saltos.
- El jugador pierde el equilibrio en cualquiera de los tres saltos, y cayéndose realiza más pasos de los previstos.

# TOL

Tol es un deporte indígena (Choctaws, América del Norte) donde cada jugador porta dos manijas, una en cada mano y con ella traslada una pelota hecha de trapo y materiales livianos. En versión escolar, se juega cuatro contra cuatro, en una cancha de Handball, donde es obligación transportar y arrojar el elemento con los dos manijas. Un deporte que revaloriza el juego en equipo, coarta las intenciones del individualismo (jugar "sólo" no es conveniente) y obliga al niño a utilizar las dos manos, dándole uso a la mano menos hábil de todos los niños.

Tiene otros nombres como "Toli", "Toli Kapucha", "Ishtaboli", pero TOL es el nombre oficial adoptado para Latinoamérica.

Adaptar la cancha. La oficial mide 50 x 20 y 5 jugadores por bando. Para la fabricación de las manijas, en CODA Sports utilizamos manguera plástica y alambre en el interior.