

# Skýrsla markbolti

Markbolti er íþrótt sem er spiluð á velli sem er 18 x 9 metrar, kastað er þungum bolta sem er aðeins stærri en körfubolti og inni í honum eru bjöllur. Þátttakendur sjá ekkert, svo þeir þátttakendur sem sjá, eru með grímu svo allir eru í sömu aðstæðum. Það eru þrír í liði og þeir eiga að verja markið sem er 9 metra breitt.

Æfingarnar okkar hafa verið hér í Hátúni 14 frá áramótum, góður tími á miðvikudagskvöldum. Mæting hefur verið frá einum og upp í 6 manns, en það er auðvelt að halda úti æfingum þó ekki sé fullmannað í lið, því einn getur spilað við þrjá og ef mæting er léleg þá er auðvelt að þjálfra skottækni, hvernig á að bera sig að við vörslur og taktík.

Það er mjög skemmtilegt að sjá að við fáum allan aldur fólks 7 – 50+ 😊 stundum koma fjölskyldur, þar sem blandast sjáandi og sjónskertir, eða blindir, íþróttin hentar nefnilega flestum og hægt er að stunda hana af ákafa og í rólegheitunum, hvernig sem staðan er á viðkomandi. Þátttakendur fá góða þjálfun út úr íþróttinni. Blindir og sjáandi spila saman á jafnréttisgunni. Það væri frábært ef við náum að halda áfram með markboltann í haust og á komandi árum, íþróttin skapar möguleika fyrir sjónskerta sem oft eiga í erfiðleikum með að finna íþrótt við hæfi.

Eins og hér hefur komið fram er markbolti fyrir alla, íþróttin er skemmtileg, spennandi og ef einhvern, sjáandi eða sjónskertan langar að vera í íþrótt sem getur sko aldeilis reynt á, þá er það markbolti.

Fyrir manneskju eins og mig sem hef stunda markbolta í heimalandi mínu Finnlandi áður en ég kom til Íslands var þetta frábært tækifæri að komast inn í íþróttahúsið hér í Hátúni 14. Ég hef aftur fengið tækifæri til að spila með landsliði Finna, tækifæri sem ég átti ekki von á.

Núna er það næst á dagskrá hjá mér að reyna að tryggja sér miða til Parisar í IBSA World Games í Birmingham og EM í Svartfjallalandi og svo væri gaman ef við hjá ÍFR getum búið til lið sem tekur þátt í Malmö Open 2024 😊

Í riti Blindrafélagsins Víðsjá frá febrúar 2023 má sjá góða grein um markbolta.

<https://www.blind.is/is/utgafa-fraedsla/vidsja/vidsja-15-arg-1-tbl-2023>

Kaisu Klukka-maria Hynninen