www.apefadal.es

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Ficha 42

# R A Q U E - P L U M Ó N

| | |
|---|---|
| **CARACTERÍSTICAS** | El Raqueplumón es un juego que se practica con raqueta o pala sintética de mango corto y el móvil es una pelota autohinchable que tiene varias plumas adosadas para marcar mejor las trayectorias.<br>Es un juego diseñado para jugarse en recinto cerrado o al aire libre, incluso con viento moderado. |
| <br>**MATERIAL**<br> | 1.-LAS RAQUETAS : Las raquetas son de plástico, ligera, sólida y rígida, teniendo una capa hueca de 4 centímetros de grosor, siendo la superficie de contacto similar a la raqueta de Bádminton y el mango es corto siendo su peso total de 250 gramos aproximadamente.<br>2.-LA PELOTA PLUMÓN Es una pelota autohinchable de superfoam del tamaño similar a una pelota de tenis de 7 centímetros de diámetro, adosadas tiene dos o tres plumas de 15 centímetros aproximadamente de longitud. Los plumones reducen la velocidad de impulso que recibe la pelota en el golpeo y marca mejor la trayectoria, por tanto es un móvil agradable para la práctica continuada de éste juego.<br> <br> |
| **MODALIDADES** | Se puede jugar en pista cubierta o en el exterior y sin necesidad de preparar el terreno de juego.<br>1.-**Cooperadora**, se juega sin terreno de juego limitado y con el objetivo de mantener la pelota plumón en el aire.<br>2.-**Competición Sin Red**, se juega en pista marcada y llevando un tanteo según el desarrollo del juego.<br>3.-**Competición Con Redes**, peculiar modalidad que se juega en terreno de juego marcado, con dos redes y unas peculiares reglas. |
| **PRINCIPALES**<br>**R E G L A S** | JUEGO COOPERATIVO<br>-El Raqueplumón puede ser jugado de cualquier forma sin que la pelota no toque el suelo durante el juego. Se cuentan los golpes que puede dar el grupo manteniendo la pelota plumón en el aire.<br>COMPETICION SIN RED<br>El terreno de juego lo forman dos zonas de juego separadas por la "tierra de nadie" o zona neutral. Se puede usar cualquier área, aunque se recomienda una pista de 15 por 5 metros,<br>-No se permiten golpes descendentes.<br>-Se puntúa cuando<br>la pelota plumón caiga dentro de la zona de juego contraria o el/la oponente envía la pelota plumón fuera de la zona de juego.<br>-El saque se efectúa detrás de la línea de fondo, golpeando la pelota plumón por debajo de la cintura.<br>JUEGO DE COMPETICION CON REDES<br>Las áreas de juego están separadas por una zona neutral limitadas por dos redes colocadas de forma paralela a una altura de 80 centímetros en el centro de la pista |

Para más información consultar el libro:
* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ