

TASAPAINOLAUTA

VAHVISTAA:

- ✚ selkä- ja vatsalihaksia, varsinkin syviä
- ✚ asentoa ylläpitäviä lihaksia
- ✚ nilkkoja, sopii hyvin kuntoutukseen



PARANTAA:

- ✚ ryhtiä,
- ✚ koordinaatiota
- ✚ tasapainoa

VINKKEJÄ!

- seiso laudalla kahdella tai yhdellä jalalla
- vie painoa vuoroin varpaille ja kannoille sekä sivulta toiselle
- piirrä liikehännälläsi kuvitteellista ympyrää, kahdeksikkoo ym.
- harjoittele parin kanssa
 - o seisokaa vastakkain, toinen laudalla ja toinen maassa, ohjatkaa vuoronperään mallia näyttäen kuinka toisen tulee liikkua laudan päällä
- tee erilaisia lihaskuntoliikkeitä laudalla
 - o etunojapunnerruksia
 - o selkälihaksia
 - o kyykkyjä
- ota mukaan jokin väline ja kehitä lajinomaista tasapainoa
 - o pallo, maila...
 - o golf
 - o tennis, sulkapallo



Älä luovuta, harjoitus tekee mestarin!

Lähde: Hankekoordinaattori / Liikunnanohjaaja AMK Jenni Kousa, Heinolan kaupunki

FRISBEE



TARKKUUSHEITTOA: maaliin maassa, ilmassa....

PITUUSHEITTO

Nimensä mukaisesti pyrkimyksenä on heittää frisbee mahdollisimman pitkälle. Heitot tapahtuvat yleensä sivumyötäiseen tuuleen ja heittäjä saa viisi yritystä. Suomen ennätys on 204 m ja ME uskomattomat 250,00 m!

KOPPAUKSET

Koppaukset jaetaan aika- ja matkakoppauksiin. Aikakoppauksessa (MTA, Maximum Time Aloft) mitataan se aika, minkä kilpailijan heitto on ilmassa. Heittäjän on saatava itse heittonsa kiinni ja vielä yhdellä kädellä. Koppauksissa käytetään kevyttä kiekkoa, joka heitetään vastatuuleen yläviistoon. Matkakoppauksessa (TRC; Throw, Run, and Catch) mitataan kuinka kaukana heittäjä saa heittonsa kiinni.

TUPLAKIEKKO

Tuplaliekkko (DDC, Double Disc Court) muistuttaa tenniksen nelinpeliä. Pelissä on kaksi kahden pelaajan joukkuetta ja kummallakin yksi frisbee. Tarkoitus on heittää frisbee vastustajan pelikenttään niin, että he eivät saa sitä kiinni. Samalla kumpikin puoli tietenkään puolustaa omaa aluettaan. Tuplaliekkko on erittäin mielenkiintoinen ja vaativa peli.

FREESTYLE

Freestyle on yksilölajeista näyttävin ja vaativin. Siinä frisbee on koko ajan liikkeessa: enimmänsä aikaa se pyörii tasapainossa sormen kynnellä. Freestyle yhdistää näyttävät heitot, vaikeat kiinniotot ja akrobaattiset liikkeet pyörivän frisbeen kanssa. Tavallinen kopittelu frisbeellä muuttuu helposti eräänlaiseksi freestyleksi. Kokeilepa saatko frisbeen kiinni selän takaa, jalkojen välistä tai vaikka pyörimään kynnellä! Freestylella kilpaillaan kaksi- tai kolmijäsenisin joukkuein ja muutaman minuutin esityksestä arvostellaan vaikeus, näyttävyys ja sujuvuus.

Liikunnaniloa ja hauskaa mieltä!

INDIAKAPALLO



Palloa on helppo heittää ja se pomppaa pehmeästi kohteestaan.
Sopii hyvin erilaiseen heittotarkkuus harjoitteluun.

VINKKI:

- ✚ käsisulkapalloa
- ✚ tarkkuusheittoa maahan piirrettyyn renkaaseen
- ✚ tarkkuusheittoa korkealla olevaan kohteeseen

Hauskuutta ja ripaus kokeilunhalua liikuntahetkiin!

KANGASHÄNTÄPALLO

Ripaus uutta ja hiukan jännitystä palloleikkeihin.



HEITTOJA

MAALIIN HEITTOA

PALLOTTELUA MAILALLA

PALLOTTELUA KÄDELLÄ

PITUUSHEITTOA

Hauskuutta ja ripaus kokeilunhalua liikuntahetkiin!

RUUTUPALAT



OHJE:

Kukin hyppääjä valitsee itselleen oman ”kiven”.

Ensimmäinen hyppääjä asettaa kivensä ruutuun n:o 1.

Pelissä edetään koko ajan yhdellä jalalla hyppien.

Pelaaja hyppää siis ensimmäiseen ruutuun yhdellä jalalla ja potkaisee kiven seuraavaan ruutuun n:o 2 ja siirtyy itse sinne perästä ja siirtää kiven jälleen seuraavaan ruutuun jne. Kierrettyään näin koko ruudukon yhdellä jalalla hyppien ja kiveä edessään siirrellen ruudulta toiseen, siirtää hyppääjä kiven viimeisen ruudun jälkeen ruudukosta ulos.

Vuoro vaihtuu aina jos kivi jää pelatessa ruutujen rajalle, pelaaja koskettaa toisella jalallaan maata tai jalka koskettaa rajoja. Keskeyttänyt saa seuraavalla vuorollaan jatkaa siitä mihin edellisellä kerralla jäi

Jos hyppääjä on selvittänyt koko ruudukon niin, että kivi ei ole jäänyt yhdenkään ruudun rajan päälle, ja hyppääjä ei ole kertaakaan koskettanut maata toisella jalallaan tai astunut rajan päälle, voi hän aloittaa seuraavan kierroksen. Seuraavalla kierroksella kierros aloitetaan heittämällä kivi ruutuun n:o 2, kolmas kierros aloitetaan ruudusta kolme ja niin edetään koko ruudukko läpi. Se pelaaja, joka on ensimmäisenä kiertänyt kaikki ruudukot läpi on voittaja.

Peliin voi keksiä erilaisia ruudukuvioita, esim. ympyrän muotoon ja hyppytyylejä voi vaihdella mielenkiinnon lisäämiseksi.

Nämä ohjeet on otettu kirjasta Antero Vipunen, Arvoitusten ja ongelmien, leikkien ja pelien sekä eri harrastealojen Pikkujättiläisestä. Kustantaja WSOY, Porvoo, Helsinki, Juva v. Toimittanut Yrjö Karilas, 1987.

Iloa ja leikkimielisyyttä !

HYPPYNARUT, 5 metriä



VINKKEJÄ HYPPELYYN:

Kello

Ensin juostaan narun läpi. Sitten hypätään kerran, sitten kaksi kertaa ja niin edelleen, kunnes kello lyö kaksitoista.

Sukukokous

Ensin yksi hyppää sisään ja jatkaa hyppimistä samalla kun seuraava hyppää sisään ja sitä seuraava ja sitä seuraava. Yrittäkää saada kaikki mahtumaan!

Rakkaushyppy

Tässä pitää pystyä hyppimään kauan. Hyppää sisään ja pyörittäjät alkavat luetella aakkosia sitä mukaa kun hypit. Kun tulee tiplu, tiedät suuren rakkautesi nimen alkukirjaimen. Kerro kuka se on. Jos et tunne ketään, teidän pitää keksiä nimi. Jos onnistut hyppimään koko aakkoset läpi ilman tipluja, aloitetaan aakkoset alusta mutta pyörittäen salamavauhdilla. Jos taas onnistut, seuraava kierros tehdään ”ilmapallohyppyinä” Tällöin pyörittäjät pyörittävät korkealla, niin että joudut hyppimään tosi korkeita hyppyjä. Kun suuren rakkautesi nimi on selvillä, pääset hyppimään ilmapallohyppyjä. Kuinka monta onnistut hyppäämään? Nyt tiedät kuinka monta lasta te saatte!

Laatikot

1. laatikko: hypätään yksi hyppy nenä eteenpäin, käännytään ja hypätään yksi hyppy jne kaikkiin neljään suuntaan, hypätään yksi kansi (pyörähdyshyppy) ja tehdään lukko (pysäytetään naru)

2. laatikko: kuten edellä, mutta kaikkia kahdesti.

Jatketaan aina kymmeneen asti.

Tykkää:

Hyppiä esim. Aada

Pyöritetään naurua normaalilla vauhdilla ja Aada Hyppii keskellä. Loru alkaa: Aada se tykkää a,b,c,d,e,f,g,h,... käydään läpi aakkosia siihen asti että hyppääminen ei onnistu. Aakkosia lueteltaessa pyöritetään nopeammin.

Se mihin kirjaimen "jäädään" muut keksivät sillä kirjaimella alkavan pojan nimen. Jolloin hyppääjä aloittaa uudestaan ja loru aloitetaan alusta: Aada se tykkää Eerosta juu, ei, juu, ei.... ja taas niin kauan hypätään että saadaan selvyys asiaan. Kohdassa juu, ei... pyöritetään nopeasti.

Seuraa johtajaa:

Ensimmäinen hyppääjä hyppää muutaman erilaisen hypyn ja perässä tulijan tulee hypätä samalla tavalla. Ellei onnistu pääsee pyörittäjäksi.

Kivaa yhdessäoloa!

DIABOLO



Jonglööraus on hauskaa. Lisäksi se kehittää silmän ja käden yhteistyötä.

Diabolon pyörittely ja heittäminen narulla antaa jännitystä ja viihdyttää kaikkia osallistujia. Kiinassa on taitavia jonglöörejä, jotka pyörittävät diaboloa eli hiidenhyrrää kahden kepin ja narun avulla miten tahtovat. Kiinalaiset katukauppiat käyttivät aikaisemmin isoa diaboloa houkutellessaan asiakkaita.

Ohjeet:

Laita diabolo pöydälle ja naru sen alle keskelle. Se saa olla hieman lähempänä oikeanpuoleista keppiä. Ota keppi kumpaankin käteen ja nosta niitä, jolloin diabolo alkaa pyöriä narua pitkin. Kohottele keppejä vuorotellen. Diabolo pyörii nyt narun varassa puolelta toiselle. Löysää ja kiristä narua. Diabolo alkaa soida liikkueessaan riittävän nopeasti.

Voit nyt yrittää kiinalaisten jonglöörien temppuja. Heitä diabolo ilmaan ja ota se taas kiinni narulla tai toisella kepeistä. Kaksi jonglööriä voi heitellä diaboloa toisilleen. Hyrrän täytyy pysyä koko ajan liikkeessä tai temppu ei onnistu.

Harjoittelu tekee mestarin!

PURKKIJALAT

" Hei mä kävelen purkeilla. "



KEHITTÄÄ:

- ✚ TASAPAINOA
- ✚ KEHON HALLINTAA
- ✚ MOTORISIA TAITOJA

VINKKEJÄ:

- ✚ TARKKUUSRATAKÄVELYÄ
- ✚ ERILAISIA ASKELEITA (isoja ja pieniä, sivulle ja taakse)
- ✚ YHDISTÄ LORUJA JA LAULUJA PURKKIKÄVELYYN

Iloa uuden oppimisesta!

SULKAPALLO

MUUTAMIA PELIVINKKEJÄ ALOITTELIJOILLE:



Oikea mailaote on kaiken a ja o. Pidä mailasta kiinni vasaraotteella. Kun opit alussa pitämään mailaa oikein, ovat lyönnit paljon helpompi oppia.

Lyöntiasentoa, jossa jalat ovat peräkkäin eikä rinnakkain lyöntisuuntaan nähden, käytetään melkein kaikissa lyönneissä. Näin lyöden saadaan koko vartalon voima mukaan ja päästään liikkeelle nopeammin lyönnin jälkeen. Yleensä aloittelija pelaa jalat rinnakkain eikä peräkkäin. Se on yleisimpiä virheitä aloittelijoilla. Pyri korjaamaan nämä virheet mahdollisimman aikaisin. Liikkuessaan kentällä pelaajan on lyöntiensä välillä aina pyrittävä palaamaan mahdollisimman nopeasti pelikeskukseensa. Näin tehden pelaaja ehtii mahdollisimman hyvin eri kohtiin kentällä palauttamaan vastustajan lyöntiä.

Kilpapelissä palloa kannattaa lyödä vastapuolen kentän nurkkiin. Neljästä nurkasta aina kaksi on sellaisia, joihin vastustajan on vaikea ehtiä. Yleensä hän ehtii helpoimmin siihen nurkkaan, johon pallo on viimeksi lyöty ja sen vastakkaiseen nurkkaan. Pallon sijoittelu vuorotellen eteen ja taakse väsyttää nopeasti vastustajan.

Syöttö on aloittelevalla sulkapalloilijalle hyökkäyslyönti. Harjoittele syöttämistä aina muutama minuutti ennen pelin alkamista. Näin opit syöttämään lyhyen ja pitkän syötön vaikeuksitta. Älä kumarru syöttöä antaessasi.

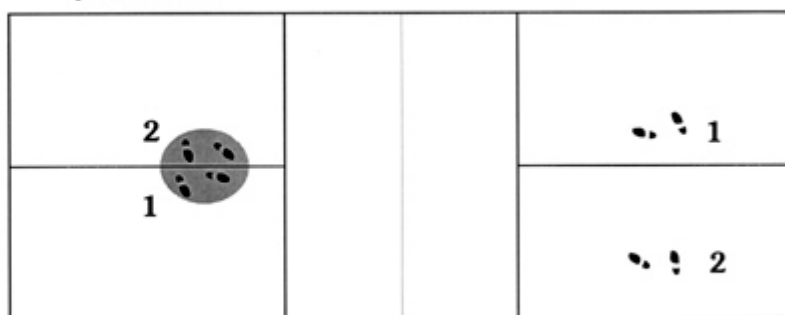
Syöttöä vastaanottaessasi sijoitu kentälle niin, että et missään tapauksessa joudu palauttamaan syöttöä rystypuolelta. Rystylyönti on useimmiten puolustuslyönti, jolloin vastustajasi pääsee heti hyökkäämään. Vältä siis rystylyönnin käyttöä.

Pidä mailasi valmiiksi alhaalla, jos vastustajasi on hyökkäämässä ja vastaavasti jos sinä olet lyönyt hyökkäyslyönnin, niin pidä mailasi valmiiksi ylhäällä iskeäksesi uudestaan.



Kahva on sopivan paksu, kun sormet ovat hieman irti kämmenpohjasta.

Syöttäjän paikka syötettäessä



Vastaanottajan paikka syötettäessä

● = pelikeskus

(piirretty oikeakätisten pelaajien asennot)

Iloa, reipasta mieltä ja yhteispeliä!

MINITENNIS



MINITENNIKSESSÄ KÄYTETTYJÄ SÄÄNTÖJÄ JA PELIN IDEA

Minitenniksellä pelinä ei ole virallista asemaa urheilulajina. Pelin perusajatuksena on oppia tennistaitoja helpolla ja mielekkäällä tavalla pelaamalla pienemmällä kentällä ja hitaammalla pallolla. Minitenniksen vahvuutena on myös joustavuus pelialustan suhteen - melkein mikä tahansa kova pinta käy pelialustaksi. Minitennis on loistava peli kotipihoille ja koulujen välituntiliikuntaan.

Kansainvälinen tennisliitto ITF ja Suomen tennisliitto ovat laatineet ohjeita minitenniksen pelaamiseen. Ohjeistusta käytetään sääntöinä minitennisturnauksissa, joita pelataan jatkuvasti ympäri suomea.

Pelialue on sulkapallokentän (12 x 6 m) tai tenniskentän päätyalueen (11 x 5 m) kokoinen. Kenttäpuolisko jaetaan verkolta takarajalle menevällä viivalla kahteen syöttöruutuun A ja B. Kahdelle tenniskentälle saa siten mahtumaan enintään 12 minitenniskenttää. Samaa kenttää käytetään sekä kaksin- että nelinpeliin. Verkoksi käy mikä tahansa sopiva verkko, joka asennetaan siten, että verkon korkeus on laidoilla 85 cm ja keskellä 80 cm. Pallona käytetään greipin kokoista soft-palloa ja mailoina esim. normaalia junioritennismailaa.

Ottelut aloitetaan tilanteesta 3-3. Pelaajat syöttävät kaksi syöttövuoroa kerrallaan, kerran molempiin ruutuihin, jonka jälkeen syöttäjää vaihdetaan. Jokaisessa syöttövuorossa on käytettävissä ns. kakkossyöttö mikäli ensimmäinen syöttöyritys epäonnistuu. Syötöt voi suorittaa joko ylä- tai alakautta. Ottelu pelataan 15 pisteeseen saakka jatkaen tarvittaessa niin kauan, että saavutetaan kahden pisteen ero.

Iloa, reipasta mieltä ja yhteispeliä!

KROKETTI



Kroketti on hauska, joskin helposti aikaa vievä piha- ja seurapeli, jossa pelaajat lyövät vuorotellen nuijan muotoisilla mailoilla pallojaan maahan upotettujen porttien läpi. Krokettia pelataan monipelinä, yleisimmin neljällä pelaajalla. Pelin tavoitteena on läpäistä ensimmäisenä radalla olevat portit oikeassa järjestyksessä ja osua sen jälkeen lopetuskeppiin.

- ✚ Pelikenttä ja rata ovat vapaamuotoiset. Pelien osallistujamäärää ei ole säännöissä rajattu, mutta virallisissa turnauksissa pelaajamäärä on 4–5 pelaajaa/peli.
- ✚ Pelin voittaa pelaaja, jonka pallo läpäisee kaikki portit hyväksytysti ja oikeassa järjestyksessä ja tämän jälkeen osuu maalitolppaan ensimmäisenä.
- ✚ Pelaaja, joka lyö pallonsa portin läpi vuorollaan, saa yhden lisälyönnin
- ✚ Jos lyöjän pallo osuu toiseen palloon, voi pelaaja krokata palloa tai pelata yhden lisälyönnin. Tämä krokkauksääntö astuu voimaan vasta kun molempien pelaajien pallot ovat läpäisseet ensimmäisen portin.
- ✚ Radan suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon pelaajien taso, mutta muuten luovalla otteella saa rakennettua vaihtelevia ja vaikeita haasteita.
- ✚ Ennen pelaamisen aloittamista rata käydään läpi yhdessä, jotta kaikki tietävät porttien järjestyksen ja kulkusuunnan, ja sovitaan säännöistä.
- ✚ Krokettiradan voi rakentaa pienelle ja suuremmalle alueelle, kunhan sijoittelee portit mielekkäästi. Soveltaakin voi esimerkiksi portteja vähentämällä tai rakentamalla lyhyen radan, jonka läpi kuljettamiseen kuluneet lyönnit lasketaan

Iloa, reipasta mieltä ja yhteispeliä!

STEPPILAUTA

Luuliikunta vahvistaa luustoa.

Hyvä laji tehokkaaksi luuliikunnaksi on step-aerobic.

Stepissä käytetään apuna 10-20 sentin korkuista steppilautaa.

PERUSASKELLUS Astu laudalle oikealla jalalla.

Tarkista, että koko jalkapohja osuu laudalla.

Tuo vasen jalka viereen. Astu oikealla jalalla alas

laudalta ja tuo vasen viereen. Vaihda välillä askeltavaa jalkaa.

Pidä kädet joko lanteilla tai tee liikkeen aikana pysty-punnerrusliikettä, jolloin syke kohoaa tehokkaammin.



POLVENNOSTO Astu oikealla jalalla laudalle, vedä vasemman jalan polvi ylös. Astu vasemmalla jalalla lattialle ja tuo oikea jalka viereen. Askella laudalle vuorojaloin. Voit tehdä polvivedon joko rauhallisesti askeltaen tai pienellä hypähdyksellä sykettä kohottaen. Jos teet samalla käsillä iskuja eteen, myös hartiat saavat liikettä.



ASKEL PENKIN YLI Seiso kylki lautaan päin. Astu oikealla jalalla laudalle, tuo vasen jalka viereen. Astu oikealla jalalla alas laudan toiselle puolelle ja tuo vasen jalka viereen. Aloita seuraava askellus vasemmalla. Laudalle nousee aina laudan puoleisella jalalla. Voit tehdä liikkeen myös kevyesti hypähtäen.



HIIHTOHYPPELY

Hypi vuorotahtiin polvista joutaen. Näpäytä jalalla steppilaudan reunaa. Näpäyttävä jalka vaihtuu ilmassa. Pidä keskivartalo tiukkana. Pidä kädet lanteilla, ainakin aluksi. Kun hyppy on tuttu, voit ottaa kädet avuksi rytmittämään liikettä. Liike nostaa erittäin tehokkaasti sykettä.



ETUNOJAPUNNERRUS Asetu laudan päälle. Pidä polvet alustassa ja keskivartalo tiukkana. Aseta kädet hieman hartioita leveämmälle. Sormet ovat eteenpäin. Laske ylävartalo käsien väliin, kyynärpäät osoittavat sivuille. Työnnä itsesi takaisin yläasentoon. Pidä keskivartalo tiukkana ja pää selkärangan jatkeena. Liikkeen voi tehdä myös ilman lautaa. Tee 2 sarjaa, 8–12 toistoa.

DIPPI Istu laudalle. Aseta sormet takamuksen viereen laudan reunalle. Koukista kyynärpäitä taakse ja ojenna takaisin lähes suoraksi. Olkapäät pysyvät kämmenien yläpuolella. Pidä hartiat alhaalla. Ole tarkkana, että kyynärpäät osoittavat koko liikkeen ajan suoraan taakse. Liike on raskas, tee toistoja oman lihaskuntosi mukaan. Tee 2 sarjaa.



SUORAT VATSALIHAKSET SELINMAKUULLA Asetu selinmakuulle. Nosta jalat 90 asteen kulmaan. Vie kädet niskan taakse. Nosta hartioita hiukan lattiasta, pysäytä liike ylös ja laske hallitusti takaisin alas. Pidä leuka lähellä rintakehää, ettei niska jännity. Jos liike tuntuu liian haastavalta, laske jalkapohjat lattiaan. Tee 3 sarjaa, 10–15 toistoa.



SELKÄLIHAKSET POLVI-ISTUNNASSA

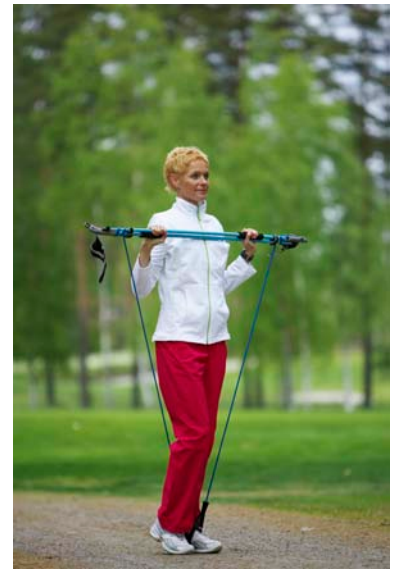
Käy polvi-istuntaan, vie kädet kevyesti niskan taakse. Nojaa ylävartaloa hiukan eteen. Pyöristä selkä kippuralle, otsa lähelle polvia. Laske kyynärpäät alas. Ojenna sitten selkä suoraksi ja avaa kyynärpäät sivuille. Pidä keskivartalo ja vatsalihakset tiukkana. Tee 3 sarjaa, 10–15 toistoa.



Liikunnalla hyvään oloon!

GYMSTICK

Ohjeet laatikossa ja dvd:llä.



Iloa ja hyvää mieltä liikunnasta!

HYPPYKEPPI



Hyppykeppi on tasapainoilua vaativa ja painovoimaa haastava urheiluväline.

Hyppykeppi on hauska, tehokas kuntoiluväline ja riippuvuutta aiheuttava jokaiselle, joka nauttii ilmaan pääsyn aiheuttamasta adrenaliinivirrasta. Hyppykepin painoraja on 60 kg.

Ilmaan pääset käyttämällä kehon omaa painoa ja jalkavoimia. Hyppykepillä hyppääminen tuntuu trampoliinilta, tila vaan ei ole rajallinen.

- ✚ vapaata hyppelyä
- ✚ hyppelyä erilaisia ratoja pitkin, esteitä kiertäen ja niiden yli hypäten
- ✚ hyppelyä aikaa vastaan, ennätyksiä

Kehittää tasapainoa !

Yrittäminen palkitaan nopeammin kuin uskotkaan!



BOCCIA

Boccia on yksi suosituimpia harraste- ja kilpaurheilulajeja Suomessa. Laji vaatii hyvää tarkkuutta ja keskittymiskykyä. Boccia on italialaissyntyinen tarkkuuspallopele, joka muistuttaa läheisesti petanqueta. Pelaajan tavoitteena on pelata omat pelipallonsa mahdollisimman lähelle maalipalloa. Pelaaja voi pelata palloa heittämällä, potkaisemalla, vierittämällä tai käyttämällä vierityskourua ja avustajaa. Bocciaa pelataan useimmiten petanquen säännöillä.

Petanquen peliohje:

PERUSIDEA:

Peliä pelataan kahdella 1-3 henkisellä joukkueella. Kullakin pelaajalla on 1- ja 2-hengen joukkueissa kolme kuulaa ja 3-hengen joukkueessa kaksi kuulaa. Pelialusta voi olla millainen tahansa. Suositeltavin on melko tasainen sorakenttä.

PELIOHJEET:

Aloittava joukkue valitaan arvalla, minkä jälkeen aloittaja piirtää aloituskohtaan halkaisijaltaan 35-50 cm:n kokoisin ympyrän.

Aloitusjoukkueen joku jäsen heittää maalipallon eli snadin 6-10m päähän ympyrästä. Seuraavaksi aloitusjoukkue heittää ensimmäisen kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle maalipalloa. Kuula saa myös osua maalipalloon. Heittäjän on seistävä ympyrän sisällä molemmat jalat maassa kunnes kuula on koskettanut maata.

Seuraavaksi heittää vastapuolen joukkueen joku pelaaja yrittäen saada oman kuulansa maalipalloon nähden lähemmäksi kuin jo kentällä oleva toisen joukkueen kuula. Kuulat saavat osua toisiinsa, joten heittäjä voi myös kikkata vastapuolen kuulan kauemmaksi maalipallosta. Lähimpänä maalipalloa oleva kuula johtaa peliä.

Jos toisena heittävä joukkue ei saa kuulansa lähemmäksi kuin aloittajajoukkueen kuula, joukkueen joku jäsen heittää seuraavan kuulansa. Heittovuoro siirtyy aloittajajoukkueelle vasta sitten kun toisena heittävä joukkue on saanut yhden kuulansa maalipalloon nähden lähemmäksi kuin aloittajajoukkueen kuula tai kun toisena heittävä joukkue on käyttänyt kaikki kuulansa. Toisin sanoen heittovuorossa on aina se joukkue, jonka paras kuula on maalipalloon nähden kauempana kuin vastapuolen paras kuula.

Kun molemmat joukkueet ovat heittäneet kaikki kuulansa, lasketaan pisteet. Se joukkue, jonka yksikin kuula on maalipalloon nähden lähempänä kuin vastapuolen paras kuula on kierroksen voittaja ja saa niin monta pistettä kun sillä on kuulia lähempänä maalipalloa kuin vastapuolen paras kuula.

Kierroksen voittajajoukkue aloittaa seuraavan kierroksen siltä paikalta mihin edellinen kierros päättyi. Peli jatkuu niin kauan kunnes toinen joukkue saa 13 pistettä ja voittaa pelin.

Porukalla on kiva pelata!

JALKAPALLO



LASTEN OIKEUDET JALKAPALLOSSA

1. Lasten jalkapalloilu on pelaamista - iloa ja riemua jokaiselle.
2. Lasten jalkapallo on pelikavereiden keskeistä yhdessäoloa.
3. Lasten jalkapallo on enemmän harjoittelua - vähemmän otteluita.
4. Jokainen lapsi on oma tähtensä - yhtä arvokas!
5. Jokaisen lapsen perusoikeutena on saada pätevää ohjausta.
6. Jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen ja moniarvoiseen jalkapalloon!
7. Jokaisella lapsella on oikeus onnistumisen elämyksiin jokaisessa harjoituksessa ja jokaisessa ottelussa!
8. Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa jalkapalloa omilla ehdoillaan!
9. Jokaisella lapsella on oikeus kasvaa vastustajan ja erotuomarin kunnioittamiseen!
10. Jokaisella lapsella on oikeus vihreään korttiin reilusta pelistä!

KAIKKI PELAA -OHJAAJAN KYMMENEN VINKKIÄ LASTEN KANSSA

1. Ole iloinen ja positiivinen - se tarttuu myös lapsiin.
2. Ole esimerkillinen - lapset oppivat ja omaksuvat matkien.
3. Osallistu leikkeihin - innosta yrittämään.
4. Kannusta ja kiitä - **vihreä kortti** tuntuu mukavalta sinustakin.
5. Oikeudenmukaisuudella saat paljon aikaan.
6. Kuuntele lapsia ja keskustele - opit itsekin uutta.
7. Arvioi lapsia realistisesti - aseta tavoitteet sopiviksi.
8. Kun lapsi oppii jotakin uutta olet sinäkin onnistunut.
9. Palkitse onnistumisesta sanoin, elein, ilmein, olalle taputtaen.
10. Pidä toiminta hauskana kuria ja sääntöjä unohtamatta.

Porukalla on kiva pelata!

KORIPALLO



Katukorissäännöt:

1. Peliä pelataan yhteen koriin kolmen pelaajan ollessa kerrallaan pelivuorossa. Pelialue on rajattu ja siihen on merkitty aloitusviiva, joka sijaitsee noin 6 metrin päässä korin keskipisteestä.
2. **Ottelun aloittava joukkue arvotaan.** Peli alkaa syötöllä aloitusviivan takaa.
3. Hyökkäysvuoro vaihtuu jokaisen korin jälkeen. **Peli jatkuu puolustajan antaessa pallon hyökkääjälle aloitusviivan taakse,** jonka jälkeen **hyökkäys alkaa syötöllä. Puolustavan joukkueen pelaaja ojentaa pallon hyökkäävälle pelaajalle, jonka jälkeen peli jatkuu. Palloa ei siis paiskota vasten pelaajaa aloituksen merkiksi.**
4. Korista saa aina yhden (1) pisteen.
5. Hyökkäysaika on rajoittamaton. Kolmen sekunnin sääntö ei ole voimassa.
6. Vaihtaa saa vapaasti pelikatkon yhteydessä.
7. Ottelun voittaa ensin 10 pisteen eron tehnyt joukkue. Mikäli peli ei ole ratkennut 12 minuutin aikana, valvoja/ohjaaja ilmoittaa, että ottelussa tehdään vielä yksi kori.
8. Ottelussa on yläasteen oppilaat tuomareina. Pelaajat tuomitsevat ottelun itse pääsääntöisesti hyvän urheiluhengen mukaisesti. Tahallisesta virheestä tai epäurheilijamaisesta käytöksestä tuomari voi tuomita vapaaheiton, jota seuraa myös aloitus samalle joukkueelle.
9. Puolustava joukkue saa pallon haltuunsa korin jälkeen tai kiistapallotilanteen seurauksena. Tällöin peli jatkuu aloitusviivan takaa. Virheen, rikkomuksen tai pallon ulosmenon johdosta aloituksen saa aina vastustaja, joka aloittaa pelin aloitusviivan takaa kuten edellisessä kohdassa. **Mikäli puolustava joukkue hankkii pallon vastustajalta joko levypallotilanteesta tai riistämällä pallon kuljetuksesta tai syötöstä, tulee joukkueen ainoastaan käyttää palloa aloitusviivan takana ja jatkaa peliä ilman erillistä aloitussyöttöä.**
10. Puolustaja ei saa riistää palloa hyökkääjän käsistä. Puolustajan tulee estää hyökkääjää heittämästä, syöttämästä tai lähtemästä kuljettamaan aiheuttamatta kontaktia. Kuitenkin **pallollisen hyökkääjän on pystyttävä 5 sekunnin kuluessa syöttämään tai lähtemään kuljettamaan palloa.** Mikäli hyökkääjä ei pysty toteuttamaan edellä mainittua 5 sekunnin sääntöä, on kyseessä rikkomus ja pallon hallinta siirtyy puolustavalle joukkueelle.
11. Muilta osin pelissä noudatetaan normaaleja koripallosääntöjä.

MUISTA REILUN PELIN MEININKI!

Porukalla on kiva liikkua!

BEACH VOLLEY / RANTALENTTIS



1. Joukkue koostuu kahdesta pelaajasta, vaihtopelaajia tai valmentajia ei sallita.
2. Pelipaikka on vapaavalintainen.
3. Pallo voidaan toimittaa verkon yli lyömällä millä tahansa kehonosalla. Jujuttaminen ei ole sallittua, mutta rystyllä "tökkäisy" tai lyöminen on.
4. Palloa on lyötävä, sitä ei saa kopata tai heittää.
5. Pelaaja voi mennä vastustajan pelikentälle, jos ei häiritse vastustajaa.
6. Joukkueella on käytössään kolme lyöntiä ja torjuntakosketus lasketaan lyönniksi. Pelaaja saa lyödä palloa kahdesti peräkkäin vain torjunnan jälkeen.
7. Aloitusyöttö voidaan suorittaa koko takarajan leveydeltä. Pallo saa syötössä osua verkkoon, kunhan menee verkon yli toiselle puolelle.
8. Jokaisen pelaajan on syötettävä vuorollaan syötönvaihdon tapahduttua. Pelaajalla on syöttäessä käytettävissä vain yksi aloitusyritys.
9. Ottelut pelataan joko yhden tai kahden voittoerän peleinä. Yhden voittoerän pelit pelataan viiteentoista pisteeseen kahden pisteen erolla. Pistekatto erässä on kuitenkin 17 pistettä. Kahden voittoerän pelit pelataan kahteentoista pisteeseen ja erien mennessä tasan, pelataan kolmas ja ratkaiseva erä juoksevin pistein kahteentoista pisteeseen kahden pisteen erolla ilman pistekattoa.
10. Ottelun jokaisessa erässä joukkueelle sallitaan enintään kaksi puolen minuutin aikalisää.

Porukalla on kiva liikkua!

HEITTOPELI

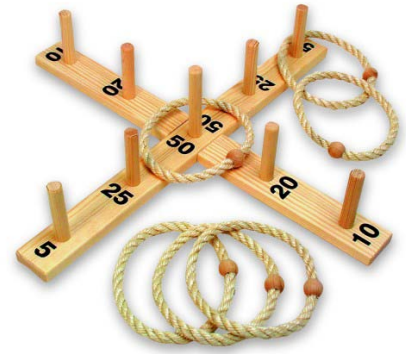
Kaiken ikäisille soveltuva tarkkuutta ja laskutaitoa kehittävä peli..

Voidaan pelata yksilöpelinä tai joukkueittain.

Sovitetaan heittomatka, heittokerrat ja kerättävät pisteet.

Suurimman pistemäärän saanut voittaa tai sopimuksesta kerätään tiettyä pistemäärää.

Hauska peli joka kehittää tarkkuutta ja pitkäjänteisyyttä.



Yrittäminen ja itsensä voittaminen kannattaa aina!

MÖLKKY



Peli on helppo: siihen voivat osallistua lapset, nuoret, vanhat, miehet, naiset ja mikä parasta hyvin erikokoisilla joukkueilla.

PERUSIDEA:

Perusideana on kaataa puisella heittokapulalla (mölkyllä) puisia numeroituja (1-12) keiloja. Kaatuneista keiloista saadaan pisteitä tiettyjen sääntöjen mukaan ja ensimmäisenä tasan 50 pistettä saanut pelaaja/joukkue voittaa.

PELIOHJEET:

Numeroidut keilat asetetaan alkujärjestykseen kolmion malliseen muotoon toinen toisensa viereen 3-4 metrin päähän heittoviivasta.



Heittojärjestys arvotaan tai sovitaan muuten ensimmäisessä pelissä. Seuraavassa pelissä heitetään käänteisessä järjestyksessä eli niin, että huonoimman tuloksen saanut heittää ensimmäisenä.

Jos heittäjä kaataa yhden keilan, pistemäärä on sama kuin kaatuneen keilan numero. Jos keiloja kaatuu kaksi tai enemmän, pistemäärä on sama kuin kaatuneiden keilojen lukumäärä.

Mikäli keila nojaa toiseen keilaan tai mölkkyy, sitä ei lasketa kaatuneeksi. Heiton jälkeen keilat nostetaan pystyyn sille kohdalle, johon ne ovat kaatuneet tai lentäneet. Kolmesta perättäisestä ohiheitosta kilpailija putoaa pelistä ja siirtyy yleensä kirjuriksi.

Peli päättyy, kun ensimmäinen pelaaja saavuttaa täsmälleen 50 pistettä. Mikäli pistemäärä ylittää 50, pelaajan pisteet putoavat 25:een.

Pelaaminen on kivaa liikuntaa!

TUPAMÖLKKY

Heittopeli sisäkäyttöön



TupaMölkyn säännöt ovat samat kuin pihapelissä, ainostaan heittomatka on lyhyempi. TupaMölkkyä voidaan pelata pöydän päällä tai lattialla.

PERUSIDEA:

Perusideana on kaataa puisella heittokapulalla (mölkyllä) puisia numeroituja (1-12) keiloja. Kaatuneista keiloista saadaan pisteitä tiettyjen sääntöjen mukaan ja ensimmäisenä tasan 50 pistettä saanut pelaaja/joukkue voittaa.

PELIOHJEET:

Numeroidut keilat asetetaan alkujärjestykseen kolmion malliseen muotoon toinen toisensa viereen 3-4 metrin päähän heittoviivasta.



Heittojärjestys arvotaan tai sovitaan muuten ensimmäisessä pelissä. Seuraavassa pelissä heitetään käänteisessä järjestyksessä eli niin, että huonoimman tuloksen saanut heittää ensimmäisenä.

Jos heittäjä kaataa yhden keilan, pistemäärä on sama kuin kaatuneen keilan numero. Jos keiloja kaatuu kaksi tai enemmän, pistemäärä on sama kuin kaatuneiden keiloiden lukumäärä.

Mikäli keila nojaa toiseen keilaan tai mölkkyyn, sitä ei lasketa kaatuneeksi. Heiton jälkeen keilat nostetaan pystyyn sille kohdalle, johon ne ovat kaatuneet tai lentäneet. Kolmesta perättäisestä ohiheitosta kilpailija putoaa pelistä ja siirtyy yleensä kirjuriksi.

Peli päättyy, kun ensimmäinen pelaaja saavuttaa täsmälleen 50 pistettä. Mikäli pistemäärä ylittää 50, pelaajan pisteet putoavat 25:een.

Pelaaminen on kivaa liikuntaa!

PETANQUE



1. Peliä pelataan kahdella 1-3 henkisellä joukkueella. Kullakin pelaajalla on 1- ja 2-hengen joukkueissa 3 kuulaa ja 3 hengen joukkueessa 2 kuulaa.
2. Metallisten kuulien läpimitta on 7,05-8 cm ja paino 650-800 g. Puisen maalipallon halkaisija on 2,5-3,5 cm.
3. Pelialusta voi olla millainen tahansa. Suositeltavin on melko tasainen sorakenttä. Mikäli alue on rajattu niin, että rajat toimivat kuolemanrajoina olisi sen virallisesti oltava mitoiltaan 15 x 4 m². Pienempikin alue esim. 10 x 2 m² riittää hyvin pelaamiseen.
4. Aloittava joukkue valitaan arvalla, minkä jälkeen aloittaja piirtää aloituskohtaan ympyrän halkaisijaltaan 35-50 cm.
5. Aloitusjoukkueen joku jäsen heittää maalipallon 6-10m päähän ympyrästä. Snadin on oltava vähintään 1 m päässä kaikenlaisista kuolemanalueiksi määrättyistä esteistä kuten puusta, isosta kivistä, seinästä jne.
6. Seuraavaksi aloitusjoukkue heittää ensimmäisen kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle maalipalloa. Kuula saa myös osua maalipalloon. Heittäjän on seistävä ympyrän sisällä molemmat jalat maassa kunnes kuula on koskettanut maata.
7. Seuraavaksi heittää vastapuolen joukkueen joku pelaaja yrittäen saada oman kuulansa maalipalloon nähden lähemmäksi kuin jo kentällä oleva toisen joukkueen kuula. kuulat saavat osua toisiinsa, joten heittäjä voi myös kilkata vastapuolen kuulaa kauemmaksi maalipallosta. Lähimpänä maalipalloa oleva kuula johtaa peliä.
8. Jos toisena heittävä joukkue ei saa kuulaansa lähemmäksi kuin aloittajajoukkueen kuula, joukkueen joku jäsen heittää seuraavan kuulaa. Heittovuoro siirtyy aloittajajoukkueelle vasta sitten kun toisena heittävä joukkue on saanut yhden kuulansa maalipalloon nähden lähemmäksi kuin aloittajajoukkueen kuula tai kun toisena heittävä joukkue on käyttänyt kaikki kuulansa. Toisin sanoen heittovuorossa on aina se joukkue, jonka paras kuula on maalipalloon nähden kauempana kuin vastapuolen paras kuula.
9. Kun molemmat joukkueet ovat heittäneet kaikki kuulansa lasketaan pisteet. Se joukkue, jonka yksikin kuula on maalipalloon nähden lähempänä kuin vastapuolen paras kuula on kierroksen voittaja ja saa niin monta pistettä kuin sillä on kuulia lähempänä maalipalloa kuin vastapuolen paras kuula.
10. Kierroksen voittajajoukkue aloittaa seuraavan kierroksen siltä paikalta, mihin edellinen kierros päättyi. Peli jatkuu niin kauan kunnes toinen joukkue saa 13 pistettä ja voittaa pelin.

Pelaaminen on kivaa liikuntaa!