

Ilona Björklund

SOVELLETUSTI PALLOILLEN

- pelejä liikuntavammallisille



Sovelletusti palloillen - pelejä liikuntavammaisille

Tekijä Ilona Björklund

Kuvitus Laura Noponen

Ulkoasu Pekka Neuvonen

Toimitussihteeri Aija Saari

Julkaisija Suomen Invalidien Urheiluliitto ry

Kumpulantie 1 A

00520 Helsinki

puh. (09) 613191

www.siu.fi

Painopaikka I-Print, Helsinki

Painovuosi 2001

ISBN 951-98491-3-0

Ilona Björklund

SOVELLETUSTI PALLOILLEN

- pelejä liikuntavammaisille

SISÄLTÖ

Lukijalle	4
Lyhyt johdatus pallopelien soveltamiseen ja oppaan terminologiaan	5
I Kenttäpelit: Maalipelit	6
CP-Jalkapallo	6
Vierityspallo tai pt-futis	7
Kelkkajääkiekko	8
Kelkkajääpallo	8
Kelkkaringette	8
Pyörätuolikoripallo	8
Katukoris	10
Takaportti eli "save your ass"	10
Tornipallo	10
Tetrakoripallo	10
Saliringette	11
Sähköpyörätuolisibandy	11
Pystysibandy	12
Pyörätuolisibandy	12
Ultimate	13
Double disc court eli tupla-frisbee	14
Guts-frisbee eli kantti	14
II Kenttäpelit: Linjapelit	15
Pyörätuolirugby	15
Ruttupallo	16
Salamapallo	16
III Pallottelupelit: Verkkopelit	18
Istumalentopallo	18
Heittopallo	19
Istumakoripallo	20
Jättilenttis	20
Kenko-istis	20
Pomppulenttis	20
Uppis	20
Sulkapallo	21
Ilmapallosota	22
Pöytätennis	23
Penkkipallo	24
Pomppupallo	24
Puhalluspöytä	24
Shift tennis	25
Tönimispöytä	25
Pyörätuolitennis	25
Jalkatennis	25
Pelkkis	26
IV Pallottelupelit: Ei verkkopelit	27
Squash	27

Seinäpelkkis	27
Yhden nurkan squash	27
V Tarkkuuspelit: Joukkuepelit	28
Boccia	28
Tarkkuusboccia	29
Viivaboccia	30
Boules	30
Roboule	30
Curling	30
Pihacurling	30
Sisäcurling	31
Molkka	31
Kroketti	32
Sisäkroketti	32
Petankki	32
VI Tarkkuuspelit: Yksilöpelit	33
Biljardi	33
Lattiasnooker	34
Golf	34
Rolle	35
Minigolf	35
Keilailu	35
Joukkuekeilaus	35
Keilankaatopolttopallo	36
Tikka	36
Puhallustikka	37
Lattiatikka	37
VII Lyöntipelit	38
Pesäpallo	39
Hoppupallo	39
Yhden pesän pesis	39
VIII Muita pallopelejä	40
Kahden tulen välissä	40
Koppipallo	40
Polttopallo	41
Teurastus	41
Vyörypallo	42
Vammaisten moniottelu	42
Vaikeavammaisten esterata	44
Vatsalautapallo	44
IX Palloleikkejä	45
Pallohamstraus	45
Ilmapalloleikki	46
Pallon pituusheitto selkä menosuuntaan	46
Pallon vierityskilpailu penkkiä pitkin	46
Pallokaruselli	46
Lähteet	47

LUKIJALLE

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai joille liikunnalla on erityistä terveydellistä ja kuntouttavaa merkitystä. Liikuntavammaisia ovat mm. selkäydinvammaiset, raaja-amputoidut ja sellaiset, joilla on synnynnäinen raajapuutos tai epämuodostuma, CP-vammaiset, lihastauteihin sairastuneet sekä muut, joilla on selkeä fyysinen vamma. Myös muut pitkäaikaissairaudet, kuten reuma, MS jne. voivat aiheuttaa sen, että henkilöllä on liikuntavammaan verrattava erityisohjauksen tai sovelletusten tarve liikunnassa.

Sovelletusti palloillen – pelejä liikuntavammaisille -opas on suunnattu erityisryhmien liikuntaa ohjaaville ja liikuntavammaisille itselleen. Oppaan tarkoituksena on antaa käytännön vinkkejä ohjaajille jotka ohjaavat erilaisia liikuntavammaisten ryhmiä. Tarkoituksena on myös kannustaa ohjaajia kokeilemaan ryhmänsä parissa uusia sovellettuja pelejä.

Oppaan pelit soveltuvat eritasoisille liikuntavammaisille: käveleville, apuvälineillä käveleville, pyörätuolin ja sähköpyörätuolin käyttäjille sekä sellaisille avustettaville pyörätuolin käyttäjille, jotka tarvitsevat avustajaa. Kaikki pelit eivät sovi kaikille. Mukana on myös pelejä, jotka sopivat heterogeenisille ryhmille ja integraatio-ryhmille.

Oppaan käyttäjän on hyvä tuntee tunnetuimpien palloilupelien perussäännöt. Tässä oppaassa selvitetään ainoastaan virallisten vammaispalloilupelien sääntöjen poikkeavuudet verrattuna normaalisääntöihin. Tästä etenemme soveltamismahdollisuuksiin ja viimeiseksi valmiisiin sovellettuihin viitepeleihin. Jos tarvitset tarkempia sääntöjä vammaispalloilulajeista tai tietoa peleissä käytettävistä apuvälineistä, ota yhteyttä Suomen Invalidien Urheiluliittoon. Jos tarvitset tietoa vammattomien palloilupelien säännöistä, voit kysyä niitä kyseisen lajin liitosta. Sääntöjä voi löytää lajiliittojen internetsivuilta nopeasti ja helposti. Lähdeluettelosta löydät kirjallisuutta, joissa on tietoa monista palloilupelilajeista.

Olen tehnyt tämän oppaan lopputyönä yhteistyössä Suomen Invalidien Urheiluliiton kanssa valmistuessani Pajulahdesta erityisliikunnanohjaajaksi. Olen hyödynnyt tätä opasta tehdessäni Jukka Katajan Vammaisille sopivia pallo- ja muita pelejä -opasta (Suomen Invalidien Urheiluliitto, 1989). Oppaan pohjana ovat erilaiset hauskat pelit, jotka on koettu toimiviksi ja mielekkäiksi Suomen Invalidien Urheiluliitossa. Haluan kiittää lämpimästi kaikkia niitä henkilöitä, jotka ovat auttaneet minua tämän oppaan tekemisessä. Soveltakaa itse lisää tilanteen ja mahdollisuuksien mukaan.

Mielekkäitä palloiluhetkiä toivottaen,

Ilona Björklund

LYHYT JOHDATUS PALLOPELIEN SOVELTAMISEEN JA OPPAAN TERMINOLOGIAAN

Kun sovellat, niin muista:

- Joustavat, vähäiset säännöt
- Peliä tulee voida pelata mielekkäästi myös vähäisellä pelitaidolla
- Pelin on sovelluttava eri kuntoisille
- Jokainen pelaaja on pelissä mukana
- Pelaajien lukumäärää voi muunnella
- Pelin aikana vaihtaminen on vapaata
- Pallon erilaiset käsittelytavat ovat sallittuja
- Kentän kokoa, verkon korkeutta jne. voi muuttaa
- Erilaisia pelivälineitä voi käyttää: hitaata, pehmeitä ja suuret pallot
- Pelaajille on erilaiset peliroolit
- Avustajan tulee antaa avustettavan pelaajan itse osallistua
- Pisteitä ja maaleja ei aina tarvitse laskea
- Kirjanpito on vapaaehtoista
- Tuomareita ei välttämättä tarvita
- Peleissä voidaan käyttää niihin soveltuvia apuvälineitä
- Huomioikaa turvallisuus seuraavissa:
 - tottumattomat pyörätuolin käyttäjät
 - kävelevät ja pyörätuolin käyttäjät samassa pelissä
 - lattialla istuvat ja pyörätuolin käyttäjät samassa pelissä
 - luja vauhti
 - seinät, ym.

Oppaassa käytettyä terminologiaa

Amputaatio Raajan tai muun ruumiinosan poistaminen leikkauksella.

Avustettava pyörätuolin käyttäjä Pyörätuolissa istuva liikuntavammainen henkilö, joka ei itse pysty esimerkiksi liikuttamaan pyörätuolia, jolloin hän tarvitsee avustajan auttamaan kulkemisessa

Camber-kulma Pyörätuolin isojen pyörien kallistuskulma
CP Cerebral Palsy - oireyhtymä on synnynnäinen tai varhaislapsuudessa saadun aivovamman aiheuttama liikuntavamma

FIFA Kansainvälinen jalkapalloliitto

Heterogeeninen ryhmä Epäyhtenäinen ryhmä, esimerkiksi samassa ryhmässä on henkilöitä joilla on erilaisia, toisistaan poikkeavia liikuntavammoja ja liikkumistapoja

Homogeeninen ryhmä Tasakoosteinen ryhmä, esimerkiksi ryhmä, jossa on vain hyvin kelaavia pyörätuolin käyttäjiä tai muuten samantyyppisesti liikkuvia

Integraatio Yhtenäistävä, esimerkiksi liikuntaryhmä, jossa on sekä vammaisia että vammattomia

Kelata Pyörätuolin liikuttamista käsin kelausvanteista

Kenkopallo Lentopalloa muistuttava isompi ja pehmeämpi pallo, jonka sisällä on kulkunen

Luokittelu Liikuntavammaiset pelaajat luokitellaan vammataason tai toimintakyvyn mukaan. Mitä korkeampi vamma, sitä pienipisteisempi pelaaja. Luokittelua käytetään vammaisurheilukilpailuissa

Manuaalinen pyörätuoli Käsin kelattava pyörätuoli

Paraplegia Selkäydinvamma, alaraajahalvaus joko osittain tai kokonaan

Polio Lapsihalvaus, keskushermoston virustulehdus, jossa motoriset hermosolut vaurioituvat ja aiheuttavat lihaksiston lamautumista

Screen Pelitermi, joka tarkoittaa saman joukkeen pelaajan suojausta toiselle pelaajalle esimerkiksi koripallossa koriin heittotilanteessa

Selkäydinvamma Sairauden tai tapaturman aiheuttama vamma selkäyttimeen. Vamman seurauksena henkilön alaraajojen tai kaikkien neljän raajan toimintakyky heikkenee tai katoaa kokonaan

Sähköpyörätuoli Akkukäyttöinen pyörätuoli, jota ohjataan yleensä sähkökäyttöisellä ohjaussauvalla, nk. joystickillä

Terapiapallo/Fittball Isokokoinen, halkaisijaltaan noin metrin kokoinen pehmeä kuminen pallo

Tetraplegia Selkäydinvamma, neliraajahalvaus joko osittain tai kokonaan

Vatsalauta Skeittilautaa muistuttava kookkaampi lauta, jota kuljetetaan käsillä maaten laudalla vatsallaan

I Kenttäpelit

maalipelit

CP-JALKAPALLO

Kilpapelinä jalkapalloa pelaavat liikuntavammaisista sekä CP-vammaiset että alaraaja-amputoidut. Suomen peleissä apuvälineet, kuten kyynärsauvat, ovat sallittuja alaraaja-amputoiduille. Kansainväliset säännöt kuitenkin kieltävät kyynärsauvojen käyttämisen. CP-jalkapallon säännöissä on vain muutamia poikkeuksia vammattomien jalkapallosääntöihin verrattuna. CP- ja amputoitujen jalkapallo on suosituinta maissa, joissa jalkapallo on kansallisesti suosittu laji. CP-jalkapallo on myös paralympialaji, mutta Suomessa CP- jalkapallo ei vielä ole saanut suurta jalansijaa.

Pelivälineet: Jalkapallo.

Pelialue: Normaali tai pienennetty jalkapallokenttä.

Säännöt: Pelataan normaaleilla FIFA:n säännöillä seuraavin muutoksin:

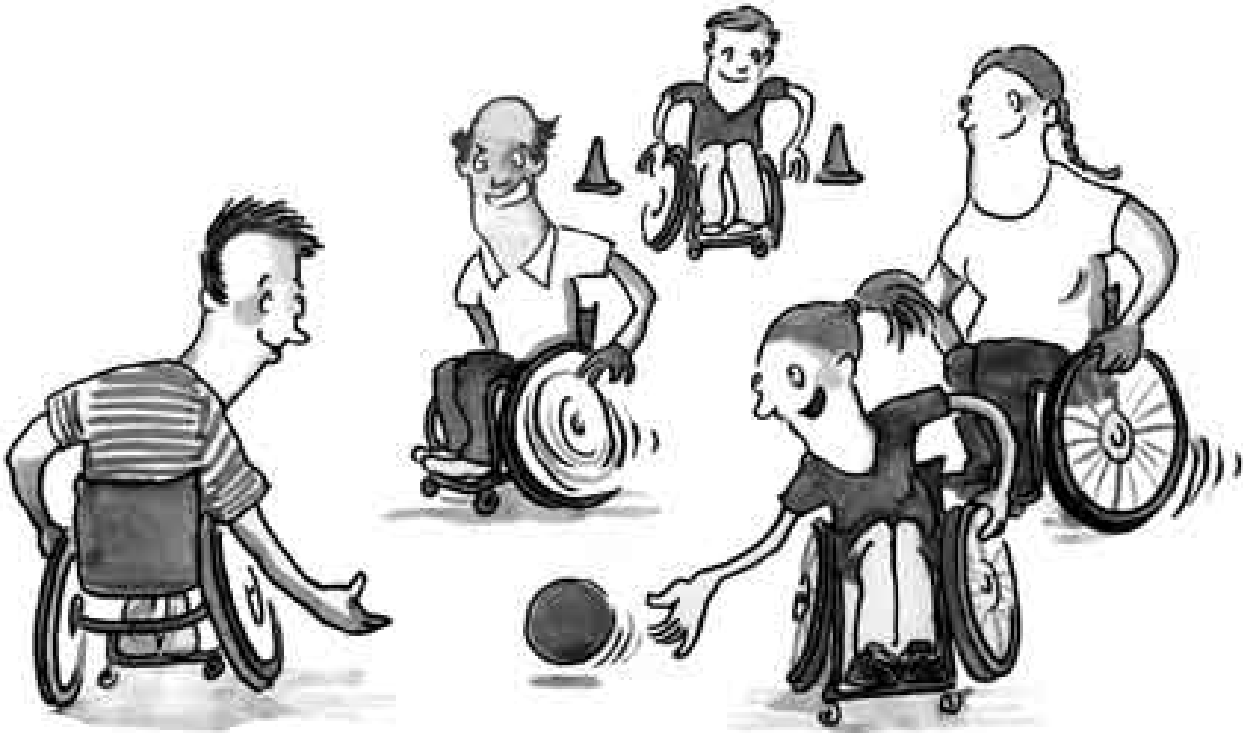
- Kentän kokoa voidaan muuttaa sopimuksen mukaan
- Joukkue koostuu seitsemästä pelaajasta, joista yksi on maalivahti
- Joukkueessa saa olla kaksi vaihtomiestä
- Pelin kesto on kaksi 25 minuutin erää ja puoliaika on 10 minuuttia
- Paitsiota ei käytetä
- Pelaaja saa palauttaa pallon maalivahdille, joka saa käyttää käsiään
- Yhden käden sisäänheitto on sallittu, jos sisäänheitto-sääntöä ei ole mahdollista noudattaa. Pallo täytyy pyöräyttää peliin alakautta vartalon vierestä, jolloin pallon on heti kosketettava maata rajojen sisäpuolella, kun se lähtee pelaajan kädestä.

- Kun maalivahti saa pallon, hän voi torjua sen ja nostaa sitten sen ylös. Nostettuaan pallon ylös, hän voi käyttää neljä askelta ennen kuin pallo on laitettava takaisin peliin. Pallon on käytävä rangaistusalueen ulkopuolella ennen kuin puolustaja saa potkaista sen takaisin maalivahdille. Tämän säännön rikkomisesta seuraa vapaa-potku hyökkäävälle joukkueelle.
- Pelaajat kuuluvat luokkiin 5-8. Kentällä pitää olla koko ajan vähintään yksi luokan 5 tai luokan 6 pelaaja, muuten joukkue pelaa kuudella pelaajalla
- Pelaajilla tulee olla pelinumero selässä sekä luokan 5 ja 6 pelaajalla tulee olla luokitusnumero pelipaidan etupuolella. Numeron koko tulee olla vähintään 10x10 cm
- Joukkueen henkilöluku ei ole rajoitettu, mutta kilpailuissa jaetaan 11 mitalia
- Pelaajat eivät saa käyttää kyynär- tai kainalosauvoja.

Jalkapallon soveltamismahdollisuudet

Pallo: Palloksi käy suurempi pallo kuin jalkapallo, esimerkiksi terapiapallo tai rantapallo, joka sopii erinomaisesti käsillä tönittäväksi, työntäväksi pyörätuolilla tai pelattaessa vatsalaudalla. Terapiapallo saattaa olla potkittavaksi liian painava. Kun pelaamassa on myös käveleviä, on kenkopallo tai muu kevyempi pallo parempi vaihtoehto. Kenkopalloa on helpompi potkia ja siihen on myös helpompi osua kädellä pyörätuolista ja sitä on helpompi työntää pyörätuolilla.

Maalit: Maaleina toimii hyvin myös muovikartioilla rajattu pienempi tai suurempi maalilinja, jalkapallo



maalit, käsipallomaalit, salin päätyseinät jne.

Pelialue: Pelialueena voi olla suuri kenttä, sisällä koripallokenttä tai pienempi pelialue, kuten puolet koripallokentästä. Jos ryhmässä on pyörätuolin käyttäjiä, ulkona on pelattava kovalla ja tasaisella pinnalla.

Pelaajat ja peli-idea: Sekä kävelevät että pyörätuolissa istuvat voivat pelata. Pyörätuolissa istuvat saavat kuljettaa palloa tuolilla työntäen ja/tai kädellä pelaten tai kuljettaa palloa sylissä. Sähköpyörätuolin käyttäjät voivat työntää palloa eteenpäin tuolillaan, jossa on pallonkuljetusteline tai rautakehikko. Pelaajat, joita avustajat työntävät pyörätuolissa, voivat kuljettaa palloa lattialla pyörätuolilla työntämällä tai avustaja voi auttaa palloa pysymään pelaajan sylissä. Pelaajien tehtäviä voi eriyttää, jos ryhmä on heterogeeninen: esimerkiksi kävelevät voivat kuljettaa palloa vain kävellen, jolloin pelin tempo ei ole liian nopea pyörätuolin käyttäjille eikä apuvälineillä käveleville.

Vierityspallo tai pt-futis

Vierityspallo sopii erinomaisesti pyörätuoliryhmille sekä sellaisille heterogeenisille ryhmille, joissa on sekä pyörätuolipelaajia että käveleviä. Myös sähköpyörätuolin käyttäjät ja avustettavat pyörätuolinkäyttäjät saadaan mukaan heille mukautetuin säännöin.

Pelivälineet: Sisäjalkapallo, kenkopallo tai terapiapallo. Maalit muovikartioilla tehdyt tai sählymaalit tai muut verkkomaalit.

Pelialue: Yhteisesti sovitut rajat, esimerkiksi puolet koripallokentästä.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta, pelaajia 4-20. Peliä pelataan siten, että palloa tönitään käsillä ja tarkoituksena on vierittää pallo vastustajan maaliin. Yhteisesti voidaan sopia saako palloa riistää käsistä. Pallon kohottaminen lattiasta on kielletty. Mukana voivat olla sekä kävelevät että pyörätuolin käyttäjät. Kävelevät eivät saa

juosta. Peli tosin vaatii käveleviltä hyväkuntoista selkää! Sähköpyörätuolin käyttäjät voivat työntää palloa tuolilla tai heille voi auttaa pallon syliin kuljettavaksi. Avustettavat pyörätuolin käyttäjät voivat pelata siten, että avustaja auttaa pallon pelaajan syliin ja pelaaja joko tönäisee pallon sylistään haluamaansa suuntaan tai kuljettaa palloa sylissään esimerkiksi kahden kelauksen verran, jonka jälkeen pallo luovutetaan tai syötetään tönäisten joukkueoverille.

KELKKAJÄÄKIEKKO

Kelkkajääkiekko on jääkiekkoa, jota pelataan kelkassa istuen. Muilta osin säännöt ovat samat kuin vammattomien jääkiekossa. Kelkkajääkiekkoa voivat pelata kaikki sellaiset alaraajavammaiset henkilöt, joilla on hyvä istumatasapaino ja hyvä käsien toimintakyky. Pelaajat käyttävät kelkkaa, jonka alle on kiinnitetty jääkiekkoluistimien terät. Kelkassa on istuin ja jalat tuetaan remmillä kiinni kelkkaan. Kelkkaa liikutetaan sauvoilla, joita käytetään myös kiekon pelaamiseen. Sauvojen toisessa päässä on nelipiikkinen kruunu, joiden avulla pelaaja saa työnnettyä itseään eteenpäin piikkien ottaessa kiinni jäähän. Toisen sauvan toisessa päässä on pieni jääkiekkomailan lapa.

Pelivälineet: Kelkka, sauvat, kiekko, kypärä, suojukset.
Pelialue: Normaali jääkiekkokaukalo maaleineen.
Säännöt: Kaksi joukkuetta, joista molemmista on kuusi pelaajaa kentällä, mukaan lukien maalivahti. Joukkueessa saa olla maksimissaan 12 pelaajaa. Peli-aika on 3x15 minuuttia. Pelaajat pisteytetään vammattoman mukaan 1-3 pisteeseen. Pelaaja, jonka tasapaino on heikko eli joka ei ole realistinen 1 pisteen pelaaja, luokitellaan 0.5 pisteen pelaajaksi. Vammattoman pelaaja on 4 pisteen pelaaja. Kentällä pelaajien yhteenlaskettu pistemäärä ei saa ylittää 15 pistettä.

Kelkkajääkiekon perussäännöt ovat yhtenevät kansainvälisen jääkiekkoliiton (I.I.H.F) laatimien sääntöjen kanssa.

Kelkkajääkiekon soveltamismahdollisuudet

Kiekko: Ringettekiekko, jääpallo, frisbee tai muu vastaava peliväline.

Maalit: Koko kentän pääty tai muu rajausta esimerkiksi muovikartioiden.

Pelialue: Poikittainen kenttä, jolloin kaukalossa voi olla samaan aikaan 2-3 peliä.

Pelaajat ja säännöt: Jos mukana on sekä kelkka- että pystyлуistelijoita, voi pystyлуistelijoille tehdä omat säännöt, esimerkiksi he eivät saa tehdä maalia. Yksi

sääntö voi myös olla, että kiekon on käytävä aina kelkka pelaajan kautta, kun hyökkäys alkaa. Keksikää lisää ryhmillesi sopivia sääntöjä! Turvallisuus täytyy huomioida, kun pelissä on mukana sekä pysty- että kelkka-pelaajia. Törmäysvaara on suuri, koska pystyлуistelijat eivät välttämättä näe matalalla pelaavia kelkkapelaajia. Pystypelaajien on hyvä pelata rauhallisella tempolla.

Kelkkajääpallo

Kelkkajääpalloa pelataan samaan tapaan kuin kelkkajääkiekkoakin: samalla kelkalla ja normaaleilla jääpallon säännöillä. Kelkkajääpallosta ei ole erikseen tehty sääntöjä. Ohjaaja voi itse soveltaa jääpallon sääntöjä kelkkajääpalloon.

Kelkkaringette

Suomessa kelkkaringettestä ei ole olemassa valmiita sääntöjä. Sitä voi pelata samalla kelkalla ja mailoilla, kuten jääkiekkoakin, käyttäen toisen mailan lavatonta päätä ringeten ohjaamiseen. Kelkkaringetteä voi pelata ringeten säännöillä ja niitä voi tarvittaessa soveltaa ryhmälle sopiviksi.

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

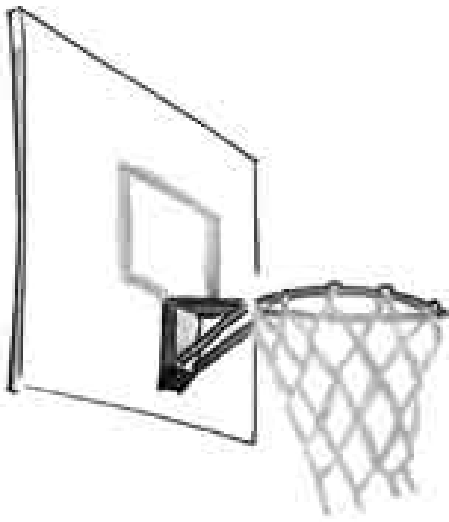
Vammaisurheilussa pyörätuolikoripallo on yksi suosituimmista joukkuepeleistä. Pyörätuolikoripalloa pelaavat selkäydinvammaiset, amputoidut, lievemmät polio-vammaiset, CP-vammaiset ja vammattomat eli kaikki, joilla ei ole rajoituksia yläraajojen toiminnassa. Pyörätuolikoripalloa pelataan Suomessa mestaruustasolla sekä divisioonassa.

Pelivälineet: Pyörätuoli (mieluiten koripalloon suunniteltu tai muuhun sisäurheilukäyttöön sopiva tuoli, jossa ei ole jarruja ja pyörissä tulisi olla hieman camber-kulmaa), normaali koripallo

Pelialue: Normaali koripallokenttä

Säännöt: Säännöt ovat lähes samat kuin pystykori-pallossa. Kaksi viiden pelaajan joukkuetta pelaa normaalikokoisella koripallokentällä korien ollessa normaalikorkeudella. Seuraavassa on lueteltu pyörätuolikoripallon erot pystykori-palloon:

- Pallon kuljetussääntö: pelaaja voi pitää palloa sylissään kahden kelaustyönnon ajan, jonka jälkeen palloa on pompautettava, syötettävä tai heitettävä koriin. Pompautuskuljetustakin käytetään eli pelaaja kelaaja ja pompauttaa palloa samanaikaisesti.
- Rajanylityksessä säännöt ovat samat kuin pystykori-pallossa. Poikkeuksena on, että pyörätuolin eturenkaat



voivat ylittää kolmen pisteen viivan sekä vapaaheitto-viivan koriin heitettäessä.

- Mikään ruumiinosa ei saa koskettaa lattiaa, kun pallo on pelaajan hallussa.
- Takapuoli ei saa nousta pyörätuolista palloa tavoitellessa.
- Kosketussäännöt estävät kovat pyörätuolikosketukset pelin aikana. Lievät kosketukset sallitaan.
- Pyörätuolin rakenteesta, mitoista ja pelaajan kiinnittämisestä pyörätuoliin on olemassa tarkat säännöt;
 - pyörätuolin tyyny saa olla maksimissaan 10 cm paksu
 - 3-5 pisteen pelaajalla tyyny saa olla paksuudeltaan vain 5 cm
 - tyyny ei saa olla kovaa materiaalia ja sen on taivuttava ristikulmittain
 - pyörätuolin jalkalauta saa olla korkeintaan 11 cm lattiasta

- pyörätuolin korkeus saa olla korkeintaan 53 cm
- pelaaja saa sitoa itsensä tuoliin vyöllä, jos se on otettu huomioon luokittelussa
- Pisteytysääntö: jokainen pelaaja luokitellaan 1-4 pisteeseen vammaan mukaan ja vammaaton pelaaja on 4,5 pisteen pelaaja.
- Kentällä pelaajien pistemäärä ei saa Suomessa olla yli 14.

Pyörätuolikoripallon soveltamismahdollisuudet

Koripalloa voi soveltaa monella eri tavalla ryhmän vaatimusten ja tason mukaan. Pelivälineitä ja kentän rajoja muuttelemalla saadaan pelistä kullekin ryhmälle sopiva.

Pallo: Palloksi voi valita kevyen, pienen, ison, pehmeän tai löysän vaihtoehdon, mikä vain on ryhmälle paras.

Esimerkiksi kiinniottaminen helpottuu löysemmällä tai hitaammalla pallolla.

Kori: Koria voi laskea alemmaksi. Korina voi käyttää korin taustalevyä, rautarengasta, roskapönttöä tuolin päällä tai vannetta lattialla.

Pelialue: Pelialueeksi käy esimerkiksi puolet koripallokentästä tai kolmenpisteen heittoviivan muodostama rinki tai muu vastaava. Rajoja voi muuttaa ryhmän koon ja taitotason mukaan.

Pelaajat ja säännöt: Pelaajien tehtäviä voi eriyttää (esimerkiksi pystypelaajat eivät saa juosta eivätkä tehdä koreja tai heikommat käsivoimat omaavalta pelaajalta ei saa viedä palloa käsistä), jolloin taso- ja taitoerot tasoittuvat.

Katukoris

Katukoris soveltuu myös pyörätuolin käyttäjille, joilla ei ole yläraajoissa rajoituksia. Katukorista pelataan normaalein katukorissäännöin.

Pelivälineet: Pyörätuoli, joka soveltuu urheilukäyttöön, ulkokäyttöön tarkoitettu koripallo.

Pelialue: Normaali katukoriskenttä sekä -korit.

Säännöt: Katukoriksen yleiset säännöt.

Takaportti eli "save your ass"

Takaportti on erittäin hauska peli ja sopii mainiosti integraatioryhmille.

Pelivälineet: Pallo, esimerkiksi voimistelupallo, softpallo tai ilmapallo.

Pelialue: Koripallokentän kolmen pisteen heittokaaren sisään jäävä alue tai muu vastaava.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta. Pallo pyritään saamaan pyörätuolipelaajan tuolin alle tai pystypelaajan jalkojen välistä, jolloin saadaan piste. Pallo hallussa ei saa liikkua. Taktiikkaa kannattaa käyttää. Yksi vasta puolen pyörätuolia käyttävä pelaaja voidaan "pussittaa" siten, että kaksi pelaajaa on pussitettavan kummallakin puolella syötellen palloa nopeasti edestakaisin, jolloin pussitettava ei välttämättä ehdi kääntyillä samaan tahtiin. Näin pallon saaminen pyörätuolin alle on aika helppoa. Peliä pelataan haluttuun pistemäärään saakka, kunnes toisella joukkueella on ensimmäisenä esimerkiksi 10 pistettä. Peliä voi pelata myös useamman muutaman minuutin erän tai pistelaskun voi unohtaa kokonaan.

Tornipallo

Tornipallo on erinomainen peli ryhmille, joissa on sekä pyörätuolinkäyttäjiä että käveleviä. Peli sopii hyvin myös

sähköpyörätuolinkäyttäjille sekä avustettaville pyörätuolinkäyttäjille.

Pelivälineet: Pieni koripallo tai voimistelupallo, roskakori tai vanne ja tarvittaessa tuoli.

Pelialue: Koripallokenttä tai pienempi alue, riippuen ryhmästä.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta. Molemmista joukkueista yksi pelaaja menee "torniksi" kentän päähän seisomaan tai istumaan penkille tai tuolille. Pyörätuolissa olevan tornin on hyvä pitää jarrut päällä.

Joukkueet yrittävät toimittaa pallon omalle tornilleen sovitulla tavalla, esimerkiksi pompusta tornin tulee ottaa koppi. Kaikki syöttötavat ovat sallittuja. Torni voi myös pitää jotakin rengasta tai roskapönttöä sylissä, jonne pallo täytyy saada. Pelivälineenä on tällöin kevyt pallo, jotta torni ei satuta itseään. Pallo hallussa ei saa juosta eikä kelata, syöttäminen tapahtuu paikoiltaan. Kontaktit ovat kiellettyjä ja koripallokentän vapaahieitoympyrään astuminen voi olla kiellettyä. Palloa ei saa riistää hallusta. Pistelaskun voi jättää pois tai yhteisesti voi sopia mihin pistemäärään pelataan tai kuinka monta erää pelataan. Sääntöjä voi soveltaa yhteisesti siten, että niistä tulee kullekin ryhmälle sopivat. Sähköpyörätuolin käyttäjät voivat kuljettaa palloa tuolillaan eli he saavat liikkua pallon kanssa. Avustettavat pyörätuolin käyttäjät voivat kulkea pallon kanssa ja syöttää tönäisten tai luovuttaen pallon joukkueoverilleen.

Tetrakoripallo

Tetrakoripallo on Japanissa 1978 kehitetty urheilumuoto neliraajahalvaantuneille. Tetrakoripallo muistuttaa hyvin paljon pyörätuolikoripalloa. Suurimpana erona on kahden korin käyttö. Toinen on normaali kori ja toinen on alakori, joka sijaitsee vapaahieitoympyrän keskellä. Erona on myöskin turvalliset ja reilut säännöt. Kaikentasoiset tetrapleegikot voivat pelata omien rajojensa puitteissa. Seuraavassa on otteita Japanissa kehitetystä tetrakoripallon säännöistä. Sääntöjä ei tarvitse orjallisesti noudattaa, vaan kullekin ryhmälle voi valita parhaiten sopivat säännöt.

Pelivälineet: Koripallo, normaalien korien lisäksi tarvitaan alakorit, jotka sijaitsevat vapaahieitoympyrän keskellä. Korin korkeus lattiasta on 120 cm mitattuna korin yläreunasta. Alakorin renkaan koko, muoto, paksuus, materiaali ja väri sekä sukan tulisi olla samantyyppiset kuin yläkorin.

Pelialue: Normaalit koripallokentän rajat, poikkeuksena vapaahieitoympyrän alue, jossa on alakori.

Säännöt: Peliäika on 2x20 minuuttia. Hyökkäysaika normaalin 24 sekunnin sijasta on 40 sekuntia ja

normaalin vastustajan kenttäpuoliskolle siirtymisen 8 sekunnin säännön sijasta käytössä on 15 sekunnin sääntö. Korista saa aina kaksi pistettä, kolmen pisteen heitot ovat mahdollisia vain yläkoriin. Pelaajat on pisteytetty 1-4,5 pisteeseen. Kentällä ei saa olla kerralla enempää kuin 11,5 pistettä.

Pelaajat on jaettu kolmeen luokkaan:

Punaisen otsanauhan pelaajat: 1-1,5 pisteen pelaajat ovat vammaltaan sellaisia, jotka eivät saa heitettyä palloa normaaliin koriin eivätkä saa heitettyä palloa kaukaa alakoriin. He saavat tehdä korin alakoriin vapaahettopyrän sisäältä.

Valkoisen otsanauhan pelaajat: 2-2,5 pisteen pelaajat, ovat vammaltaan sellaisia, jotka eivät saa heitettyä palloa normaalikoriin, mutta saavat heitettyä palloa pidemmälle kuin punaisen otsanauhan pelaajat. He tekevät korin vapaahettopyrän ulkopuolelta alakoriin.

Otsapannattomat pelaajat: 3-4,5 pisteen pelaajat ovat vammaltaan sellaisia, jotka pystyvät heittämään palloa ylöspäin. He tekevät korit normaalisti yläkoriin.

Punaisen otsanauhan pelaajat voivat vaihtoehtoisesti kuljettaa palloa siten, että kahden kelauksen jälkeen he voivat nostaa pallon sylistä rinnan tasolle ja laittaa takaisin syliin. Valkoisen otsanauhan pelaajat kuljettavat palloa normaalisti kuten pyörätuolikoripallossa. Punaisen otsanauhan pelaajilta ei saa ottaa palloa sylistä, mutta palloa käsitellessä pallon saa riistää.

Hyökkääjä ei saa olla alakorin alueella eli vapaahettopyrän sisäpuolella enempää kuin 10 sekuntia (huom. mikään osa pyörätuolista ei saa ylittää viivaa). Puolustavat pelaajat eivät saa estää syöttöjä tai heittoyriytyksiä alakorin alueella eli vapaahettopyrän sisällä. Korin siirtäminen ja pallon estäminen menemästä koriin (koskeminen palloon sen koskettaessa korirengasta) on myös kielletty. Donkkaus alakoriin on kuitenkin mahdollista. Hyökkäävä pelaaja vapaahettopyrän sisällä pallo hallussaan ei saa myöskään tehdä mitään mikä auttaisi joukkueoveria. Hän ei saa tehdä screeniä tai syöttää palloa joukkueoverille. Pelaajan on syötettävä ulospäin ympyrästä tai yritettävä ajaa itse korille siten, että saa heiton aikaiseksi.

SALIRINGETTE

Saliringetteä pelataan liikuntavammaisten keskuudessa harrastus- ja kokeilumielessä. Sille ei ole olemassa valmiita sääntöjä. Seuraavassa on lainattu osittain kehitysvammaisten saliringeten sääntöjä. Sääntöjä voi soveltaa aina ryhmän mukaan. Saliringetteä voivat pelata sekä kävelevät liikuntavammaiset että pyörätuolia käyttävät.

Pelivälineet: Sisäringettemaila tai sählymailat väärinpäin, ringettekiekko.

Pelialue: Noin 24x12 metrin kokoinen kenttä. Maaleina voivat olla sähly- tai salibandymaalit. Sovitun kokoinen maalialue maalin edessä.

Säännöt: Kaksi joukkuetta, joissa on kuusi pelaajaa sekä maalivahti. Peli-ideana on saada ringettekiekko vastustajan maaliin. Peli-aika voi olla esimerkiksi 3x9 minuuttia juoksevaa aikaa ja erätauot yhden minuutin mittaiset. Jokaisen erän aloitus ja maalin jälkeinen aloitus tapahtuu keskiympyrästä, jossa on yksi pelaaja kummastakin joukkueesta aloittamassa. Loput pelaajat ovat aloituksessa omalla kenttäpuoliskollaan. Pelaajat vaihtavat kenttäpuolia jokaisen erän jälkeen. Maaliksi lasketaan vain kokonaan maalilinjan ylittänyt ringette. Maalin saa tehdä vain maalialueen takaa. Ringetteä ei saa lyödä eikä potkaista maaliin. Maila ei saa nousta pelissä vyötärön yläpuolelle.

Saliringeten soveltamismahdollisuudet

Ringette ja maila: Pelivälineinä voi käyttää myös hernepussia ja väärinpäin käännettyjä sählymailoja. Hernepussia on helpompi käsitellä ja hallita kuin ringettekiekkoa.

Maalit: Maaleina voivat olla muovikartiot, päätyseinät tai sählymaalit.

Pelialue: Mikä tahansa sisäsali, ei tarvitse olla iso.

Pelaajat ja säännöt: Jos ryhmä on heterogeeninen, pelaajille voi jakaa omat peliroolit. Hitaammat pyörätuolinkäyttäjät voivat olla maalivahteina tai puolustus-tehtävissä ja ketterämmät hyökkäämässä jne.

SÄHKÖPYÖRÄTUOLISALIBANDY

Sähköpyörätuolisalibandy on ainoa liikuntavammaisten salibandymuoto, jota pelataan SM-tasolla. Sähköpyörätuolisalibandyä saavat pelata kaikki, jotka käyttävät sähköpyörätuolia jokapäiväisissä toimissaan. Henkilöt, jotka käyttävät sähköpyörätuolia vain salibandyä pelatessaan, eivät saa pelata SM-tasolla. Viritettyjä sähköpyörätuoleja ei peleissä sallita.

Pelivälineet: Pelipallona on normaali salibandyssä käytettävä reiällinen kovamuovipallo. Käsimailoina voi käyttää kaikenlaisia salibandy- ja sählymailoja, joiden varsi on suora ja lavan käyryys maksimissaan 3 cm. Pyörätuolimaila eli T- stick pitää olla kiinnitettynä jostakin kohdasta pyörätuoliin. Mailan kiinnityksen pitää olla sellainen, ettei pallo jää kiinni pyörien ja kiinnityksen väliin. Mailan lapa saa olla korkeintaan 30 cm pitkä ja 10 cm korkea.



Pelialue: Pelikenttä on 24-30 metriä pitkä ja 14-18 metriä leveä. Pelikentän ympärillä pitää olla 20-50 cm:n korkuinen reunus. Maalivahdin alue on puoliympyrä, jonka säde on 1,75 metriä. Puoliympyrä muodostetaan keskelle maaliviivaa keskipisteeseen päin. Maaliviiva tulee 2,5 metriä takarajasta keskipisteeseen päin. Rangaistusalue on yhtä leveä kuin pelikenttään. Rangaistusalueen raja kulkee 7,5 metriä takarajasta keskipisteeseen päin. Tila maalin takana kuuluu rangaistusalueeseen. Maali on leveydeltään 250 cm, syvyydeltään 40 cm ja korkeudeltaan 20 cm (mitat sisämittoja).

Säännöt: Joukkueissa pelaa neljä kenttäpelaajaa ja yksi maalivahti. Peliaika on 2x15 minuuttia ja puoliaikojen välissä on viiden minuutin tauko. Tauon aikana suoritetaan puolten vaihto. Aikalisän voi kumpikin joukkue ottaa kerran puoliaikaa kohden. Peli alkaa keskeltä pelikenttää aloituslyönnillä omalta kenttäpuoliskolta. Tavoitteena on saada pallo vastustajan maaliin.

Salibandyn soveltamismahdollisuudet

Maalit: Eri levyiset muovikartioin rajatut maalit.

Pelialue: Muunneltavissa ryhmän koon ja tason mukaan.

Pelaajat ja säännöt: Ei käytetä maalivahtia tai maalivahti istuu maassa.

Pystysalibandy

Pystysalibandyä eli tavallista salibandyä voivat pelata kaikki kävelevät liikuntavammaiset. Apuvälineitä kävelyssä saa käyttää, tosin mailakin täytyy kuljettaa mukana. Pelin tempon voi tehdä hitaammaksi siten, että kaikki pelaajat pelaavat kävellen. Liikuntavammaisten pystysalibandyssä voidaan noudattaa soveltaen sählyn sääntöjä. Sääntöjä voi muuttaa kullekin ryhmälle sopiviksi.

Pyörätuolisalibandy

Manuaalikäyttöisestä pyörätuolistakin voi pelata salibandyä. Se on erinomainen integraatiopeli, jossa vammattomat ja pyörätuolin käyttäjät voivat pelata yhdessä. Pyörätuolisalibandyyn ei ole valmiita sääntöjä.

Pelivälineet: Normaalit tai lyhennetyt salibandy-mailat ja normaali salibandy-pallo.

Pelialue: Koripallokenttä tai pienempi alue, normaalit salibandy-mailat tai sählymailat. Jos maalivahteja ei käytetä, voi maalin merkitä muovikartioilla.

Säännöt: Pyörätuolisalibandyyn ei varsinaisesti löydy valmiita sääntöjä, vaan niitä on sovellettava pystysalibandyn, sähköpyörätuolisalibandyn ja jääpallon säännöistä. Mailana voi käyttää normaalia salibandy-mailaa tai Ball Bouncer-mailaa, jossa on lavan sijasta



pyöreä levennetty vaahtokuminen alaosa, joten mailaa ei tarvitse käänellä palloa käsitellessä. Lyhennetyn mailan kanssa on helpompi kelata, toisaalta taas pitempi varsi antaa enemmän ulottuvuutta. Joillekin pyörätuolinkäyttäjille kelaaminen mailan kanssa saattaa olla hankalaa. Mailan voi tarvittaessa teipata kiinni pyörätuolin etuosaan.

Peli-aika voi olla esimerkiksi 2x15 minuuttia tai muu sovittu aika. Jos maalivahteja ei käytetä, on parempi pelata pieniin maaleihin. Jos taas maalivahteja käytetään, ovat salibandymaalit sopivampia. Maalit sijoitetaan kuitenkin siten, että maalin takana voi pelata. Kenttänä käy pienempikin kuin koripallokenttä, jolloin pyörätuolista pelaavan on helpompi pelata, koska välimatkat ovat lyhyempiä. Pelitempo on myös tällöin nopeampi. Kun pelissä on pysty- ja pyörätuolipelaajia, voi sääntöjä soveltaa siten, että pystypelaajat eivät saa tehdä maalia tai he saavat pelata vain puolustusalueella. Jos pyörätuoli- ja pystypelaajat pelaavat yhdessä, on syytä muistaa turvallisuus. Pelaajien on syytä liikkua hitaasti törmäysvaaran takia.

ULTIMATE

Ultimate on frisbeen arvostetuin joukkuepeli. Laji tuotiin vammaisten keskuuteen USA:ssa Michiganissa vuonna 1977. Ultimate on nopeatempoista ja se kehittää pelisilmää, kuntoa ja nopeutta. Ultimatea pelataan Suomessa liikuntavammaisten parissa vain harrastus- ja leikki-

mielessä. Seuraavassa ultimatesta liikuntavammaisille sovellettu versio.

Pelivälineet: Liitokiekko, muovikartiot maalirajan merkiksi.

Pelialue: Pyörätuolin käyttäjille on alustan oltava tasainen ja kova, sisällä koripallokenttä ja ulkona koripallokentän kokoinen asfaltti- tai betonikenttä. Rajat ovat tavallisen koripallokentän rajojen mukaiset.

Säännöt: Kaksi joukkuetta, peliaika 2x10 minuuttia. Pelin alkaessa molemmat joukkueet asettuvat pelikentän omille päätyviivoille vastakkain. Liitokiekko pyritään toimittamaan syötellen vastustajan kenttäpuoliskon päätyviivan eli maalirajan yli. Kiekko hallussa ei saa liikkua. Pyörätuolissa istuvan pelaajan on kiekon kiinni saatuaan pysäytettävä pyörätuoli ja toisella kädellä tuolia paikallaan ohjaten etsittävä pelaaja, jolle syöttää.

Syöttöä saa yrittää estää. Kiekkoa, joka on pelaajan hallussa, pyörätuolia tai pelaajaa ei saa koskea. Kiekon voi pysäyttää ilmassa tai ottaa ylös maasta. Jos kiekkoa hallussaan pitävä joukkue pudottaa kiekon, siirtyy syöttövuoro vastustajalle ja peli jatkuu siitä paikasta mihin kiekko on pudonnut. Joukkue saa pisteen, kun hyökkäävän joukkueen pelaaja on ylittänyt maalilinjan ja saanut tämän jälkeen kiekon oman joukkueensa pelaajilta. Pisteen jälkeen peli aloitetaan uudelleen eli joukkueet asettuvat jälleen pääty- eli maalilinjoille ja maalin tehnyt joukkue aloittaa heitolla kohti vastustajan maalilinjaa. Vammattomille pelaajille sääntöjä voidaan soveltaa siten, että he eivät saa juosta.

Double disc court eli tupla-frisbee

Double disc court eli tupla-frisbee on jännittävä ja hauska, nopeutta ja tarkkuutta kehittävä frisbee-joukkuepeli. Peli soveltuu hyvin myös pyörätuolia käyttäville. Pelissä vaaditaan terveet yläraajat sekä silmä-käsi-koordinaatiota. Sitä voidaan pelata kesällä ulkona ja talvella sisällä.

Pelivälineet: Kaksi frisbee kiekkoa.

Pelialue: Pelialueena on kaksi 10x10 metrin kokoista ruutua, jotka sijaitsevat 12 metrin päässä toisistaan.

Peli-idea: Pelissä on kaksi kahden henkilön joukkuetta, joiden tehtävänä on puolustaa omaa ruutuaan. Peli sopii erinomaisesti myös pyörätuolin käyttäjille, koska puolustettava ruutu on melko pieni. Joukkueen voi muodostaa siten, että toinen pelaaja on kävelevä ja toinen pyörätuolissa. Pelin alkaessa molemmat joukkueet ovat oman ruutunsa sisällä ja heillä on yksi oma kiekko.

Aloituksen tapahduttua lennätetään kiekot ilmaan kohti vastustajan ruutua. Tarkoituksena on saada kiekko laskeutumaan vastustajan ruutuun siten, että vastustajat eivät saa kiekkoa kiinni. Mikäli vastustajajoukkueen pelaaja epäonnistuu kiinniotossa ja kiekko osuu pelaajan käteen ja putoaa maahan, heittäjäjoukkue saa pisteen. Mikäli heitetty kiekko ei osu vastustajan ruutuun, vaan putoaa rajojen ulkopuolelle, saa vastustajajoukkue pisteen. Pisteen saa myös silloin, kun vastustajajoukkueella on kaksi kiekkoa hallussaan yhtä aikaa. Peli siis vaatii nopeita ja onnistuneita kiinniottoja sekä oikein ajoitettuja ja tarkkoja heittoa. Peliäikää ei lasketa ja se jääkin melko lyhyeksi, sillä peli pelataan vain 11 pisteeseen saakka. Se joukkue, joka saa ensin 11 pistettä, on voittaja.

Koska peliaika on melko lyhyt, se mahdollistaa monien parien pelaamisen samoissa tiloissa ja useiden joukkueiden välisen turnauksen järjestämisen suhteellisen lyhyessä ajassa. Erinomainen integraatiopeli vammattomille ja vammaisille.

Guts-frisbee eli kantti

Kantti on jännittävä ja hauska frisbee -peli, joka sopii sellaisille integraatioryhmille, joissa on sekä vammattomia että liikuntavammaisia. Peli vaatii terveet yläraajat sekä silmä-käsi-koordinaatiota.

Pelivälineet: Frisbee.

Pelialue: 14 metriä pitkä kenttä, pyörätuolia käyttäville pelaajille 10-12 metriä. Pelialueen leveys määräytyy siten, että yhden joukkueen pelaajat ottavat toisiaan käsistä kiinni ja suoristavat käsivarret hartioiden tasalla.

Peli-idea: Pelissä on kaksi 4-6 hengen joukkuetta, jotka asettuvat riveihin vastakkain 14 metrin etäisyydelle toisistaan. Pelin tarkoituksena on heittää frisbee vastustajan pelaajamuuria kohti niin, etteivät vastapuolen pelaajat saa sitä kiinni. Kiekon kiinniotto tulee tapahtua yhdellä kädellä, eikä kiekkoa saa tukea vartaloon kiinnioton aikana. Frisbee saa kuitenkin osua vartaloon, käsiin ja pyörätuoliin ennen varsinaista kiinniottoa, joka aina tulee suorittaa pelialueen rajojen sisällä. Pisteen saa jokaisesta onnistuneesta kiinniotosta. Kiekon osuessa maahan kiinniottopyritys päättyy, eikä vastaanottajajoukkue saa pistettä.

Joukkueet heittävät vuorotellen. Sama pelaaja saa heittää useita kertoja peräkkäin. Usein heiton suorittaa kuitenkin kiinniottaja, joka pyrkii saamaan heittonsa mahdollisimman vaikeasti kiinniottettavaksi. Peli päättyy, kun toinen joukkue on saavuttanut 10 pistettä. Pelissä liikkuminen jää aika vähäiseksi, koska pelikenttä on pieni pelaajien lukumäärään verrattuna. Peli kehittää heittoa- ja kiinniottamistaitoa sekä keskittymis- ja reagointikykyä.

II Kenttäpelit

linjapelit

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on vauhdikas joukkuepeli neliraaja-halvaantuneille tai samankaltaisesti vammautuneille. Pelaajalla täytyy olla toimintarajoituksia vähintään kolmessa raajassa. Peli alkoi Kanadasta 1970-luvulla Murderball-nimellä ja levisi nopeasti USA:n puolella. Pyörätuolirugbya pelataan maailmanlaajuisesti ja se on suosittu peli. Pyörätuolirugbyssä kilpaillaan kansainvälisesti ja paralympiatasolla. Pyörätuolirugbya pelataan Suomessa mestaruustasolla ja divisioonassa.

Pelivälineet: Lentopallo, muovikartiot ja teippiä maalilinjojen merkkeinä. Pelaajilla on rugbyyn suunniteltu erityinen pelituoli: isoissa pyörissä on camber-kulmaa, tuolissa on etupuskuri ja sivuilla puskurin siivekkeet, tuolin takana on kaatumaste ja pyörissä on pinnasuojat. **Pelialue:** Koripallokenttä, jonka molemmissa päissä 8x1,75 metrin maalialue.

Säännöt: Kaksi joukkuetta, joissa voi olla 12 pelaajaa. Joukkueen pelaajista neljä on kentällä. Pelaajavaihdot tapahtuvat koripallon tapaan. Joukkueen tavoitteena on tehdä maali kuljettamalla pallo puolustavan joukkueen maalilinjan yli, jolloin pallon on oltava selvästi hallussa ja vähintään kahden pyörän on ylitettävä maalilinja. Palloa saa kuljettaa sekä syöttää lyömällä, pompauttamalla ja vierittämällä. Peli ja jokainen jatkoaika aloitetaan ylösheitolla keskiympyrästä. Aloitusheitto tapahtuu maalin jälkeen päätylinjan takaa ja muulloin sivurajalta.

Palloa saa kuljettaa 10 sekuntia. Kun pallo jää jumiin tuolien alle tai väliin, tai kun se pomppaa ulos yhtäaikaisesti kahdesta pelaajasta, tai kun kahdella pelaajalla on pallo yhtäaikaan hallussaan, syntyy kiistapallotilanne. Kiistapallo ratkaistaan koripallon tapaan ja peli jatkuu sivurajalta vuorotellen. Hyökkääjä saa olla vastustajan maalialueella maksimissaan 10 sekuntia. Maalialueella ei saa olla neljää puolustavaa pelaajaa. Pallo on

hyökkäyksessä kuljetettava 15 sekunnin kuluessa keskilinjan yli. Keskilinjan yli ei saa pelata takaisinpäin eli palautussäntö on sama kuin koripallossa. Sisäänheitossa pelaajat eivät saa olla yhtä metriä lähempänä sisäänheittäjää. Sisäänheittäjän on saatava pallo kentällä olevalle pelaajalle 10 sekunnissa.

Peliaika on 4x8 minuuttia Jaksojen välissä on minuutin tauko ja puoliaika on viisi minuuttia. Jatkoajat ovat kolme minuuttia ja niitä pelataan, kunnes ottelun voittaja on selvillä. Peli ei voi päättyä tasapeliin. Joukkueilla on neljä aikalisää. Vaihtoja voi tehdä jokaisen katkon aikana, paitsi maalin jälkeen.

Pyörätuolirugbyssa pelaajat on luokiteltu vamman vaikeusasteen mukaisesti seitsemään luokkaan. Pelaajien pisteet jakaantuvat 0,5 pisteestä puolen pisteen välein 3,5 pisteeseen. Kentällä olevilla neljällä pelaajalla saa olla yhteensä korkeintaan 8 pistettä. Rugbyyn pieni-pisteisissä turnauksissa pelaajien pistemäärä ei saa ylittää 3,5 pisteen rajaa. Pelaajat ovat pienipisteturnaustissa 0,5-1,5 pisteen pelaajia. Näissä pienipisteisten turnausten peleissä korostuu taktiikka, ei niinkään vauhti ja voima.

Virheet:

- Charging eli ryntäys: ajaminen täydellä vauhdilla vastustajaa päin, yrittämättäkään pysähtyä tai kääntyä.
- Contact before the whistle: kontakti ennen vihellystä. Tauon aikana kaikki tuolikontaktit, joilla yritetään saavuttaa etua.
- Out-and-in: tilanne, jolloin pelaajan tuolin osa ylittää maalilinjan, eikä maalia synny, vaan tuoli palaa takaisin kentälle.
- Four in the key: neljäs puolustajapelaaja siirtyy maalialueelle. Tämä pelaaja saa jäähyn.
- Holding eli kiinnipitäminen: vastustajan kiinnipitäminen tai estäminen käsillä tai muulla vartalon osalla siten, että vapaa liikkuminen ja siirtyminen estyy.

- Leaving the court: pelin aikana pelaaja ei saa poistua kentältä saadakseen siitä itselleen etua.
- Pushing: lähikamppailussa työntäminen tai painaminen pyörällä vastustajan tuolia tarkoituksella siten, että hän siirtyy pois paikaltaan niin, että siirtyminen aiheuttaisi virheen.
- Illegal use of hands: laiton käsien käyttö eli käsillä, käsivarsilla tai kynärpäällä lyöminen tai vastustajan vartalon työntäminen tai nojaaminen.
- Spinning: ajaminen päin vastustajaa ison pyörän akselin takapuolelle siten, että tuoli pyörähtää eli spinnaa ja vastustaja selvästi menettää tasapainonsa.

Rikkeet:

- Virheiden lisäksi peliä säätelevät määräykset erilaisista rikkeistä. Rikkeistä seuraa yleensä pallon menetys ja joskus jäähy. Säännöt pyrkivät edistämään pelin nopeaa kulkua ja tärkeimmät säännöt koskevatkin aikaa. Aikarikkeistä seuraa aina pallon menetys. Pelin sujuvuutta säätelee myös ns. metrin sääntö: pelaaja ei saa olla metriä lähempänä toista pelaajaa aloituksessa eikä sisäänheitossa. Jos oma pelaaja tekee virheen, pallo siirtyy vastustajalle ja jos vastustaja tekee virheen, tulee yhden minuutin jäähy. Puolustajan on myös päästettävä sisäänheitäjä palaamaan kokonaan kentälle. Tämän estämisestä seuraa minuutin jäähy.

Pelitaktiikka:

- Pyörätuolirygbyn puolustuksellinen pelitaktiikka koostuu kahdesta peruselementistä: linjapuolustuksesta ja prässistä. Linjapuolustuksen tavoitteena on estää hyökkäävää joukkuetta tekemästä maalia siten, että kolme puolustajaa on osittain maalialueella ja yksi maalialueen edessä. Tavoitteena on pitää maalialue niin ahtaana, että hyökkäävä joukkue ei pysty ylittämään maalilinjaa pallon kanssa. Prässissä puolustava joukkue pyrkii estämään hyökkäävää joukkuetta ylittämästä keskiviivaa 15 sekunnissa. Jos näin tapahtuu, saa puolustava joukkue sisäänheiton. Prässissä on pyrittävä estämään vastustajan etenemisen lisäksi myös tämän syöttö pelikaverille.

Pyörätuolirygbyn soveltamismahdollisuudet

Pallo: Pallona voi käyttää myös lentopalloa, josta on otettu ilmaa pois tai muuta lentopallon kokoista soft-palloa.

Maalialue: Maalialue voi olla ryhmän tason ja koon mukaan normaalia pienempi tai isompi. Maalilinjaa voi käyttää myös ilman maalialuetta.

Pelialue: Pelialuetta voi niin ikään pienentää, jolloin kelaamista tulee vähemmän ja pelitempo saadaan nopeammaksi.

Pelaajat ja säännöt: Peliä voi pelata kuka tahansa pyörätuolista käsin, myös sähköpyörätuolilla. Kuljetus-

sääntöä voidaan helpottaa, esimerkiksi sähköpyörätuolin käyttäjät saavat kuljettaa palloa tuolillaan, muut sylissä. Sääntöjä voi helpottaa ryhmän tason mukaan: ei tarvita 10 sekunnin sääntöjä, ei tuomita virheitä, pelaajia voi olla enemmän kuin neljä joukkueessa jne.

Pyörätuolirygby on erittäin hauska joukkuepeli. Peli sopii mille tahansa ryhmälle, jos pyörätuoleja on tarpeeksi käytössä.

Ruttupallo

Ruttupallo on vauhdikas ja hauska pyörätuolipeli. Peli soveltuu hyvin myös pyörätuolin käyttöharjoitukseksi vammattomille. Jos pelissä on mukana käveleviä, sääntöjä on hyvä soveltaa.

Pelivälineet: Lentopallo, josta on poistettu ilma tai jokin muu löysähkö pallo tai soft-pallo. Maalina voi olla sählymaalit, muovikartioin rajattu tai teipattu maalialue tai roskakori.

Pelialue: Pelialueen suuruus riippuu pelaajien määrästä ja tasosta. Pelialue voi olla vaikkapa puolet koripallokentästä.

Peli-idea: Kaksi joukkuetta. Pelaajia voi olla joukkueessa 3-10, maalivahteja saa käyttää tai vaihtoehtona pelaajat voivat vuorotella maalissa. Pallo pitää saada maaliin heittämällä. Palloa saa kuljettaa kädessä tai sylissä, kunnes vastapuolen pelaaja koskettaa selkään, jolloin pallo on syötettävä välittömästi. Kosketuksen jälkeen palloa ei saa heittää maaliin. Maali on heitettävä sovitun maalialueen takaa.

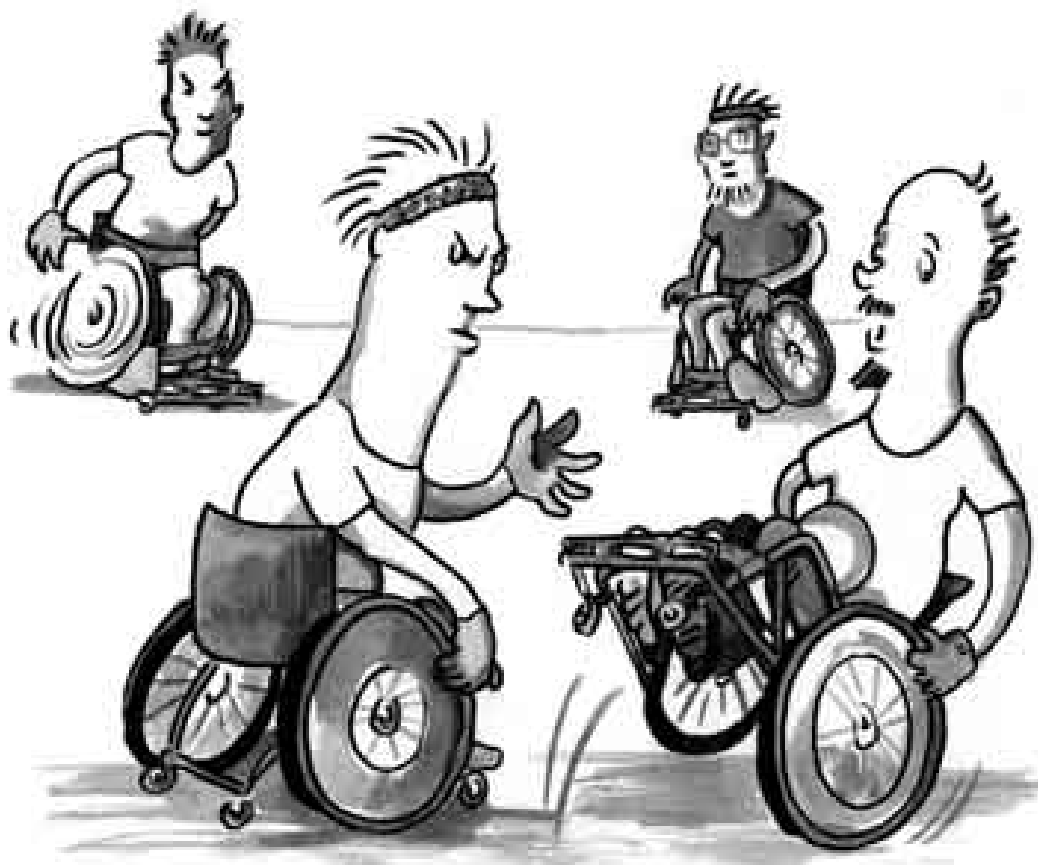
Peliin voivat osallistua sekä pyörätuolin käyttäjät että kävelevät. Jos käytössä on ylimääräisiä pyörätuoleja, voivat kävelevät käyttää niitä. Integraatiopelissä käveleville voi laittaa rajoituksia. Kävelevät eivät esimerkiksi saa juosta, ottaa palloa toisen sylistä tai tehdä maaleja. Tuolissa istuvat voivat koskettaa heitä matalammalle vaikka alaselkään tai jalkoihin.

Salamapallo

Salamapallosta saa hauskan sovelletun version liikuntavammaisille. Peli sopii hyvin integraatioryhmille eli ryhmille, joissa on sekä vammattomia että liikuntavammaisia. Peli sopii myös heterogeenisille ryhmille eli ryhmille, joissa on liikkumistavoiltaan ja apuvälineiltään erilaisia pelaajia.

Pelivälineet: Mikä tahansa pallo.

Pelialue: Koripallokenttä tai pienempi alue. Maaleina voivat olla mitkä tahansa maalit ryhmän mukaan, esimerkiksi salibandymaalit tai muovikartioista tehdyt maalit.



Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa kummasakin 4-6 pelaajaa. Ideana on saada pallo vastustajan maaliin. Syötöt on tapahduttava joko sivulle tai taaksepäin. Eteenpäin syöttäminen on kielletty. Palloa kuljetetaan sylissä. Syötöt tapahtuvat heittämällä. Kun vastustaja pysäyttää pallollisen pelaajan, on tämän syötettävä pallo pois välittömästi. Maali tehdään aina sovitun maalialueen takaa. Ennen pelin alkua on sovittava maalialue, jonka sisältä maalia ei saa tehdä. Jos maalivahteja käytetään, heidän on pysyttävä omalla alueellaan. Maalivahtit saavat syöttää joka suuntaan. Kun maali tehdään,

aloittaa maalivahti sen jälkeen syötöllä omalle joukkueelle. Vastustajien on aloitusheiton ajaksi mentävä omalle puolustusalueelleen. Maalin takana saa pelata. Kun pallo menee pelaajasta sivurajan yli, tulee vastustajalle sivurajaheitto. Sivurajaheiton saa heittää mihin suuntaan tahansa. Jos ryhmässä on sekä käveleviä että pyörätuolin käyttäjiä, voi käveleviin soveltaa sääntöjä siten, että he eivät saa juosta ja/tai heidän on liikuttava takaperin.

Muunnos: Pelata voi myös vierittämällä esimerkiksi painavaa kuntopalloa muuten samoin säännöin.

III Pallottelupelit

verkkopelit

ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallo on suosittu vammaisurheilulaji. Istumalentopalloa pelaavat sellaiset alaraajavammaiset, joilla on hyvä istumatasapaino, kuten alaraaja-amputoidut, poliovammaiset sekä muut alaraajavammaiset. Istumalentopalloa ei kuitenkaan suositella henkilöille, joilla on tuntuu puuttumista alavartalon alueella tai alaraajoissa, koska tunnon puuttuminen saattaa aiheuttaa vammoja takapuoleen tai raajoihin.

Pelivälineet: Normaali lentopallo.

Pelialue: Istumalentopallokenttä, joka on kooltaan 10x6 metriä eli kumpikin puolisko on 6x5 metriä. Iskuraja on kahden metrin päässä keskirajasta, verkon korkeus on miehillä 115 cm ja naisilla 105 cm.

Säännöt: Säännöt ovat pääsääntöisesti samat kuin pystylentopallossakin. Kaksi kuuden hengen joukkuetta pelaa istuen lattialla. Oleellisia eroja pystylentopalloon ovat:

- Yleisesti ottaen pelitilanteessa toisen pakaran on oltava koko ajan kosketuksessa lattiapintaan, poikkeuksena kuitenkin pelastuspallo (tiikeri).
- Liikkuessaan iskurajan ja verkon välillä, palloa tavoitellessaan tai pelatessaan etukentällä pelaajan toisen pakaran tai vartalon on pysyttävä kiinni lattiassa. Vartalon ei tuolloin katsota kuuluvaksi jalkoja eikä käsiä.
- Aloitussyötön ajaksi on molempien joukkueiden pelaajien oltava kokonaan oman kentänpuoliskon pelialueella (aloitussyötön antajaa lukuun ottamatta).
- Aloitus on suoritettava siten, että syöttäjä on aloitusalueella. Jalat voivat olla kentän puolella, mutta ne eivät saa ylittää kentän sivurajaa tai sen ajateltua jatketta. Sama koskee aloitusalueen sivurajaa tai sen ajateltua jatketta.

- Pelin kestäessä keskirajan saa ylittää, mikäli ei sillä häiritse vastustajaa.
- Jalkaproteeseja ei pelissä sallita, mutta käsiproteesin ja tukisidosten käyttö on sallittua.
- Aikalisän aikana valmentaja ja huoltaja saavat astua kentälle.

Istumalentopallon soveltamismahdollisuudet

Pallo: Pallo voi olla normaalia lentopalloa isompi ja hitaampi pallo esimerkiksi kenkopallo, rantapallo, ilmapallo tai pehmolentopallo.

Verkko: Verkkoa voi madaltaa tai nostaa ryhmän mukaan siten, että pelaajien on helppoa saada pallo verkon yli vastustajan puolelle.

Pelialue: Pelialuetta voi lyhentää ja kaventaa ryhmän koon ja tason mukaan. Jos pelaajia on vähän, kenttä voi olla huomattavasti normaalia pienempi. Pelialueen koko riippuu myös siitä, saako pelissä liikkua lattialla istuen tai pyörätuolilla. Pyörätuolilla liikkuessa tilaa tarvitaan enemmän. Jos istutaan paikoillaan, pelialue voi olla pienempi.

Pelaajat ja säännöt: Peliä voi pelata pyörätuolissa istuvien kanssa myös vammattomat, istumalla tavallisessa tuolissa tai pyörätuolissa. Pyörätuolista voi siirtyä lattialle patjan päälle pelaamaan, jos on hyvä istumatasapaino. Tämä ei ole kuitenkaan suotavaa, jos jaloissa on tuntuu puuttumista. Törmäyksiä täytyy varoa, jos pelissä on sekä lattialla istuvia että pyörätuolin käyttäjiä.

Sääntöjä voi soveltaa ryhmän tason mukaan:

- kosketuksia voi olla enemmän kuin kolme
- jalalla tai päällä pelaaminen voi olla sallittua
- aloitussyötön voi tehdä vapaasti kuka tahansa
- pallo voi pomputtaa maassa yhden kerran tai kaksi kertaa.



Heittopallo

Heittopallo on hauska istumapeli lattiatasossa. Sitä voivat pelata alaraajavammaiset, joilla on hyvä vartalon hallinta ja joilla ei ole tuntopuutoksia alavartalossa tai alaraajoissa.

Pelivälineet: Lentopallo tai soft-lentopallo, mahdollisesti voimistelumattoja pehmusteena.

Pelialue: Pelialueen koko noin 4x2 metriä, verkon korkeus esimerkiksi 1,40 metriä. Verkkona voi toimia myös naru.

Peli-idea: Kaksi pelaajaa pelaavat toisiaan vastaan. Peliä voi pelata myös isommilla esimerkiksi 2-5 hengen joukkueilla. Pelataan aivan kuten istumalentopalloa. Erona on, että palloa heittämällä pyritään saamaan osuma vasta-

puolen pelialueeseen, josta saa pisteen. Jos vastustaja saa kopin, saa hän pisteen. Aloitus tapahtuu heittämällä. Peliä voi pelata myös pöytätenniksen säännöillä.

Pelikentän kummankin puolen suuruus määräytyy sen perusteella, kuinka pelaaja ylettyy ja hallitsee pelialuetta. Pelialueen leveys voi olla enintään neljä metriä ja pituus kaksi metriä. Pelialueen tulee olla sellainen, että pelaajat ojennetuin käsin makuuasennossa ylettyvät kolmelle rajalle sekä venyttämällä ja tasapainonsa säilyttäen ylettyvät verkkolle. Verkon korkeutta voi säätää pelaajien heittokyvyn mukaan. Verkko ei kuitenkaan saa olla niin matala, että pelaajilla on mahdollisuus heittää kovia voimaheittoja, jotka voivat osua vastustajan kasvoihin.

Peliä voi pelata myös pyörätuolista sekä tavallisesta tuolista. Tällöin verkkoa tulee nostaa korkeammalle. Lattialla istuvat voivat käyttää pelialustana voimistelumattoja. Vammaton ja vammaisen pelaaja voivat pelata toisiaan vastaan. Vammattoman pelaajan kenttäpuolisko voi olla suurempi, jotta pelaajat olisivat tasaväkisemmät.

Istumakoripallo

Istumakoripallo on vauhdikas istumapeli lattiatasossa. Tämä peli sopii sellaisille alaraajavammaisille, joilla on hyvä vartalonhallinta ja joilla ei ole tuntopuutoksia alavartalossa tai alaraajoissa.

Pelivälineet: Mikä tahansa pallo ryhmän tason mukaan.

Pelialue: Pelikenttänä esimerkiksi poikittainen salin pituus ja leveys noin 6-10 metriä riippuen pelaajien määrästä sekä tasosta. Maaleina voi käyttää roskakoreja tai teipillä rajattua maalialuetta päätyseinissä.

Peli-idea: Pelin tarkoituksena on saada lattialla istuen sekä istumalentopallon tyyliin liikkuen pallo maaliin. Pelissä on kaksi joukkuetta, joiden koko voi olla 4-10 pelaajaa.

Pelaajan on syötettävä palloa joukkueoverilleen, palloa ei saa kuljettaa. Pelissä käytetään istumalentopallon liikkumisääntöjä, jolloin pakaroiden ja lantion alueen tulee olla koko ajan kosketuksessa lattiaan. Vartalokosketukset toisiin pelaajiin ovat kiellettyjä.

Jättilenttis

Jätti-lenttistä pelataan siten, että kaikki pelaajat istuvat lattialla. Toinen vaihtoehto on se, että kaikki istuvat pyörätuoleissa tai tavallisissa tuoleissa. Jätti-lenttistä voi pelata myös seisten.

Pelivälineet: Iso rantapallo.

Pelialue: Istumalentopallokenttä. Verkon korkeutta voi vaihdella matalasta aina korkeimpaan saakka, riippuen siitä, pelataanko lattialla vai tuoleissa istuen vaiko seisten.

Peli-idea: Tätä lentopallon muunnosta pelataan istumalentopallon säännöillä, paitsi että ison pallon saa ottaa kopiksi ja aloitussyötön voi tehdä myös heittämällä. Ainoastaan kolme kosketusta maksimissaan on sallittu omalla puolella ja vähintään kahden pelaajan on tehtävä kosketus yhdessä.

Kenko-istis

Kenko-istis on hauska istumapeli, jota pelataan joko lattialla istuen tai pyörätuoleissa ja tuoleissa istuen tai sekä että. Jos pelaajan yläraajat eivät kestä kenkopalloa, voi pelivälineenä käyttää kevyempää rantapalloa.

Pelivälineet: Pelipallona voidaan käyttää kenko-, soft- tai rantapalloa. Lisäksi tarvitaan verkko.

Pelialue: Kentän koko on noin 4x4 metriä.

Peli-idea: Kenko-istis on istumalentopallosta valmiiksi helpotettu versio. Sitä pelataan istumalentopalloon verrattuna pienemmällä joukkueilla, pienemmällä kentällä ja kevennetyillä säännöillä. Peliä voi pelata lattialta pehmusteen päällä istuen tai pyörätuolista. Samassa pelissä voi olla molempia. Pelaajia voi olla esimerkiksi 4-8. Verkko voi olla tavallisen istumalentopalloverkon korkeudella, pyörätuolipelaajien ollessa mukana sulka-palloverkon korkeudella, kuitenkin normaalin lentopalloverkon korkeutta selkeästi matalammalla.

Syöttö tapahtuu aina sormilyönillä, iskuja ei sallita. Pallon käsittelyssä ei olla niin tarkkoja kuin istumalentopallossa, kunhan pallo nousee. Ainoastaan koppia ei sallita. Tilanteen mukaan on sallittu myös polviseisonnassa pelaaminen, kunhan kyseinen pelaaja on takakentällä.

Pomppulenttis

Pomppu-lenttis on istumapeli, jota voi pelata joko lattiatasosta, pyörätuolista tai tavallisesta tuolista. Peli soveltuu erinomaisesti ryhmille, joissa on hitaasti liikkuvia pelaajia.

Pelivälineet: Normaali lentopallo, soft-lentopallo tai kenkopallo.

Pelialue: Istumalentopallokenttä, verkon korkeutta voi vaihdella.

Peli-idea: Pelataan kuten lentopalloa. Poikkeuksena on, että palloa saa pelata omalla puolella niin kauan, kun se pomppii. Vierissään pallo on pois pelistä. Kosketuksia voi olla vaikka miten paljon, kuten pomppujakin.

Uppis

Uppis on istumapeli lattiatasossa. Peli sopii pelaajille, joilla on alaraajavamma ja hyvä vartalon hallinta. Pehmeällä pelialustalla, kuten painimolskillä, voivat pelata sellaiset pelaajat, joilla on alavartalossa tai alaraajoissa tuntopuutoksia.

Pelivälineet: Pallo tai hernepussi, mitkä tahansa maali tai tehty maalialue.

Pelialue: Lentopallokenttä tai painimolski.

Peli-idea: Muodostetaan kaksi joukkuetta, joissa 3-6 pelaajaa. Pelikentän koko sovitaan pelaajien kesken. Isolla kentällä pelaaminen harjoittaa ja vaatii enemmän liikkumista ja vapaan paikan etsimistä kuin pelaaminen pienellä pelikentällä. Painimolskillä pelatessa mukana voi olla myös pelaajia, joilla on tuntopuutoksia alaruumiissa. Voimistelumattoja voi käyttää pehmusteena



takapuolen alla kovalla pinnalla pelattaessa, toisaalta matot liikkueessaan estävät tai hidastavat liikkumista.

Pelivälineenä voi käyttää palloa, kuten softpalloa tai hernepussia. Kentän päädyissä on esimerkiksi muovikartioilla merkityt maalit. Maalien edessä on noin 1-2 metriä leveä rangaistusalue, joka on kielletty kaikilta pelaajilta. Rangaistusalue voidaan selkeyden vuoksi merkitä esimerkiksi airex-matoilla maalitolppien eteen. Pelissä ei käytetä maalivahteja. Maalit ja puolustus on tehtävä rangaistusalueen takaa. Peli aloitetaan ylöshetillä kentän keskeltä koripallon tapaan. Pallo hallussa liikkuminen on kielletty. Palloa saa pitää hallussa vain viisi sekuntia. Maaliksi hyväksytään vain rangaistusalueen takaa tehty ja vierimällä maalitolppien välistä

mennyt pallo. Tämä peli sopii erinomaisesti ikääntyneille pelattuna pienellä kentällä.

Muunnos: Maalina salibandymaalit ja käytössä maalivahti. Tällöin myös heittämällä tehty maali hyväksytään.

SULKAPALLO

Sulkapallo on saavuttanut suuren suosion monipuolisena mailapelinä. Suomessa istumasulkapallon sääntöjä kehitellään parhaillaan. Suomessa eniten vammaissulkapallon kehitystyötä on tehty Mikkelin maalaiskunnassa vuodesta 1991 lähtien. Maassamme on toistaiseksi pidetty vasta muutamia kilpailuja. Kilpailuluokkia

muodostettaessa on sovellettu samaa periaatetta kuin muissakin liikuntavammaisten urheilulajeissa eli pelaajalla tulee olla vähintään 10 %:n invaliditeetti. Kilpailuluokkia on neljä: pyörätuoliluokka, lattialta pelaavien luokka, seisovien luokka ja sekanelin-peli, missä vähintään toisen pelaajan täytyy pelata pyörätuolista. Jos toinen pelaaja pelaa seisaaltaan, hän ei saa lyödä palloa etusyöttörajan etupuolelta.

Istumasukkallo poikkeaa pystypelistä siten, että kenttä on pienempi ja syöttösäännöt ovat osittain erilaiset. Sukkalloa voivat pelata pyörätuolinkäyttäjät, CP-vammaiset sekä alaraajavammaiset.

Pelivälineet: Sukkalloomailat ja -pallot.

Pelialue: Pienennetty kenttä, jossa kentän yhteispituus 10 metriä, kentän leveys 3,5 metriä, syöttörajan etäisyys verkolta 2 metriä ja verkon korkeus 1,5 metriä. Nelin-pelissä on sama kenttäkoko. Kentän leveys on testattu siten, että pyörätuolista pelaava ylettyy mailaa kädestä toiseen vaihtamalla lähes sivurajoille. Käytännössä saattaa kuitenkin lattialta istuallaan pelaavalla olla pieni etu liikkumisen suhteen, koska tämä voi kurkotella sivuille ja taakse kaatumalla sekä tehdä ”tiikereitä” etukentälle.

Säännöt: Peliä pelataan samoilla säännöillä kuin pystysukkalloa. Syöttösääntö poikkeaa pystysukkallosta siten, että syötön on lähdettävä korkeintaan kainalon korkeudelta.

Normaalit sukkallokentän rajat ja säännöt eivät välttämättä ole hankalia kaikille liikuntavammaisille, joten sukkalloa voi myös yrittää pelata normaalisäännöillä. Kahden pyörätuolinkäyttäjän pelatessa normaalikentällä sääntöjä voi yksinkertaisesti muuttaa vain siten, että sukkallo tulee aina osua syöttöruutuun. Lyönti jää lyhyeksi, jos se ei ylitä syöttöruutujen viivaa. Näin pyörätuolillakin ehtii paremmin liikkumaan.

Sukkallosoveltamismahdollisuuksia

Pallo ja maila: Pallona voi olla myös ilmapallo tai sanomalehdestä rypistetty pallo. Mailana voi olla lasten sukkalloomailat tai normaalimailasta lyhennetyt lyhytvartiset mailat. Tetrapleegikoille eli neliraajahalvaantuneille ja muille, joilla on heikot käsivoimat mailan voi sitoa käteen.

Verkko: Verkkona voi käyttää pelkkää narua, voimistelupenkkiä tai muuta vastaavaa. Verkon korkeutta voi nostaa kahteen metriin, jolloin pallon lentorata tulee pidemmäksi. Tällöin jää enemmän aikaa

liikkumiseen ja lyömiseen. Toisaalta verkon voi myös laittaa matalammalle, jolloin pyörätuolista pelaavien on myös mahdollista tehdä iskulyöntejä osumatta verkkoon.

Pelialue: Pelialueeksi soveltuu kavennettu ja lyhennetty sukkallokenttä siten, että sukkallo tulee osua aina syöttöruutuun ja/tai pelikenttänä on vain yhden syöttöruudun kokoinen kenttä. Tällöin valmiita sukkallokentän rajoja voi erinomaisesti hyödyntää.

Pelaajat ja säännöt: Jos pelaajat ovat keskenään kovin eritasoisia, erilaisia sääntöjä voi sopia:

- ulottuvammalla pelaajalla on suurempi kenttä
- paremman liikuntakyvyn omaava pelaaja ei saa lyödä sinne, mistä vastustajan on vaikea lyödä, esimerkiksi kohti vartaloa
- iskulyöntejä tai muuten nopeita lyöntejä ei saa lyödä Pistelaskun voi tehdä sovittuun pistemäärään saakka, vaikkapa 15 tai 21 ja eriä voi pelata yhden, paras kolmesta jne.

Ilmapallosota

Ilmapallosota on hyvä ja hauska peli ryhmille, joissa on eritasoisia liikuntavammoja. Peliä voi pelata lattialla istuen, tuolissa tai pyörätuolissa istuen tai seisten, kunhan joukkueet ovat suurin piirtein tasaväkiset.

Pelivälineet: Sukkalloomailat, ilmapalloja noin 4-10 kpl.

Pelialue: Sukkallokenttä verkkoinen tai muu rajattu pienempi kenttä. Verkkona voi käyttää myös narua tai voimistelupenkkiä.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta. Molemmilla joukkueilla on yhtä monta ilmapalloa pelin alkaessa, vaikkapa yksi pallo per pelaaja. Peliäika sovitaan etukäteen vaikka yhdeksi minuutiksi, jonka aikana joukkue yrittää saada kaikki ilmapallot verkon yli vastustajajoukkueen kenttäpuoliskolle. Pallot saa lyödä takaisin suoraan ilmasta. Voittaja on se joukkue, kumman puolella on ajan päättyessä vähemmän palloja.



PÖYTÄTENNIS

Pöytätennis soveltuu lähes kaikille liikuntavammaisille. Se onkin erittäin suosittu peli sekä harraste- että kilpapelinä. Liikuntavammaiset voivat pelata pöytätennistä lähes samoin säännöin ja pelivälinein kuin vammatomatkin. Jo pienellä kunto- ja taitotasolla pääsee helposti pelin makuun. Pöytätennis kehittää reaktionopeutta, silmä- ja käsikoordinaatiota ja tasapainoa.

Pelivälineet: Pöytätennispallot ja -mailat.

Pelialue: Normaali pöytätennispöytä.

Säännöt: Kävelevillä liikuntavammaisilla on täysin samat säännöt kuin tavallisessakin pystypelaajien pöytätenniksessä. Pyörätuolipelaajilla on seuraavia erityismääräyksiä:

Poikkeukset syöttösäännöissä:

- Syöttö uusitaan, jos pallo tulee vastaanottajapuolen sivusta ulos, jos pallo pomppii vastaanottajapuolella takaisin verkkoon päin tai jos pallo jää vastaanottajapuolella pöydälle.

- Kuitenkin, jos vastaanottaja lyö palloa ennen kuin se ylittää sivurajan tai pomppaa toisen kerran, syöttö hyväksytään eikä sitä uusita ja pallo on pelattava loppuun normaalisti.
- Jos tuomarin mielestä syöttäjä harkitusti syöttää nopeita uusittavia syöttöjä ennen kuin syöttää oikein, tämän voi tulkita sääntöjen väärinkäytöksi ja pelaajaa voi rangaista varoituksin.
- Nelinpelissä syöttö saa tulla sivusta ulos.
- Kaikissa luokissa voi syöttää myös siten, että pallo heitetään ylös mailakädellä tai tarvittaessa mailalla, jolloin on pallon oltava koko ajan vastustajan näkyvillä ja se on heitettävä riittävästi ilmaan.
- Pelaajan on noudatettava valitsemaansa syöttötapaa koko pelin ajan.
- Vaikeavammaisten luokissa syötettävän pallon on

tultava vastapuolelle siten, että se lopuksi ylittää pöydän päädyn ja ylimenevän pallon voi pysäyttää myös mailalla ilman pistemenetystä.

- Kaikissa luokissa ylimenevän pallon voi pysäyttää ilmasta pöydän ulkopuolelta ilman pistemenetystä.

Pyörätuolinpeli:

- Pyörätuolinpelissä pallo saa tulla vastaanottajan puolella (vastaanottoruudusta) pöydän sivusta ulos. Jos syöttö on hyväksytty ja vastaanottaja tekee hyväksytyyn palautuksen, niin sen jälkeen kumpi tahansa pelaajista voi palauttaa pallon.
- Pelaajan pyörätuoli ei saa ylittää pöydän ajateltua keskilinjaa. Jos ylitys tapahtuu, tuomarin tulee antaa piste vastustajaparille.

Muita pyörätuolinpelin sääntöjä:

- Pöydän koskettaminen vapaalla kädellä: lyönnin jälkeen pelaaja saa käyttää pelipintaa tasapainon säilyttämiseen, pöytää ei saa kuitenkaan liikuttaa. Pallon aikana ei saa käyttää pöytää tukena eikä pyörätuolia saa liikuttaa pöytää hyväksikäyttäen.

Pyörätuolit:

- Pyörätuolissa tulee olla vähintään kaksi isoa pyörää ja yksi pieni pyörä.
- Jalkalautoja voi käyttää tarvittaessa, mutta jalkalaudat ja/tai jalat eivät saa koskettaa pelin aikana lattiaan. Kosketus johtaa pistemenetykseen.
- Joukkuekilpailuissa ja henkilökohtaisissa luokissa vartalon sitominen pyörätuoliin polvien yläpuolelta tasapainon parantamiseksi on kielletty. Jos sitomista käytetään, tästä on mainittava luokittelukortissa ja huomioitava määrättäessä pelaajan luokkaa. Avoimissa luokissa sitominen on sallittu.

Pöytätenniksen soveltamismahdollisuudet

Pallo ja maila: Mailan voi sitoa elastisella siteellä sellaisten pelaajien käteen, joilla ei ole tarpeeksi puristusvoimaa. Käytössä on myös samaan tarkoitukseen suunniteltuja pelikäsineitä mailakäteen. Mailoina voi käyttää lyhytvartisia sulkapallomailoja ja pallona ilmapalloa.

Pöytä ja verkko: Soveltuvat sellaisenaan. Pöydän jalkojen pitää olla sellaiset, että pyörätuolilla pääsee pöydän alle.

Pelaajat ja säännöt: Sääntöjä voi helpottaa kieltämällä lujat lyönnit, kierrellyönnit tai lyönnit sinne pöydänpuoliskolle, jonne pelaaja ei ulotu tai pysty kurkottamaan.

Penkkipallo

Penkkipallo on helposti saliin rakennettava muunnos pöytätenniksestä. Peli soveltuu kaikille liikuntavammaisille, joilla on yksi toimiva yläraaja.

Pelivälineet: Lentopallo, soft-pallo tai vastaava. Peliä voi kokeilla myös tennispallolla tai muulla pienellä pallolla.

Pelialue: Pelaajat voivat itse päättää pelialueen koon. Pelialueen voi jakaa kahtia voimistelupenkillä, pöytätenniksessä käytettävällä peliaitauksella tai muulla vastaavalla.

Peli-idea: Pelataan kaksin- tai nelinpelinä seisten, pyörätuolista tai tavallisesta tuolista. Peliä pelataan aivan kuten pöytätennistä, mutta lyönti tapahtuu kädellä ja lyöntitapa on vapaa. Kopin otto on kielletty. Tässä pelissä voi halutessaan käyttää myös varrellista mailaa, kuten pelkkismailaa.

Pomppupallo

Pomppupallo on helposti saliin tai pihalle muunneltava versio pöytätenniksestä. Peli sopii kaikille liikuntavammaisille, joilla ei ole rajoituksia yläraajoissa.

Pelivälineet: Lentopallo tai vastaava.

Pelialue: Teipattu tai piirretty ympyrän muotoinen alue, jonka halkaisija on yksi metri tai esimerkiksi voimisteluvanne.

Säännöt: Pelissä on kaksi pelaajaa. Pelaajien väliin tehdään maahan ympyrä, jonka halkaisija on yksi metri. Pelaaja yrittää lyödä pallon ympyrään siten, ettei vastustaja pysty lyömään sitä takaisin ympyrään. Lyönti tapahtuu avokämmenellä tai sormilla. Heitto kahdella kädellä ja kopin ottaminen ovat kiellettyjä. Lyönti vastustajan ulottuvuuden yläpuolelle tai takaisinpäin omaan suuntaan on kielletty. Pisteet lasketaan kuten pöytätenniksessä. Peliä voi pelata seisten tai istuen pyörätuolissa tai tavallisessa tuolissa.

Puhalluspöytä

Puhalluspöytä on pöytätenniksestä muutettu hauska versio. Peli sopii erinomaisesti sellaisille liikuntavammaisille, joilla on käsien toiminnassa rajoituksia.

Pelivälineet: Pöytätennispallo.

Pelialue: Pöytätennispöydän puolikas poikittain eli toisena rajana verkko.

Peli-idea: Peliä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä. Pelaajat asettuvat toiselle pöytätennispöydän puoliskolle vastakkain ja yrittävät saada pöydän keskelle asetetun pingispallon puhaltamalla putoamaan vastustajan puolelta pois pöydältä. Pallon kulkua ei saa estää kädellä eikä millään muullakaan ruumiinosalla. Jos pallo vierii pelialueen sivusta pois pöydältä, asetetaan pallo jälleen pöydän keskelle ja se pelataan uudestaan. Pelialueen toiseen sivureunaan voi laittaa myös esteen. Tällöin toisella sivureunalla on verkko ja toisella reu-

nalla on myös este, jolloin pallo pysyy koko ajan pelialueella. Kun pelaaja saa vastustajan puolella pallon putoamaan pois pöydältä, tulee piste. Peliä pelataan sovittuun pistemäärään saakka.

Shift tennis

Shift tennis on muunnos pöytätenniksestä. Peli sopii myös henkilöille, joilla on yläraajojen toiminnassa rajoituksia. Shift tennistä pelataan pyörätuolissa tai tavallisessa tuolissa istuen.

Pelivälineet: Normaali pöytätennispallo tai sählypallo, mailana pöytätennismaila. Vaikeavammaisille voi tehdä sellaisen erityismailan, jossa mailan toinen sivu on tasareunainen. Tällaista mailaa on helpompi liikutella pitkän pöydän pintaa. Tasareunaisen mailan voi tehdä sahaamalla pöytätennis- tai pelkkismailan lavasta pari senttiä pois. Myös muu "maila" käy, esimerkiksi kimmoisa viivoitin (viivoitinta taivutetaan taaksepäin ja irrotetaan ote, kun pallo tulee lyöntietäisyydelle).
Pelipöytä: Normaali pöytätennispöytä, jonka korkeus on 76 cm ja johon on tehty neljä laitaa 4x4 cm:n laudasta. Pöydän päädyissä pelaajien kohdalle reunoihin jätetään aukot, joiden leveyttä voi säädellä. Verkkoa ei käytetä.

Peli-idea: Ideana on saada pallo putoamaan vastustajan puolella olevasta lautojen välisestä aukosta. Palloa ei lyödä kuten pöytätenniksessä, vaan työnnetään mailalla niin, että se vierii. Pisteiden laskutavan voi valita vapaasti. Muut säännöt voi vapaasti soveltaa pelaajien taitotasojen ja mieltymysten mukaan.

Tönimispingis

Tönimispingis on helpotettu versio pöytätenniksestä. Peli sopii myös henkilöille, joilla on yläraajojen toiminnassa rajoituksia. Peliä voi pelata pyörätuolista tai tuolista istuen tai seisten.

Pelivälineet: Pöytätennispallo.

Pelialue: Peliä voi pelata pöytätennispöydällä ilman verkkoa tai siten, että nostetaan verkon alareunaa.

Peli-idea: Peliä pelataan kaksin- tai nelinpelinä. Palloa pelataan kädellä tönimällä. Pisteiden saa kun pallo vierii verkon ali vastustajan puolella ulos pöydän päädyistä. Pallo ei saa vierii ulos pöydän sivuilta. Jos näin tapahtuu, pelataan pallo uudelleen. Peliä voi muokata haastavammaksi laittamalla pöydälle erilaisia esteitä kuten hernelpeuseja. Peliä pelataan sovittuun pistemäärään saakka.

PYÖRÄTUOLITENNIS

Pyörätuolitennis on erittäin suosittu vammaisurheilulaji maailmalla. Sitä on pelattu vuodesta 1976 lähtien. Laji sai alkunsa USA:sta ja lajia harrastetaan yli 70 maassa. Suomessa pyörätuolitennistä on pelattu vuodesta 1980 lähtien.

Pyörätuolitenniksessä järjestetään rahaturnauksia kuten vammattomien tenniksessä. Säännöt ovat lähes samat kuin vammattomien tenniksessä. Pyörätuolitenniksessä pelataan kaksin- ja nelipelit.

Pelivälineet: Tennismaila ja -pallot.

Pelialue: Normaali tenniskenttä.

Säännöt: Normaali säännöt. Ainoana poikkeuksena on, että pallo saa pomppata kaksi kertaa pelaajan omalla kenttäpuoliskolla ennen kuin pelaajan on lyötävä pallo takaisin vastustajan puolelle. Ensimmäisen pompun on osuttava rajojen sisäpuolelle.

Pyörätuolitenniksen soveltamismahdollisuudet

Pallo ja maila: Tenniksestä saa hitaampitempoista kun käytetään soft-tennispalloja. Mailana voi aluksi käyttää softpallon kanssa vaikkapa sulkapallomailaa, joka on paljon kevyempi ja kapeampi kuin tennismaila.

Pelialue: Kenttää voi pienentää esimerkiksi siten, että pelataan vain puolikkaalla tenniskentällä tai siten, että käytetään vain syöttöruutujen alueita ilman takakenttää.

Jalkatennis

Jalkatennistä pelataan seisten sisällä tai ulkona. Peli sopii erinomaisesti henkilöille, joilla on yläraajavamma.

Pelivälineet: Pelivälineeksi käy mikä tahansa pallo sekä mikä tahansa "verkko".

Pelialue: Tenniskenttä tai muu rajattu alue.

Peli-idea: Jalkatenniksessä palloa pelataan jaloin. Peli kehittää koordinaatiota. Pelissä muodostetaan kaksi joukkuetta, joissa voi olla 1-4 pelaajaa. Pelialueen koko voidaan sopia pelaajien kesken. Jokaisella pelaajalla tulisi olla käytössään reilusti tilaa jalalla pelaamiseen eli noin 3x3 metriä. Pelialue jaetaan kahtia tennisverkolla, penkillä, aidalla tai muulla esteellä, jonka korkeus on noin 40-50 cm.

Pelin tarkoituksena on syöttää jaloin pompusta pudonnut pallo vastustajalle mahdollisimman vaikeasti, jotta vastustaja ei pystyisi vastaamaan syöttöön. Vastustaja yrittää palauttaa pallon joko suoraan ilmasta tai yhdestä pompusta jaloin pelaamalla. Pisteet voi laskea kuten lentopallossa tai kuten tenniksessä.

Pelkkis

Pelkkis on helposti pihalle rakennettava peli. Se sopii käveleville ja pyörätuolia käyttäville liikuntavammaisille. Peli vaatii yhden toimivan yläraajan sekä ylävartalo-voimaa.

Pelivälineet: Pelivälineinä voi käyttää vanerimailoja ja vaahtokumipalloa tai vastaavia.

Pelialue: Piha, josta rajataan sovittu pelialue.

Peli-idea: Pelkkis muistuttaa hyvin paljon tennistä. ”Verkkona” keskellä voi käyttää piha-aitaa, penkkiä, sulkapalloverkkoa tai tennisverkkoa. Pelkkistä voi siis pelata pihalla, puistossa ja sulkapallokentällä. Yhdelle tenniskentälle saadaan mahtumaan seitsemän pelkkiskenttää. Pelkkistä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä.

Palloa pelataan vanerimailoilla ja vaahtokumipallolla. Pelin ideana on yrittää lyödä palloa verkon tai esteen yli siten, ettei vastustaja pysty sitä palauttamaan. Pisteet voi laskea kuten lentopallossa, tenniksessä tai pöytätenniksessä.



IV Pallottelupelit ei verkkopelit

SQUASH

Squashia ei pelata Suomessa kilpatasolla liikuntavammaisten keskuudessa. Squash saattaa olla liian nopea-temppoinen peli joillekin liikuntavammaisille. Pyörätuolilla pelaava voi törmätä seiniin ahtaalla squash-kentällä. Käyttämällä hidasta palloa kuten softsquashpalloa, saadaan peliin tempo, joka sopii monille liikuntavammaisille. On olemassa myös isokokoisempia, hitaampia ja paremmin pomppivia squashpalloja (aloittelijoille ja lapsille suunniteltuja), jotka sopivat mainiosti liikuntavammaisille. Taitojen lisääntyessä peliä voi jatkaa normaalein säännöin ja välinein.

Seinäpelkkis

Seinäpelkkis on muunnos squashista. Peli sopii liikuntavammaisille, joilla on yläraajavamma. Pyörätuolinkäyttäjille ja alaraajavammaisille, jotka kävelevät apuvälineillä, peli saattaa olla liian nopeatempoinen. Käyttämällä soft-palloa peli hidastuu.

Pelivälineet: Mailoina vaneriset pelkkismailat tai vastaavat, pallona vaahtokumipallo tai tennispallo.

Pelialue: Lyöntikohteeksi tarvitaan vähintään 2x2 metriä sileätä seinää, sisältä tai ulkoa. Seinäalue rajataan täsmällisesti.

Peli-idea: Pelissä on kaksi pelaajaa. Pallo on palautettava seinään joko pompusta tai lennosta. Peliä voi pelata mailoin tai käsin, lyöden tai heittäen. Aloituksessa pelaajat sijoittuvat rintarinnan. Lyönnin jälkeen pelaajan on väistettävä vastapelaajaa. Jos tapahtuu estämistä, pallo pelataan uudelleen.

Yhden nurkan squash

Jos salista tai ulkoa löytyy sileä nurkkaus, pelistä saadaan kahta seinää käyttämällä mielenkiintoinen yhden nurkan squash. Peliä voi helpottaa pyörätuolissa oleville pelaajille siten, että pallo saa pompata useamman kerran ennen kuin se on lyötävä seinään. Muuten samat säännöt kuin seinäpelkkiksessä.

V Tarkkuuspelit

joukkuepelit

BOCCIA

Boccia (lausutaan "botsa") on alkujaan välimerenmaiden kansanpeli. Boccia on erittäin suosittu peli maassamme mm. Invalidiyhdistysten, ikääntyneiden ja veteraanien keskuudessa. Boccian SM-kilpailuihin osallistuu vuosittain satakunta joukkuetta. Boccia soveltuu erinomaisesti myös vaikeavammaisille. Tämä tarkkuuspeli on myös hyvä illanviettopeli. Bocciaa voi pelata sisällä ja ulkona tasaisella alustalla. Sisäboccian pehmeitä pallo- maisia "kuulia" on toisiin kuulapeleihin verrattuna helpompi käsitellä. Ulkona bocciaa voi pelata nurmi- tai hiekkakentällä kovilla muovipalloilla. Bocciaa pelataan joukkue- ja henkilökohtaisena- ja pari- kilpailuna. Jos pelaaja ei voi käyttää käsiään, voi hän potkaista palloa jalalla, vierittää pallon kourua pitkin tai käyttää kourussa erilaisia yksilöllisesti suunniteltuja laukaisulaitteita ja avustajaa apuna.

Pelivälineet: Pelivälineenä on 12 palloa, jotka ovat kahta eri väriä: sinisiä ja punaisia. Kolmastoista pallo on valkoinen "maalipallo". Sisäpallot ovat nahkaa ja niiden sisus on riisiä tai muovirakeita. Ulkopallot ovat muovia. Tuomari käyttää mittatikkua tai vastaavaa mittalaitetta.

Pelialue: Kentän koko on sisällä 6x10 metriä ja ulkona 6x15 metriä (vaikeavammaisilla aina 6x10 metriä). Peli-

kenttä muodostuu maalialueesta ja välialueesta. Pelikentän etummainen linja on heittolinja, joka joukkuekilpailussa jaetaan kuuteen ruutuun, kullekin pelaajalle yksi ruutu. Ruudun leveys on 1 metri. Henkilökohtaisessa kilpailussa ruutuja on kaksi, leveydeltään 2 metriä ja pituudeltaan 1,25 metriä.

Säännöt: Joukkuepelissä on kaksi joukkuetta, joissa kummassakin on kolme pelaajaa. Aloittava joukkue arvotaan. Aloittavan joukkueen pelaajat asettuvat ruutuihin 1, 3, ja 5, toisen joukkueen pelaajat ruutuihin 2, 4, ja 6. Pelaajat eivät saa vaihtaa paikkoja pelin aloituksen jälkeen. Aloitus tapahtuu valkoisen maalipallon heitolla. Ensimmäisessä ruudussa oleva pelaaja aloittaa ensimmäisen erän maalipallon heitolla, jonka jälkeen maalipallon heitto tapahtuu järjestyksessä kuudenteen pelaajaan saakka. Eriä pelataan kuusi eli jokainen pelaaja heittää kerran erän aloitusheiton.

Aloitushetken on ylitettävä aloitusheitto linja ja maalipallon on pysyttävä rajojen sisäpuolella. Mikäli aloitusheitto epäonnistuu, sen saa uusia kerran. Toista uusintaa ei sallita, vaan aloitus siirtyy vastustajajoukkueelle. Jokaisella pelaajalla on kaksi palloa. Aloitusheiton jälkeen sama heittäjä jatkaa seuraavalla heitolla. Sen jälkeen vastapuoli heittää, kunnes saa pallon lähemmäksi maalipalloa kuin aloittajajoukkue. Heittovuoro on



aina sillä joukkueella, jonka pelipallo on kauempana maalipallosta. Ideana on siis saada omat pallot mahdollisimman lähelle maalipalloa. Joukkueen sisällä heittojärjestys on vapaa eli taktikointia heittosuuntien suhteen voi tehdä. Erän voittaa se joukkue, jolla on pallo tai pallot lähempänä maalipalloa. Erän voittajajoukkue saa aina niin monta pistettä kuinka monta palloa sillä on lähempänä maalipalloa kuin vastustajajoukkueella. Hävinnyt joukkue jää aina pisteittä. Ottelun loputtua kuuden erän jälkeen voittaja on se joukkue, jolla on eniten pisteitä. Ottelu voi päättyä myös tasapeliin.

Henkilökohtaisessa pelissä kummallakin pelaajalla on kuusi pelipalloa. Pelaajilla on eriväriset pallot. Henkilökohtaisessa pelissä arvonnassa aloituksen saanut pelaaja

heittää maalipallon omalta heittoalueeltaan ja toinen pelaaja omalta alueeltaan, kunnes kuusi erää on heitetty ja ottelu on päättynyt. Henkilökohtaisessa kilpailussa heittovuoro on aina sillä, jonka pelipallo on kauempana maalipallosta.

Tarkkuusboccia

Pelivälineet: Nahkaiset bocciapallot sisällä tai muoviset ulkona, teippiä, liitua tms. ruutujen tekoon.

Pelialue: Pelialueena voi olla esimerkiksi 10 metrin alue sisällä tai ulkona, jossa on kolmessa eri kohdassa 2x2 metrin kokoinen ruutu, jonka sisällä pienempi noin puolen metrin kokoinen ruutu. Sisemmästä ruudusta

saa esimerkiksi 20 pistettä ja ulommasta ruudusta 10 pistettä. Pelialueena voi olla myös yksi iso ruutu, jonka sisällä on kaksi tai useampia ruutuja sisäkkäin. Ruutujen koko ja niistä saatavat pistemäärät ovat vapaasti päätettävissä.

Peli-idea: Peliä voi pelata sekä yksilö- että joukkuepelinä riippuen pelaajien määrästä. Tarkkuusbocciassa heitetään palloja sisäkkäisiin ruutuihin, joista saa eri pistemääriä. Eniten pisteitä saanut joukkue tai pelaaja on voittaja. Peliä voi pelata useampia eriä.

Viivaboccia

Pelivälineet: Muoviset bocciapallot ulkona tai nahkaiset pallot sisällä, teippiä tai liitua viivojen tekoon, mikäli valmiita viivoja ei ole käytössä.

Pelialue: Peliä pelataan ulkona hiekkaan tai asfalttiin piirretyllä kentällä tai liikuntasalissa valmiita tai teipattuja viivoja käyttäen. Ohjaaja voi itse päättää mitkä viivat ovat käytössä ja saako eri viivoista eri pistemääriä jne.

Peli-idea: Viivapelissä pyritään saamaan pallot mahdollisimman lähelle viivaa tai viivoja, joista saa pisteitä. Viivojen välisistä alueista voi myös saada pisteitä. Kauimpana olevista viivoista tai viivojen välisistä alueista saadaan enemmän pisteitä kuin lähempänä olevista. Jos pallo vierii ulos sovitusta viivoista ja niiden välisistä alueista, ei pelaaja saa yhtään pistettä. Viivojen määrä sekä niistä saatavien pisteiden suuruus on vapaasti päätettävissä. Peliä voi pelata yksilö- tai joukkuepelinä. Kentälle voi asettaa myös erilaisia esteitä pelin vaikeuttamiseksi. Eniten pisteitä saanut pelaaja tai joukkue voittaa. Pelattavien erien määrä on niin ikään vapaasti päätettävissä.

BOULES

Boules eli nurmikeilailu on suosittu kuula- tai keilapeli Keski-Euroopassa, etenkin Englannissa. Boules on paralympialaji.

Pelivälineet: Pelikenttänä käytetään sisätiloihin levitetävää mattoa, jonka toisessa päässä on vieritysramppi ja toisessa päässä keskellä mattoa pyöreä maalialue, johon on piirretty kolme rengasta sisäkkäin. Renkaat ovat noin 10 cm:n päässä toisistaan. Sisimpänä sininen rengas, seuraavaksi vihreä rengas ja uloimpana keltainen rengas. Kullakin pelaajalla on käytössään kolme kuulaa.

Säännöt: Pelissä on kaksi pelaajaa. Pelaajat vierittävät kuulia vuorotellen yksi kerrallaan ramppia pitkin kohti maalialuetta. Pelaajat voivat yrittää tönäistä vastustajan kuulaa kauemmaksi maalialueelta. Mikäli kuula vierii kokonaan pois pelialueelta, tönäyksen aiheuttanut pelaaja menettää neljä pistettä. Maalialueen renkaista

saa pisteitä seuraavasti: keskimmäisestä sinisestä neljä pistettä, seuraavasta vihreästä kaksi pistettä ja uloimmasta keltaisesta yhden pisteen. Peliä voi pelata sovittuun pistemäärään saakka, vaikka 20 pisteeseen.

Roboule

Roboule eli rosvokuulapeli on Boules-pelistä kehitetty versio.

Pelivälineet: Pelialustana käytetään sisätiloihin levitetävää mattoa, jonka toisessa päässä on vieritysramppi ja toisessa päässä maalialue, jossa on maaliteline. Maalitelineessä on kolme kaarevaa kuulaa mentävää maalikoloa. Kullakin pelaajalla on käytössään kolme kuulaa.

Peli-idea: Peli-idea on lähes sama kuin Boules-pelissä, mutta kuulat on saatava maalialueen sijasta maalitelineen koloista läpi. Kolojen pistearvoja ovat symbolisoimassa eriväriset neliöt niiden yläpuolella: sininen on neljä pistettä, vihreä kaksi pistettä ja keltainen yksi pistettä. Kullakin pelaajalla on kolme kuulaa, joita he yrittävät vierittää koloista läpi. Pelaajat voivat yrittää tönäistä vastustajan kuulia kauemmaksi maalikoloista. Jos kuulaa tönäisystä vastustajan kuula vierii kokonaan pois pelialueelta, menettää tönäisyn aiheuttanut pelaaja neljä pistettä. Peliä voi pelata sovittuun pistemäärään saakka.

CURLING

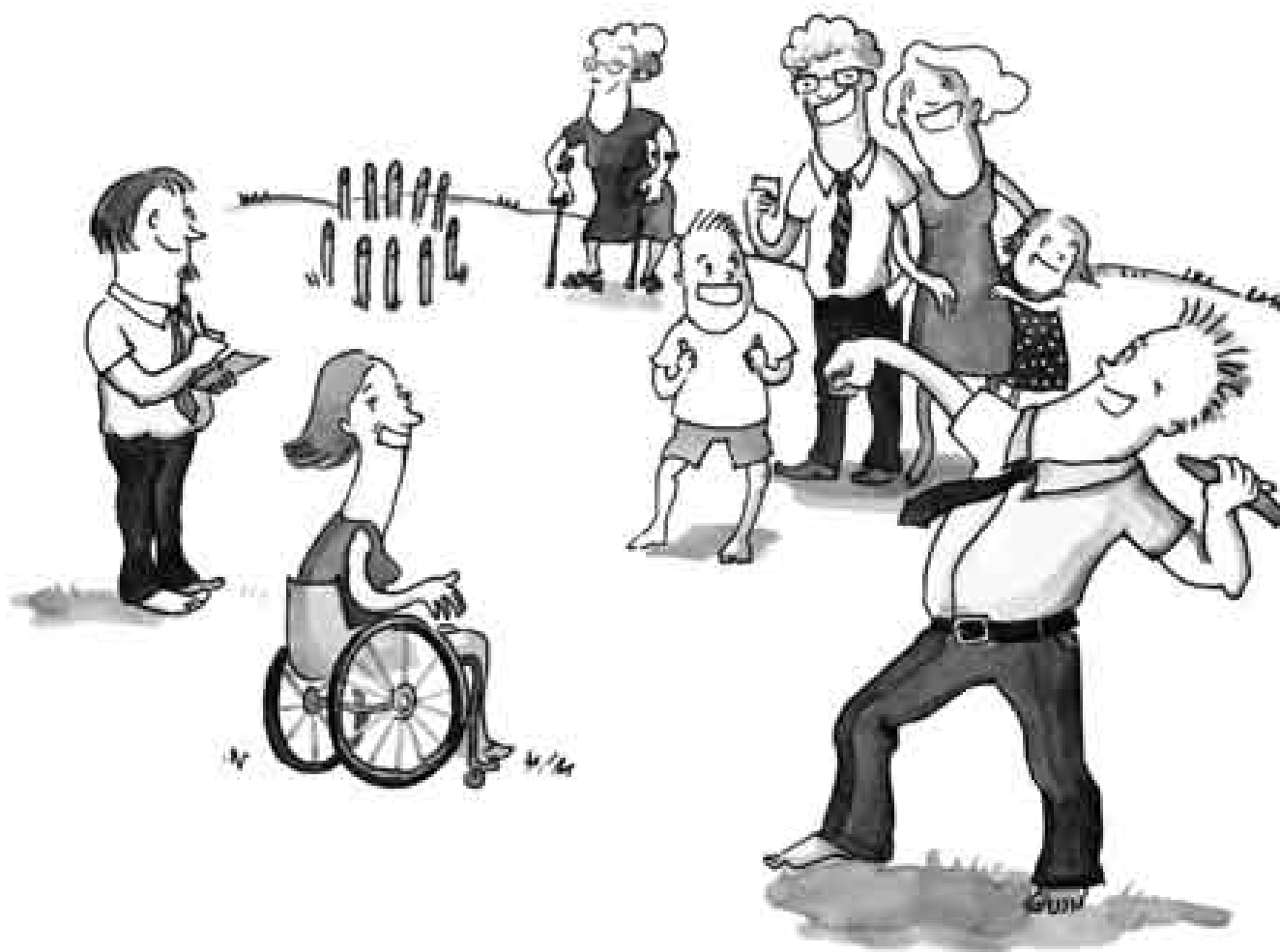
Lajin nimi "curling" tarkoittaa suomeksi "kiertää". Nimi tulee siitä, että matkallaan pelissä käytettävä kivi pyörii pystyakselinsa ympäri aiheuttaen kivelte kaaren muotoisen kulkuradan. Curlingia pelataan hallissa tekojäällä. Pelissä käytetään pyöreitä graniittikiviä. Curlingia ei harrasteta Suomessa liikuntavammaisten keskuudessa, mutta curlingista sovellettua sisä- ja pihacurlingia sitä vastoin pelataan paljon.

Pihacurling

Pihacurling on helppo versio curlingista. Se on sosiaalinen ja jännittävä peli kaiken ikäisille ja sopii erinomaisesti myös liikuntavammaisille.

Pelivälineet: Asfaltticurling-peli, jossa on kuusi liukukiveä. Lisäksi tarvitaan väriliitua.

Pelialue: Pelialueena sovitun pituinen rata asfaltilla, esimerkiksi viisi metriä. Radan päähän piirretään väriliiduilla pesä, jossa on kolme kehää sekä niiden keskelle kehien keskipiste. Kehien leveydet ja keskipisteen halkaisija voivat olla vaikkapa 30 cm.



Peli-idea: Yksilöpelissä kummallakin pelaajalla on kolme kiveä. Joukkuepelissä kummassakin joukkueessa on kolme pelaajaa ja kaikilla yksi kivi. Kiviä liu'utetaan vuorotellen. Tarkoituksena on saada mahdollisimman monta omaa kiveä jäämään lähemmäksi keskipistettä kuin vastustajan kivet. Vastustajan kiviä saa yrittää siirtää kauemmaksi. Se pelaaja tai joukkue, jonka kivi tai kivet on lähempänä keskipistettä, on voittaja. Jos esimerkiksi toisen joukkueen kaksi kiveä on lähempänä kuin vastustajan lähin kivi, saa joukkue kaksi pistettä. Hävinnyt joukkue jää aina pisteittä. Jos kivi jää pesän ulkopuolelle, siitä ei voi saada pistettä. Peliä voi pelata useamman kierroksen sovittuun piste-määrään saakka.

Sisäcurling

Sisäcurling on sisällä pelattava versio curlingista.

Pelivälineet: Sisäcurlingipeli, jossa kuusi huopapohjaista liukukiveä ja pieni maalikuutio.

Pelialue: Peliä pelataan tasaisella lattialla.

Peli-idea: Pelissä on samat säännöt kuin pihacurlingissa. Pesän sijasta yritetään saada liukukivet mahdollisimman lähelle maalikuutiota. Maalikuutio saa liikkuu.

MOLKKA

Molikka (tunnetaan myös nimellä Mөлккy) on vanha suomalainen perinnepele. Se on erinomainen seurustelupele kaikikäisille. Molikka sopii liikuntavammmaisille, periaatteessa tarvitaan vain heittokättä.

Pelivälineet: Molikka-pele, jossa on 10 puusta tehtyä pistekapulaa, joiden yläosa on viisto ja alaosa tasainen. Pistekapulat on numeroitu yhdestä kymmeneen, numero näkyy kapulan viistolla yläpinnalla. Lisäksi pelissä on pitkänomainen kapula, jolla yritetään kaataa numeroituja molkkia.

Pelialue: Pieni alue sisällä tai ulkona.

Säännöt: Pelin perusideana on heittää heittokapulalla pistekapuloita nurin. Aloituksessa kaikki kymmenen numeroitua pistekapulaa laitetaan ympyrän muotoiseen kuvioon, jossa kapuloiden järjestys on vapaa. Heitto-linjan matkaa pistekapuloihin ei ole määritelty, vaan pelaajat saavat itse sopia sen ennen pelin alkua. Heittotyyli on vapaa. Heittokapulaa heitetään vuorotellen, yksi heitto kerrallaan. Osallistujien lukumäärä on vapaa. Jos pistekapuloita kaatuu enemmän kuin yksi, heittäjä saa niin monta pistettä kuin kapuloita kaatuu. Jos kapuloita kaatuu vain yksi, heittäjä saa kapulassa olevan luvun verran pisteitä. Kapulat nostetaan pystyyn siihen

paikkaan, johon ne ovat kaatuessaan lentäneet ja seuraava heittäjä siirtyy heittovuoroon. Ennen peliä päätetään kuinka moneen pisteeseen peli pelataan. Lisää jännitystä peliin tuo sääntö, jossa peliä pelataan siten, että pisteitä yritetään saada esimerkiksi tasan 50. Jos kilpailija ylittää 50 pistettä, pistemäärä laskee takaisin 30:een.

KROKETTI

Kroketti on erinomainen ajanvietepeli myös liikuntavammaisille. Pyörätuolista pelaavien on helpompi pelata kovalla alustalla, kuten kovapintaisella hiekkakentällä tai asfaltilla.

Pelivälineet: Krokettimailat ja -pallot (8 kpl), portit (10 kpl) ja puikot (2 kpl).

Pelialue: Pelikentän koko on vapaasti valittavissa. Ihannekenttä on suorakaiteen muotoinen 26x35 metrin kokoinen kenttä. Pienempikin kenttä käy. Yleensä krockettia pelataan nurmikentällä. Jos mukana on pyörätuolin käyttäjiä, heidän on helpompi pelata kovapintaisella kentällä.

Säännöt: Krokettissa on kaksi pelaajaa tai kaksi 2-4 hengen joukkuetta. Pelissä kukin pelaaja lyö omalla vuorollaan puumailalla puupalloa kentälle asetettujen porttien läpi maali- ja kääntöpuikkojen kautta tietyssä järjestyksessä. Rata käydään kokonaan läpi. Voittaja on pelaaja tai joukkue, joka ensimmäisenä lyö pallonsa radan selvitettyään maalipuikkoon.

Sisäkroketti

Sisäkrockettia pelataan samoin säännöin kuin tavallistakin krockettia. Tämä krocketin muoto soveltuu pyörätuolia käyttäville sekä apuvälineillä käveleville, koska sisätiloissa on helpompi liikkua kuin ulkona epätasaisessa maastossa. Erona ulkokrokettiin on pystyssä pysyvät portit ja puupalloja pehmeämmät pallot.

PETANKKI

Petankki eli kansainväliseltä nimeltään Petanque on kuulapeli, jota pelataan nykyään kaikkialla maailmassa. Petankki sai nykyisen muotonsa vasta vuonna 1910. Pelin juuret ovat tuhansien vuosien takana Egyptissä. Tasaisella hiekkapinnalla on helppo liikkua myös pyörätuolilla. Kuulat ovat aika painavia, joten heikkokätiset voivat käyttää kuulille kehitettyä palloränniä.

Pelivälineet: Metalliset kuulat, joiden läpimitta on 70,5-80 mm ja paino 650-800 g. Puinen maalipallo eli snadi, jonka halkaisija on 25-35 mm.

Pelialue: Pelialusta voi olla millainen tahansa. Suositeltavin on tasainen hiekkakenttä, kooltaan vähintään 3x12 metriä.

Säännöt: Peliä pelataan kahdella 1-3 hengen joukkueella:

- Singeli: joukkueessa on yksi pelaaja, 3 kuulaa / pelaaja
- Duppeli: joukkueissa on kaksi pelaajaa, 3 kuulaa / pelaaja
- Trippeli: joukkueissa on kolme pelaajaa, 2 kuulaa / pelaaja.

Aloittava joukkue valitaan arvalla. Aloittaja piirtää aloituskohtaan hiekkään ympyrän, josta kaikki pelaajat heittävät. Halkaisijaltaan ympyrä on 35-50 cm. Aloittaja heittää snadin 6-10 metrin päähän ympyrästä. Snadin on jätävä vähintään metrin päähän kaikenlaisista esteistä. Seuraavaksi aloittajajoukkue heittää ensimmäisen kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle snadia. Kuula saa myös osua snadiin ja jopa siirtää sen eri paikkaan. Heittäjän on seistävä ympyrän sisällä molemmat jalat maassa, kunnes kuula on koskettanut maata.

Seuraavaksi vastapuolen joukkueen pelaaja heittää yrittäen saada oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustaja. Kuulat saavat osua toisiinsa, joten heittäjä voi myös "kilkata" tai "ampua" vastapuolen kuulan kauemmaksi snadista. Joukkue heittää niin kauan, kunnes saa oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustaja. Heittovuoro on siis aina sillä joukkueella, kumman kuula on kauempana snadista.

Kun toisen joukkueen kaikki kuulat on käytetty, vastustaja heittää jäljellä olevat kuulansa. Pelialueen reunaan osuneet ja ulkopuolelle menneet kuulat ovat "kuolleita" eli pois pelistä. Jos snadi kuolee ja vain toisella joukkueella on kuulia heittämättä, joukkue saa yhtä monta pistettä kuin kuulia on jäljellä, muutoin kierros hylätään. Kun kaikki kuulat on heitetty, lasketaan pisteet. Pisteet saa se joukkue, jonka kuula on lähempänä snadia. Joukkue saa niin monta pistettä, kuin heidän kuuliaan on lähempänä snadia. Pisteet saanut joukkue aloittaa seuraavan heittokierroksen siltä paikalta, mihin edellinen kierros päättyi. Peli jatkuu niin kauan, kunnes toinen joukkue saa 13 pistettä ja voittaa pelin.

VI Tarkkuuspelit

yksilöpelit

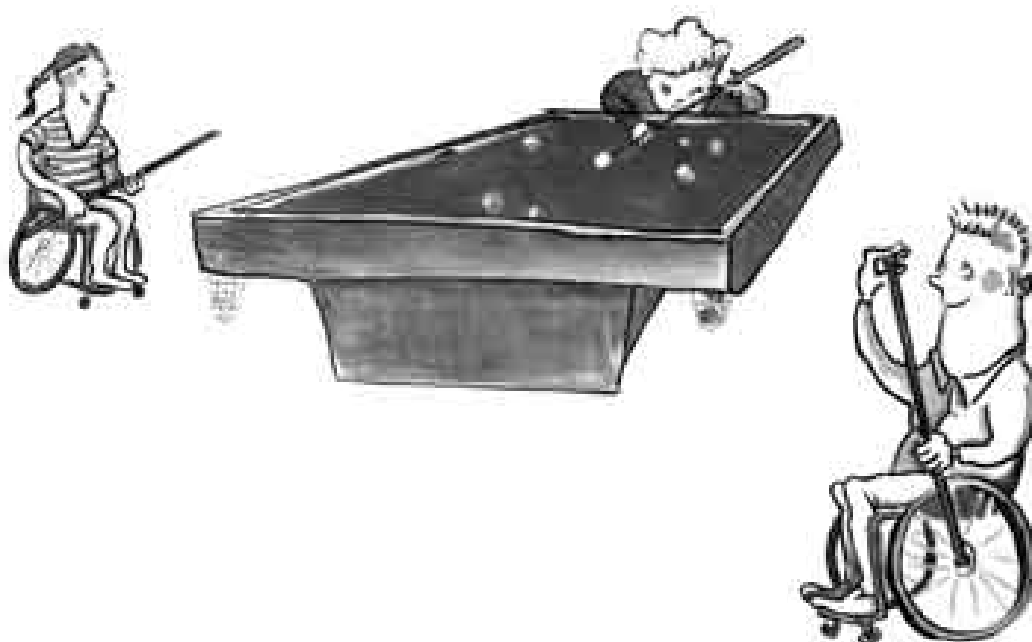
BILJARDI

Pyörätuolinkäyttäjien keskuudessa biljardipeleistä suosituin peli on snooker. Snookerissa käytettävä pussillinen pelipöytä on matalampi kuin muissa biljardipeleissä. Myös pool on suosittu. Pyörätuolista käsin pelaavien ulottuvuus ei ole pool-pöydällä niin hyvä kuin snookerin matalalla pöydällä. Vammaisen pelaajan pelisuoritusta helpottaa poolissa ja snookerissa käytetyt englantilaisen biljardin mukaiset tuet. Pelaaja saa pitää keppiään lyönnin aikana tuen eli ”viulun” varassa, jos lyöntitietäisyys tulee liian pitkäksi tai hankalaksi. Peli sopii monille, sillä se vaatii vain yhden toimivan käden.

Pelivälineet: Biljardi- tai snooker pallot ja kepit sekä ”viulu”.

Pelipöytä: Normaalit biljardi- tai snookerpöydät.

Säännöt: Normaalit eri biljardipelien säännöt.



Lattiasnooker

Snookerin voi myös viedä lattialle. Peli sopii pelaajille, joilla on rajoitteita hienomotoriikassa tai joiden yläraaja-voimat ovat heikot.

Pelivälineet: Mailoina voi käyttää sähkömailoja tai harjavarren päähän kiinnitettyä lavan tapaista viritelmää. Palloina voivat olla normaalit biljardipallot, tennis- tai salibandypallot.

Pelialue: Lattialle voi rakentaa laudan pätkistä kehikon, jonka päädyissä ja sivulaitojen keskellä on reiät, joista pallot pääsee läpi. Kehikko voi olla isompi kuin biljardi-pöytä.

Peli-idea: Tähän peliin ei ole olemassa valmiita sääntöjä, vaan niitä on sovellettava pelaajien mukaan. Peliä voi pelata yksinkertaisesti siten, että pelaajat lyövät mailalla vuorotellen omia pallojaan yrittäen saada ne ”pussiin”. Se kumpi saa omat pallot ensimmäisenä pussiin on voittaja.

GOLF

Kuntoilun ja urheilun ohella golfia pelatessa saa nauttia myös luonnosta. Golf soveltuu myös liikuntavammaisille henkilöille. Golfissa voi edetä kentällä kävellen tai golf-autoa ajaen. Jos pelaaja kävelee hitaasti, hän voi päästää muita ohitsean eikä hänen tarvitse pelätä viivyttävänsä muiden etenemistä. Pallon ilmaan lyöntiin riittää yleensä kevyt mailan heilahdus, joten voimaa ei tarvita. Mailan voi myös sitoa käteen. Golfia voi pelata erittäin hyvin yhdelläkin kädellä. Pyörätuolin käyttäjille on suunniteltu oma golfauto, josta voi pelata.

Pelivälineet: Golf-maila ja -pallot.

Pelialue: Normaali golf-kenttä.

Säännöt: Normaalit säännöt.



Golfin soveltamismahdollisuudet

Pallo ja maila: Kaikenlaisia mailoja ja pieniä palloja voi käyttää. Mailan voi ulkona pelattaessa viritellä vaikkapa metsästä löytyvistä kepeistä.

Pelialue: Pelialueen voi tehdä itsekin metsään tai nurmikolle. Kaivetaan kuoppa maahan ja laitetaan sen sisälle vaikkapa lasipurkki, jotta kuoppa pysyy koossa.

Rolle

Rolle sopii erinomaisesti kaikille liikuntavammaisten ryhmille. Radan voi rakentaa pelaajien toimintakyvyn mukaan. Rolle on sovellutus frisbee-kiekolla pelattavasta throwing golf-pelistä.

Pelivälineet: Frisbee, salibandymailat ja pallo, herne-pussi, vaatemytty tai jokin muu heitettävä ”pallo” ja maila.

Pelialue: Pienimuotoinen vapaasti valittava alue liikuntasalissa, pihalla tai puistossa.

Peli-idea: Rakennetaan ”golf-rata” sisälle tai ulos, esimerkiksi muovikartioista, teipistä, (puista puistossa), roikkuvista vanteista, koripallokoreista, jätösäkeistä tai muista vastaavista, joiden sisään/läpi/koloon frisbee tai muu väline on saatava. Kaikki aloittavat aloitusheitolla samalta viivalta. Rata on tarkoitus kiertää mahdollisimman vähillä lyönneillä tai heitoilla. Frisbeen tai muun välineen annetaan pudota maahan tai pallon annetaan pysähtyä kohtaan, josta alkaa jälleen uusi heitto tai lyönti. Ulkorataan voi rakentaa ”reiät”, joihin peliväline on saatava. Radalla voi olla myös väyliä, jotka voivat koostua erilaisista lyönneistä: esimerkiksi pitkä lyönti, lähestymislyönti tai putti. Väylällä voi olla erilaisia esteitä, kuten pieni ylämäki ja koroke sekä muita yllätyksiä. Ohjaajan oma mielikuvitus on rajana. Rolle soveltuu myös joukkuepeliksi.

Muunnos: voit rakentaa erilaisia maaleja ulos tai sisälle ja antaa pelaajien itse päättää mihin niistä kulloinkin heittää. Tässä versiossa ei tarvitse olla voittajaa.

Minigolf

Minigolfraudat soveltuvat myös liikuntavammaisille, joilla on hyvät käsivoimat. Jos rata on tehty kovasta päällysteestä, asfaltista tai sementtilaatoista, se helpottaa pyörätuolin käyttäjää.

Pelivälineet: Minigolf -mailat ja pallot.

Pelialue: Minigolf-rata.

Säännöt: Ideana on selvittää radan esteet mahdollisimman vähin lyönnein. Jokaisella esteellä kirjataan käytetyt lyönnit ylös ja lopuksi lasketaan lyöntien määrät yhteen. Vähiten lyönnejä käyttänyt pelaaja on voittaja.

KEILAILU

Keilailu sopii sellaisenaan liikuntavammaisille, joilla on lähes normaalit käsivoimat ja apuvälinein sellaisille, joiden käsien toimintakyky on rajoittunut. Sääntömuutoksia ei tarvitse tehdä. Pyörätuolista pelaavien on hyvä lukita pyörätuoli siten, ettei se pääse heiton aikana heilahtamaan. Jarrujen lisäksi on hyvä käyttää muutakin lukitustapaa, esimerkiksi puukehikkoa, joka pitää tuolin paikoillaan. Myös avustaja voi suoritusta estämättä pitää pyörätuolia paikoillaan.

Pelivälineet: Keilapallo tai keilapallon kevyemmät versiot.

Pelialue: Normaali keilarata.

Säännöt: Samat kuin pystykeilauksessa.

Keilailun soveltamismahdollisuuksia

Keilapallo ja apuvälineet: Henkilöt, joilla on heikot käsivoimat, voivat käyttää kahvapalloa. Lisäksi on erilaisia apuvälineitä pelaajille, jotka eivät saa keilan heittoon voimaa. Näitä ovat yksilöllisesti suunnitellut vierityskourut, mailat tai työntövälineet. Yläraaja-amputoideille on olemassa keilailuun sopivia käsiproteeseja. Salissa pelatessa keilapalloksi käy voimistelupallo tai lentopallo jne. **Keilat:** Leikkikeilat tai keilahallista poistetut keilat (10 kpl) V-muodostelmassa salin lattialla.

Joukkuekeilaus

Joukkuekeilaus on hauska joukkuepeli. Siihen voivat osallistua kaikki sellaiset henkilöt, jotka pystyvät heittämään tai vierittämään palloa. Henkilöt, joilla on yläraajoissa rajoituksia, voivat käyttää palloramppia tai -ränniä.

Pelivälineet: Keiloja 4-12 kpl, jokaisella pelaajalla yksi tai useampi pallo.

Pelialue: Suorakaiteen muotoinen pelikenttä.

Peli-idea: Kaksi joukkuetta vastakkain rivissä pelikentän kummassakin päässä. Molemmilla joukkueilla yhtä monta keilaa suorassa rivissä edessään. Molemmilla joukkueilla on käytössään yhtä paljon palloja.

Tarkoituksena on kaataa vastustajan keilat. Omien keiloen kaatumisia ei voi, eikä saa estää, koska joukkue seisoo keilojen takana. Kentän alueelta ulos menneet pallot saa hakea, mutta sen jälkeen on palattava keilojen taakse heittämään. Pallojen heittäminen jatkuu, kunnes jompi kumpi joukkue on ensimmäisenä kaatanut vastapuolen keilat. Se joukkue myös voittaa.

Muunnos: Muuten sama peli, mutta tässä versiossa pelaajat ovat kentän keskellä omilla kenttäpuoliskoillaan yrittäen estää omien keilojen kaatumista pysäyttämällä vastapuolen heittämiä palloja.

Keilankaatopolttopallo

Keilankaatopolttopallo on hauska sovellutus keilauksesta. Peliä voi pelata myös suojelemalla pyörä-tuolilla omaa keilaa.

Pelivälineet: Yksi tai useampi pallo ja jokaiselle pelaajalle yksi keila.

Pelialue: Rajattu alue, esimerkiksi ympyrän tai suorakaiteen mallinen alue.

Peli-idea: Pelaajia voi olla 5-20. Pelaajat asettavat keilansa maahan ja yrittävät suojella sitä kaatumasta. Aluksi pelialueen ulkopuolella on yksi polttaja. Pelaaja, jonka keila kaatuu, menee polttajien joukkoon ja laittaa keilan pois. Keila voi kaatua joko pallolla tai itse sitä vahingossa tönäisemällä. Se pelaaja, jonka keila on jäänyt viimeisenä pystyyn, on voittaja.

TIKKA

Tikan heittoa harrastetaan liikuntavammaisten keskuudessa varsin paljon kisailu- ja illanviettotarkoituksessa, myös pyörätuolista. Sääntöpoikkeuksia ei tikkapeleissä yleensä tarvita. Tikkataulun voi sijoittaa hieman matalammalle pyörätuolipelaajia varten tai sallia vaikeavammaisten heittää normaalia lähempää.

Puhallustikka

Puhallustikka on uusi 1990-luvun lopulla erityisesti vaikeavammaisille suunniteltu peli. Se sopii hyvin sellaisille vaikeavammaisille, joilla on yläraajojen toiminnassa rajoitteita. Puhallustikka vaatii ainoastaan kykyä puristaa huulet tiiviisti puhallusputken ympärille ja puhaltaa. Puhallustikkaan on omat kilpailusäännöt.

Pelivälineet: Puhallustikkaan kuuluva 90 cm pitkä ja halkaisijaltaan 1 cm:n kokoinen puhallusputki ja tikat sekä halkaisijaltaan 40 cm:n jousiammuntataulu, jossa on pisteet yhdestä kymmeneen. Taulun keskipisteen korkeus maasta / lattiasta on 1,2 metriä. Jousiammuntataulun taustalevynä voi käyttää styrox- tai retkipatjasta tehtyä levyä.

Pelialue: Puhallustikkaa pelataan yleensä sisätiloissa, joissa on helppo liikkua.

Säännöt: Kullakin kilpailijalla on viisi tikkaa. Kilpailuissa on kaksi luokkaa:

- Luokka 1: avustajaa tarvitsevat kilpailijat, puhallusetäisyys 3 metriä.
- Luokka 2: ilman avustajaa kilpailevat, puhallusetäisyys 5 metriä.

Avustajan tulee seistä kilpailijan sivulla. Avustaja saa ainoastaan pitää putkea paikoillaan kilpailijan ohjeiden

mukaisesti. Avustajalla tulee olla katse pois päin maali-taulusta koko suorituksen ajan.

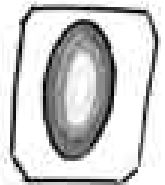
Kukin kilpailija puhaltaa peräkkäin viisi tikkaa. Saadut pisteet lasketaan yhteen. Se pelaaja on voittaja, jolla on kierroksen loputtua eniten pisteitä.

Lattiatikka

Lattiatikka on hauska muunnos tikan heitosta. Peli sopii kaikille liikuntavammaisille, ja erityisesti niille pelaajille, joilla on rajoituksia yläraajoissa.

Pelivälineet: Normaali tikkataulu ja tikat. Jos heitetään sisällä, kannattaa laittaa alusta lattialle, ettei lattian pintaan tule reikiä.

Peli-idea: Tikkataulu asetetaan lattialle tai ulos maahan makaamaan. Heittäjät ovat ympyrämuodostelmassa tikkataulun ympärillä, kaikki yhtä kaukana taulusta. Peliä voi pelata tikkapeliä normaalisäännöin eli kukin heittää vuorollaan ja hakee sen jälkeen tikat taulusta. Peliä voi myös pelata joukkuepelinä, jossa on kaksi joukkuetta. Kullakin pelaajalla on yksi tai kaksi tikkaa. Joukkueet heittävät vuorotellen. Enemmän pisteitä saanut joukkue on voittaja. Peliä voi pelata myös tiettyyn pistemäärään saakka: esimerkiksi se joukkue, joka saa ensin 100 pistettä, on voittaja. Näin peliin tulee useampi kierros.



VII Lyöntipelit



PESÄPALLO

Suomessa ei pelata pesäpalloa liikuntavammaisten keskuudessa kilpailu- eikä harrastemielessä oikeastaan ollenkaan. Pesäpallosta saa hauskoja sovellutuksia liikuntavammaisten ryhmille palloilutunneille tai leikki-mielisiin kisailuihin.

Pesäpallon soveltamismahdollisuudet

Pallo ja maila: Pallona voi käyttää soft-tennispalloa tai tennispalloa ja mailana sulkapallo-, pelkkis- tai tennis-mailaa.

Kenttä: Kenttänä kannattaa käyttää kovapintaista kenttää, jos pyörätuolipelaajia on mukana. Kentän rajat ja pesien määrät ovat vapaasti sovittavissa pelaajien tason mukaan.

Pelaajat ja säännöt: Pelaajat voivat olla vuorotellen eri rooleissa, sisäpelaajana, ulkopelaajana, lukkarina tai tuomarina. Säännöt voivat olla pesäpallosta paljonkin muunneltuja.

Hoppupallo

Hoppupallo on hauska versio pesäpallosta. Peli sopii myös liikuntavammaisille.

Pelivälineet: Pallo ja maila, esimerkiksi soft-tennispallo ja sulkapallomaila.

Pelialue: Pelaajien kesken sovittu "pesäpallokenttä".

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta, toinen sisä- ja toinen ulkovuorossa. Lyöntivuorossa oleva pelaaja saa yrittää osumaa kolme kertaa, jonka jälkeen hänen on lähdettävä kiertämään sovittua reittiä. Reitin voi merkitä muovikartioilla. Jos lyöjä ei osu kolmen yrityksen jälkeen palloon, tulee palo. Ulkokentälle lentänyt pallo pyritään ottamaan kiinni mahdollisimman nopeasti, jonka jälkeen ulkopelaajien on juostava tai kelattava jonoon pallon kiinnisaaneen ulkopelaajan taakse. Sen jälkeen jonon ensimmäisen on vieritettävä pallo kaikkien jalkojen välistä tai jos pelissä on pyörätuolin käyttäjiä pallo voidaan antaa esimerkiksi aina pään yläpuolelta. Muiden pelaajien on myös tarvittaessa annettava pallolle vauhtia. Kun viimeinen pelaaja on saanut pallon kiinni, hänen on juostava tai kelattava pallo sylissä kotipesälle. Pallon ulkokentälle lyönyt pelaaja on koko tämän ajan kiertänyt määrättyä lenkkiä muovikartion ympäri mahdollisimman nopeasti. Jos ulkopelaaja ehtii ennen sisäpelaajaa kotipesään, tulee palo. Jos taas sisäpelaaja ehtii ensin, tulee juoksu. Kun kaikki sisäpelaajat ovat lyöneet, vaihdetaan pelivuoroja. Vuoropareja voidaan pelata sovittu määrä.

Yhden pesän pesis

Yhden pesän pesis on monille ryhmille sopiva muunnos pesäpallosta.

Pelivälineet: Pesäpalloa vastaava pallo, esimerkiksi tennispallo, soft-tennispallo tai muu isompi pallo. Mailana voi käyttää vaikkapa tennismailaa. Lisäksi tarvitaan muovikartioita alueen rajaamiseksi.

Pelialue: Pelaajien kesken sovitut rajat, pelialueella on yksi pesä ja kotipesä.

Peli-idea: Peliä pelataan samoilla säännöillä kuin tavallista pesäpalloa. Ainoastaan yksi pesä on käytössä. Jos pelaaja pääsee pesälle, hän saa juoksun tai pisteen. Jos pelaaja ehtii vielä palaamaan takaisin, ennen kuin pallo on kotipesässä, saa hän tuplajuoksun eli "kunnarin". Jos ryhmässä on pystypelaajia ja pyörätuolipelaajia, sääntöjä voi soveltaa siten, että pystypelaajat eivät saa juosta.

VIII Muita pallopelejä

KAHDEN TULEN VÄLISSÄ

Kahden tulen välissä on kaikille tuttu peli, joka sopii myös pyörätuolin käyttäjille sekä muille liikuntavammaisille.

Pelivälineet: Voimistelupallo tai muu vastaava.

Pelialue: Pelikenttänä voi olla lentopallokenttä.

Peli-idea: Pelikenttä jaetaan kahteen osaan. Pelissä on kaksi joukkuetta, jotka asettuvat omille kentänpuoliskoilleen. Kummastakin joukkueesta yksi pelaaja lähtee vastustajajoukkueen kentän takarajan taakse. Aloitus voidaan arpoa. Aloittava joukkue heittää pallon vastustajan puolelle yrittäen polttaa pelaajia osumalla raajoihin tai vartaloon. Päähän heitto on kielletty.

Jos pallo pääsee takarajalla olevalle pelaajalle saakka, tämäkin saa yrittää polttaa vastustajia. Jos vastustaja saa kopin, pallon heittäjä palaa. Jos pallo pomppaa, voi vastustaja ottaa sen haltuunsa ja alkaa polttamaan. Jos pallo pomppaa ja palloa ei saada pompun jälkeen kiinni ja se kuitenkin osuu pelaajaan, tämä palaa. Joukkueiden ensimmäiseksi palaneet pelaajat menevät vastustajan takarajan taakse ja vaihtaa siellä olevan pelaajan kentälle. Loput palaneet siirtyvät aina takarajan taakse polttamaan. Voittajajoukkue on se, jolta jää viimeinen pelaaja omalle kentälle.

KOPPIPALLO

Koppipallo sopii liikuntavammaisille, jotka pystyvät käyttämään käsiään hyvin. Peli sopii integraatioryhmille, joissa on sekä liikuntavammaisia sekä vammattomia.

Pelivälineet: Pelipalloksi soveltuu mikä tahansa pallo: voimistelupallo, lentopallo jne.

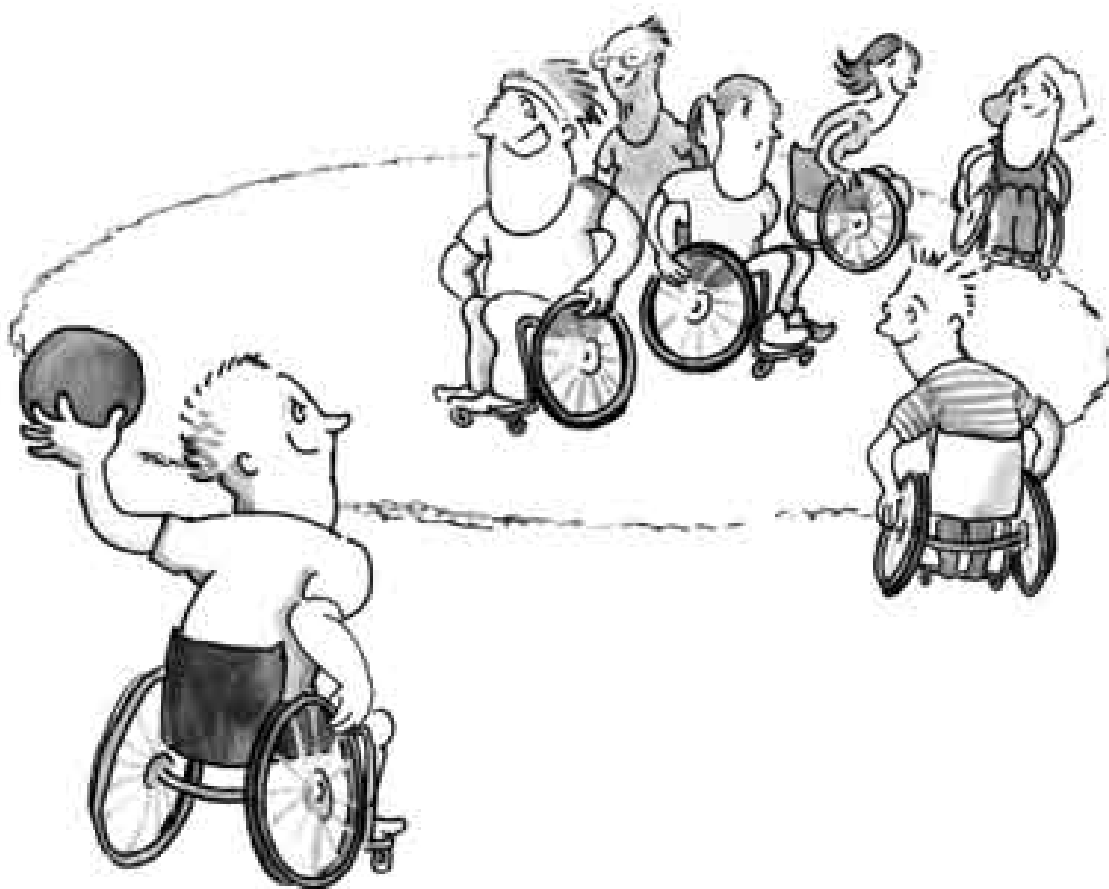
Pelialue: Lentopallokenttä tai muu vastaava.

Peli-idea: Pelikenttä jaetaan neljään osaan siten, että keskialueet ovat 2-7 metriä ja ulkoalueet noin 1,5 metriä. Pelissä on kaksi joukkuetta, pelaajia voi olla joukkueessa 3-10. Kumpikin joukkue asettuu omalle keskialueelleen. Kummastakin joukkueesta yksi pelaaja asettuu vastakkaisen puolen ulkoalueelle kopinottajaksi eli "koppariksi".

Aloitus voidaan tehdä koripallon tyyliin eli heitto keskeltä ylös. Keskialueen pelaajat yrittävät heittää palloa vastakkaisella puolella olevalle ulkoalueen pelaajalle. Toisella keskialueella olevat pelaajat yrittävät estää vastustajien heittoa. Pallon syöttäminen on sallittua, mutta pallon kanssa ei saa liikkua. Syöttöjen määrän voi rajata kolmeen, jonka jälkeen pallo on heitettävä kopparille. Jos pallo osuu lattiaan, vastustajat saavat pallon. Ulkoalueen pelaaja saa liikkua, mutta hänenkin on saatava pallo omille pelaajille, jos koppi ei onnistu.

Rajaviivojen ylittäminen ja pallon ottaminen vastustajan alueelta on kielletty. Jos näin tapahtuu, vastustaja saa pallon. Joukkue saa aina pisteen, kun koppari saa kopin. Kopin jälkeen aloittaa vastustajajoukkue. Pelin voittamiseen oikeuttavien koppien määrän voi sopia pelin alussa.

Muunnoksia: ulkoalueella voi olla useampi koppari. Vastustajan alueelle saa mennä, jolloin pelaajat joutuvat liikkumaan enemmän. Syöttöjä saa tehdä rajattomasti.



POLTTOPALLO

Polttopallo on niin ikään tuttu peli kaikille. Peli sopii kaikille liikuntavammaisille, joilla ei ole toimintarajoituksia ylärajoissa.

Pelivälineet: Mikä tahansa pallo, kuten softpallo tai voimistelupallo.

Pelialue: Ympyrän tai neliön muotoinen alue.

Peli-idea: Pelataan noin 6-20 pelaajalla. Kaikki muut kuin polttaja menevät sovitun ympyrän tai neliön muotoisen alueen sisään. Polttaja jää ulkopuolelle ja yrittää polttaa muita pallolla. Rajojen ylittäminen on kielletty polttajalta ja poltettavilta. Pähän heittäminen on kielletty. Jos pelaajia on pyörätuolissa, täytyy sopia etukäteen palaako, jos pallo osuu tuoliin. Palanut pelaaja menee ulkopuolelle polttajaksi. Viimeiseksi pelialueelle jäänyt on voittaja.

Peliä voidaan vauhdittaa aloittamalla kahdella polttajalla ja / tai kahdella tai useammalla pallolla. Pallot voivat olla hitaiden softpallojen sijasta voimistelupalloja, jolloin pelistä tulee paljon nopeampoisempaa. Jos pelaajat muodostuvat sekä pyörätuolin käyttäjästä että kävelevistä, voi peliä tasoittaa siten, että kävelevät eivät saa juosta.

TEURASTUS

Teurastus on hauska peli, jota voivat pelata eri tavoin liikuntavammaiset pelaajat. Peli soveltuu integraatiopeliksikin eli liikuntavammaiset ja vammattomat voivat pelata yhdessä.

Pelivälineet: Neljä palloa.

Pelialue: Sovittu pelialue, esimerkiksi koripallokenttä tai painimolski.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta. Kummallakin joukkueella on hallussaan kaksi palloa. Joukkueet lähtevät oman päätyrajansa takaa merkistä etenemään kohti vastustajan päätyrajaa, pyrkimyksenään saada omat ja vastustajan pallot vastustajan päätyrajan yli. Peliä voidaan pelata sovitun aika tai sovitun pistemäärään saakka.

Tasot:

1. Kaikki keinot sallittu (terveet, nuoret, toimintaja arvostelukykyiset) eli vastustajia voi nostaa pois pelialueelta jne.
2. Pallo saa olla vain 10 sekuntia kerrallaan jonkun hallussa, jonka jälkeen se on syötettävä.
3. Sovelletaan edellistä 10 sekunnin sääntöä. Pallo hallussa ei saa liikkua eikä palloa saa ryöstää.



VYÖRYPALLO

Vyörypallo on hauska ja vauhdikas peli, jota liikuntavammaiset ja vammattomat voivat pelata yhdessä. Peliä voidaan pelata pyörätuolista ja/tai istuen lattialla, penkillä tai tuolilla tai seisten.

Pelivälineet: Pelivälineinä käytetään yhtä isoa palloa kuten terapiapalloa tai kuntopalloa ja paljon pieniä palloja (esimerkiksi yksi pallo kullekin pelaajalle).

Pelialue: Sovittu rajattu alue, esimerkiksi sulkapallokentän rajat. Sovitaan päätyrajat sekä maalirajat. Päätyraja voi olla sama kuin maaliraja.

Peli-idea: Kaksi joukkuetta, jotka seisovat oman päätyrajansa takana. Keskellä on iso pallo, jota joukkueet pommittavat pienemmillä palloilla yrittäen vierittää pallon vastustajan maalirajan yli. Palloja saa hakea keski-viivan omalta puolelta, mutta sen jälkeen on palattava takaisin päätyrajalle heittämään. Heittäminen jatkuu, kunnes voittaja selviää. Eriä voi pelata useamman sovittuun pistemäärään saakka.

VAMMAISTEN MONIOTTELU

Vammaisten moniottelu sopii ryhmille missä on sekä sähkö- että manuaalipyörätuolin käyttäjiä, miksei myös käveleviä. Moniottelu on jännittävä kisailu, jossa jokainen pääsee pelaamaan voitosta. Vammaisten moniottelussa on seitsemän osiota: aikarata, tarkkuuspallo, sokkorata, porttipallo, kulmapallo, hernepussin korkeusheitto sekä hernepussin tarkkuusheitto. Peliä on pelattu 1970-luvulta lähtien Suomen Invalidien Urheiluliiton nuorisokisoissa.

Moniottelun periaatteella voi tehdä monenlaisia kilpailuja eli moniottelua saa vapaasti soveltaa.

Pisteenlasku: Jokaisessa lajissa jaetaan sijoituspisteet seuraavasti:

- parhaalle 1 piste
- seuraavalle 2 pistettä
- kolmannelle 3 pistettä jne.
- tasatilanteessa annetaan kummallekin kilpailijalle samat sijoituspisteet
- lopuksi jokaisen kilpailijan seitsemän lajin sijoitus-

pisteet lasketaan yhteen

- voittaja on kilpailija, jolla on pienin sijoituspistemäärä

Tarvittavat välineet

- valkoista rajateippiä
- tennispalloja tai vastaavia
- harjoituskolmioita tai keiloja tai kumikartioita
- palloränni ja esimerkiksi sähkömaila pelaajille jotka eivät voi heittää palloa
- kaulaliina, huivi, silmälaput tai side silmien peitoksi
- kaksi voimistelupenkkiä
- tikkaat tai puolapuut
- hernepusseja

1. Aikarata

Tässä kilpailuosiossa mitataan ajan arvioimiskykyä. Kilpailija kiertää kolmion muotoisen radan, lähtöviivalta kahden törpön takaa takaisin lähtöviivalle, mahdollisimman tarkasti 60 sekunnissa. Jokainen sekunti yli tai alle 60 sekunnin aiheuttaa yhden virhepisteen. Esimerkiksi 55 sekunnista saa viisi virhepistettä ja 71 sekunnista 11 virhepistettä. Tavoitteena on siis saada nolla virhepistettä. Jokaisesta kiertämättä jätetystä törpöstä saa viisi virhepistettä.

2. Tarkkuuspallo

Tämä kilpailupaikka rakennetaan siten, että laitetaan kaksi voimistelupenkkiä kyljelleen noin metrin etäisyydelle toisistaan. Penkkien väliin piirretään/teipataan kymmenen ruutua, joiden pituus on noin 20 cm. Ensimmäisestä ruudusta saa yhden, toisesta kaksi pistettä jne. Kilpailuun voidaan myös piirtää/teipata noin metrin päähän viimeisestä kymmenen pisteen ruudusta ruutu, josta saa 20 pistettä. Heittoraja piirretään metrin päähän ensimmäisestä ruudusta. Kilpailijat vierittävät viisi tennispalloa ruutuihin yrittäen saada mahdollisimman suuren pistemäärän. Pelaaja saa myös yrittää nostaa pistemääränsä osamalla jo radalla oleviin palloihin. Pallon pysähtyessä viivalle, pisteet lasketaan korkeamman pistemäärän mukaan. Pallon vieressä yli kymmenen pisteen ruudun ja ohi 20 pisteen ruudun kilpailija saa nolla pistettä. Pelaajat, jotka eivät voi vierittää palloa, voivat käyttää apuvälineenä palloränniä tai sähkömailaa.

3. Sokkorata

Sokkorata merkitään lattiaan. Radan pituus on kymmenen metriä ja leveys kaksi metriä. Rata jaetaan kymmeneksi ruuduksi. Lähtölinjasta ensimmäisestä ruudusta saa yhden, toisesta kaksi pistettä jne. Kilpailijoiden silmät peitetään liinalla. Kilpailija kulkee

rataa pitkin ja yrittää pysähtyä ruutuun, jossa on parhain pistemäärä. Kilpailija saa pisteitä sen ruudun mukaan, jonka on kokonaan ylittänyt (pyörätuolin takapyörien ylittämä linja). Kilpailijan jäädessä viivalle, lasketaan pisteet korkeimman pistemäärän mukaan. Avustaja saa ohjata kilpailijan radalle, jos tämä kulkee pois radalta. Kilpailijalle ei kuitenkaan saa antaa äänimerkkejä tai ohjeita.

4. Porttipallo

Neljännän kilpailuosion rata rakennetaan siten, että kuusi keilaa tai muovikartiota asetetaan vierekkäin erimittaisin välein, joista muodostuu viisi porttia. Kaksi pienintä porttia (leveys noin 50 cm) on viiden pisteen arvoisia, kaksi keskikokoista porttia (leveys noin 1 metri) on kolmen pisteen arvoisia ja suurin portti (leveys noin 1,5 metriä) on yhden pisteen arvoinen. Keilojen asetelua voi vaihdella. Vierityslinja on viiden metrin päässä keiloista. Kilpailija vierittää viisi tennispalloa valitsemiensa porttien läpi yrittäen saada mahdollisimman paljon pisteitä. Jos kilpailija osuu keilaan, hän ei saa enää jatkaa, vaan hänen pistemääräkseen jää siihen mennessä saavutettu pistemäärä. Jos kilpailijalla ei keilaan osuessaan ole vielä pisteitä, keila nostetaan pystyyn ja hän saa jatkaa vierittämistä.

5. Kulmapallo

Viides kilpailupiste voidaan rakentaa salin kulmaan tai tekemällä kulma kahdesta kyljellään makaavasta voimistelupenkistä. Kulmaan merkitään viisi pistelinjaa 20 cm:n etäisyydelle toisistaan. Ensimmäisen pistelinjan viiva merkitään 40 cm:n päähän kulmasta. Heittolinja on kolmen metrin päässä kulmasta. Pisteet merkitään siten, että kilpailijasta ensimmäinen linja on yhden pisteen linja, toinen kahden pisteen jne. viidennen linjan ollessa viiden pisteen arvoinen. Kilpailija vierittää viisi tennispalloa heittolinjan takaa, yrittäen osua ruutuun, josta saa eniten pisteitä. Aikaisemmin vieritettyihin palloihin voi yrittää osua pistemäärän lisäämiseksi. Pallon jäädessä viivalle, lasketaan pisteet korkeamman pistemäärän mukaan. Jos pallo ei mene pistelinjoille saakka tai kimpoaa seinistä ohi, kilpailija jää sen pallon osalta pisteittä.

6. Hernepussin korkeusheitto

Tämä kilpailupiste voidaan rakentaa myös tikkaiden puuttuessa puolapuihin. Tikkaat asetetaan 25 asteen kulmassa seinää vasten. Tikkaiden ensimmäisestä tikasvälistä saa yhden pisteen, seuraavasta kaksi jne. aina kuudenteen tikasväliin asti. Lattian ja tikkaiden

ensimmäisen poikkipuun välistä ei saa pisteitä. Heittolinja on 2-3 metrin päässä tikkaista. Kilpailija yrittää heittää yhden hernepussin siitä tikasvälistä, josta saa eniten pisteitä.

7. Hernepussin tarkkuusheitto

Seitsemänteen kilpailupaikkaan merkitään lattiaan tikka- taulua tai neliötä muistuttava kehästä. Kehiä voi olla kymmenen. Sisimmän kehän säde on 20 cm, seuraavan 40 cm eli kehät ovat 20 cm:n etäisyydellä toisistaan. Sisimmästä kehästä saa kymmenen, seuraava- vasta yhdeksän pistettä jne. Heittolinja on kahden metrin päässä kehien keskipisteestä. Pelaaja heittää viisi herne- pussia yrittäen saada mahdollisimman paljon pisteitä. Jos hernepussi osuu viivalle, saa pisteitä sen kehän mukaan, jonka alueella on hernepussista suurin osa.

VAIKEAVAMMAISTEN ESTERATA

Vaikeavammaisten esterata sopii kaikille liikunta- vammaisille. Jos henkilö ei itse pysty heittämään palloa tarvittavan pitkälle, hän voi mennä joko lähemmäksi heittämään tai käyttää avustajaa. Pallon vierittämisen apuna voi käyttää palloränniä. Esteradassa on kuusi tehtävää, joista muutamassa on myös toisena vaihto- ehtona helpompi versio. Radassa on lähtöviiva ja maali.

1. tehtävä: Tarvitaan tyhjä kori, tyhjä laatikko sekä viisi palloa. Pallot voivat olla isompia palloja kuten voimistelupalloja, tennispallotkin käyvät. Pelaajat heittävät tennispalloja joko tyhjään koriin (esimerkiksi roskakori) tai laatikkoon (esimerkiksi pahlilaatikko). Heittoetäisyys laatikkoon ja koriin on kaksi metriä. Laatikko ja kori ovat eri puolilla rataa eli kilpailijan kummallakin sivulla. Kutakin palloa saa heittää kaksi kertaa. Jokainen koriin tai laatikkoon mennyt heitto antaa kaksi pistettä.
2. tehtävä: Tarvitaan kolme tennispalloa ja kolme sankoa, roskakoria tai vastaavaa. Pelaajat heittävät yhden tennispallon kuhunkin eri etäisyyksille laitettuihin sankoihin. Pallosta, joka menee lähimpään sankoon saa yhden pisteen, seuraavasta sangosta saa kolme pistettä ja takimmaisesta saa viisi pistettä.
3. tehtävä: Vieritetään tennispallo keilaradan läpi. Keilat (8 kpl) ovat parijonossa 20 cm:n päässä toisistaan metrin välein. Keilarata on jaettu neljään piste- alueeseen: ensimmäisestä saa yhden pisteen, seuraava- vasta kolme, sitä seuraavasta viisi ja vaikeimmasta kymmenen pistettä.
4. tehtävä: Tarvitaan huivi tai liina, jolla peitetään pelaajan silmät sekä muovikartioita, joista tehdään pujottelurata. Pelaajan on selvitettävä pujottelurata

kävellen tai kelaten silmät sidottuina siten, että ohjaaja antaa suullisia ohjeita. Koko radan selvittäminen ilman kaatuneita kartioita antaa kymmenen pistettä. Kolmeneljäsosan selvittäminen antaa kuusi pistettä, puolikkaan radan selvittäminen neljä pistettä ja yhden neljäsosan selvittäminen antaa kaksi pistettä.

5. tehtävä: Tarvitaan muovikartioita. Pelaaja yrittää kävellä tai kelata pujotellen takaperin muovikartioista kootun, noin kuusimetrisen radan läpi. Radan selvittämisestä ilman kartioiden kaatoa tai niiden liikuttamista saa kymmenen pistettä. Jokaisesta liikahtaneesta muovikartiosta vähennetään yksi piste.
6. tehtävä: Tarvitaan kymmenen V-muodostelmaan laitettua keilaa ja yksi tennis- tai muu pallo. Pelaajat vierittävät tennispallon viiden metrin päästä kohti keilarivistöä yrittäen kaataa mahdollisimman monta keilaa. Jokaisesta kaatuneesta keilasta saa yhden pisteen.

VATSALAUTAPALLO

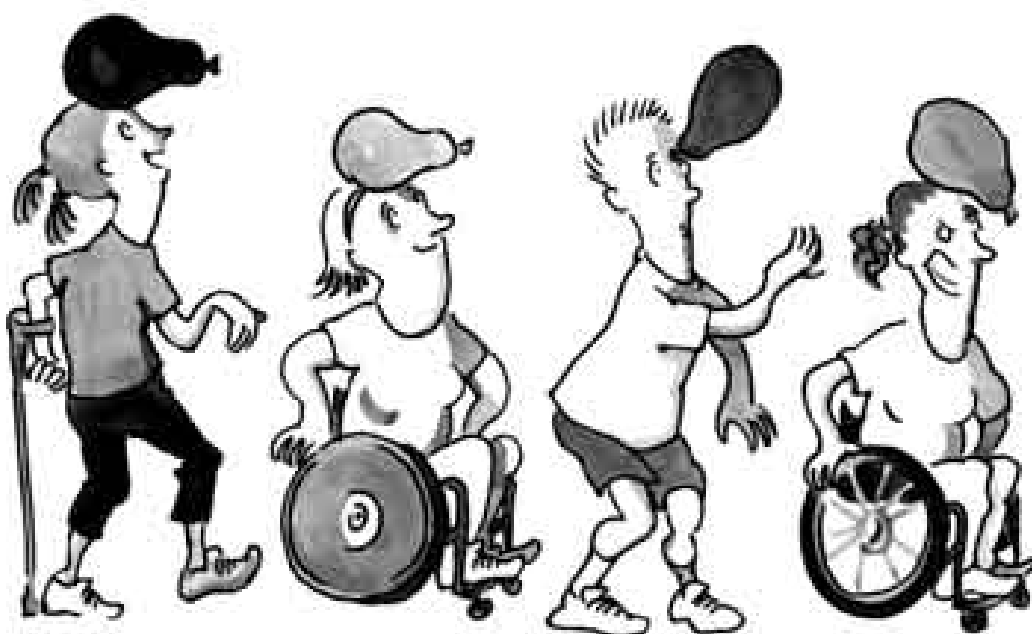
Vatsalautapallo sopii hyvin monille liikuntavammaisille, vammattomatkin voivat pelata mukana. Käsissä on kuitenkin oltava sen verran voimaa, että pelaaja saa työnnettyä itseään eteenpäin. Uusi elementti on hauskaa vaihtelua kaikille, erityisesti jos pyörätuolista pääsee pelaamaan vatsalautalla.

Pelivälineet: Vatsalaudat pelaajille (muistuttavat skeittilautoja, mutta ovat paljon isompia), iso terapiapallo, rantapallo tai muu.

Pelialue: Ryhmän koon ja tason mukaan valittu alue, kovapintainen puulattia, maaleina jalkapallo-, käsipallo- tai salibandymaalit.

Peli-idea: Pelissä on kaksi joukkuetta. Ideana on saada pallo kädellä lyöden tai työntämällä vastustajan maaliin. Maalivahteja ei välttämättä tarvita. Ryhmä tai ohjaaja voi itse keksiä lisää sääntöjä ryhmän koon ja tason mukaan. (Huom. sormien jäämistä vatsalaudan etupyörien alle on varottava.)

IX Palloleikkejä



PALLOHAMSTRAUS

Pelivälineet: Pelissä käytetään paljon erilaisia palloja tai hernepusseja, pahvinpaloja, sanomalehtipalloja jne.

Pelialue: Pelialueeksi käy noin 5-10 metrin kokoinen minkä tahansa muotoinen alue.

Peli-idea: Pelissä on kaksi tai useampia joukkueita. Pelaajat seisovat kasvot vastakkain omissa riveissään (tai jos on useampia joukkueita, voidaan seistä ympyrämuodostelmassa) noin 5-10 metrin päässä toisistaan. Joukkueiden väliin laitetaan runsaasti erilaisia palloja tai muita pelivälineitä. Kaikki joukkueet alkavat ohjaa-

jan merkistä kerätä palloja omalle joukkueelleen ennalta sovitulle paikalle siten, että jokainen pelaaja hakee aina yhden pallon kerrallaan. Pallo pitää kantaa omalle alueelle, sitä ei saa heittää. Se joukkue on voittaja, joka on pallojen loputtua saanut hamstrattua eniten palloja.

Jatkokilpailun saa erinomaisesti järjestettyä siten, että joukkueiden kesken tasan jaetut pallot toimitetaan takaisin keskelle (tai miksei vaikkapa suoraan pallokoriin tai -säkkiin välineiden korjaamisen helpottamiseksi) taas yksi pallo kerrallaan. Se kumpi joukkue on ensimmäiseksi saanut kaikki pallot keskelle, on voittaja.

ILMAPALLOLEIKKI

Pelivälineet: Ilmapallo.

Leikki-idea: Pelaajat saavat ilmapallon, jolla he leikkivät ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

1. Millä kaikilla kehon osilla voit pomputtaa ilmapalloa?
2. Millä kaikilla kehon osilla voit kantaa palloa?
3. Keksi yksin / ryhmäsi / parisi kanssa erilaisia tapoja kuljettaa pallo salin poikki.
4. Keksi yksin / ryhmäsi / parisi kanssa yksilö- tai joukkuepeli, jota pelataan ilmapallolla.

PALLON PITUUSHEITTO SELKÄ MENOSUUNTAAN

Pelivälineet: Voimistelupallo tai soft-pallo.

Pelialue: Iso tila ulkona tai sisällä.

Peli-idea: Palloa heitetään selkä menosuuntaan joko jalkojen välistä tai kahdella kädellä pään ylitse. Joukkuekilpailu järjestetään siten, että ensimmäinen heittäjä heittää normaalisti aloitusviivalta, mutta toinen jatkaa siitä kohdasta mihin ensimmäisen pallo on pudonnut. Kolmas jatkaa taas siitä, mihin toisen pallo putosi jne. Se joukkue voittaa, jonka heitot yhteensä kantavat pisimmälle.

PALLON VIERITYSKILPAILU PENKKIÄ PITKIN

Pelivälineet: Kaksi voimistelu- tai muuta penkkiä ja kaksi palloa.

Pelialue: Pieni alue salissa tai ulkona.

Peli-idea: Kaksi joukkuetta. Kumpikin joukkue asettuu vastakkain kahteen jonoon. Jonojen välissä on voimistelupenkki. Kummankin joukkueen toisen jonon ensimmäisellä on pallo. Ensimmäiset leikkijät vierittävät pallon penkkiä pitkin vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja siirtyvät itse oman jonon viimeisiksi. Pallon vastaanottajat tekevät samoin. Voittaja on se joukkue, jonka pallo on nopeimmin ensimmäisellä. Jos pallo tippuu penkiltä, se on haettava takaisin ja yritettävä uudestaan.

PALLOKARUSELLI

Pelivälineet: Runsaasti erilaisia pehmeitä palloja tai ilmapalloja, voimistelupenkki tai verkko.

Pelialue: Pieni pelikenttä. Jos istutaan lattialla, voidaan käyttää voimistelumattoja pehmusteena.

Peli-idea: Kaksi joukkuetta, jotka ovat omilla kenttäpuoliskoillaan. Joukkueiden välissä on penkki tai verkko. Pallot jaetaan tasan kummallekin joukkueelle. Ohjaajan merkistä palloja ryhdytään heittämään vastustajan puolelle. Erän voittajaksi selviää joukkue, joka on ensimmäiseksi saanut kenttensä tyhjäksi palloista. Toinen pelimahdollisuus on pelata aikaa. Kahden minuutin jälkeen se joukkue on voittaja, jonka puoliskolla on vähemmän palloja. Kolmas pelimahdollisuus on pelata ilmapalloilla siten, että se kumman joukkueen puolella yksikin ilmapallo pääsee koskettamaan lattiaa, on hävinnyt.

LÄHDELUETTELO

Kotimaiset lähteet

Huovinen, Terhi 1997

Pallopelien soveltaminen, ideoita pelisovellutusten suunnitteluun
Jyväskylän Yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos

Hytönen, Johanna 1999

Istumalentopallon Sarjakirja 1999 - 2000
Suomen Invalidien Urheiluliitto
SLU paino, Helsinki

Hätinen, Pekka 1994

Pyörätuolirugby, joukkuepeli tetrapleegikoille
Suomen Invalidien Urheiluliitto
Helsinki

Kataja, Jukka 1988

Frisbee pelejä jotka soveltuvat liikuntavammaisille
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Kataja, Jukka 1989

Vammaisille sopivia pallo- ja muita pelejä
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Mälkiä, Esko 1995

Erityisliikunta I, Soveltavan liikunnan perusteet
Valmennuskolmio Oy, Liikuntatieteellinen Seura ry.
Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Mälkiä, Esko 1995

Erityisliikunta II, Liikunnan sovellutukset
Valmennuskolmio Oy, Liikuntatieteellinen Seura ry.
Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Nevalainen, Maarit, Saari, Aija 2000

Liikun ja leikin Lennun kanssa,
Leikkiliikunnan puuhakirja
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Piispanen, Elina 1995

Iloiseen palloiluun, opas koulujen palloilukasvatukseen
Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 143
Tammer-Paino Oy Tampere

Saleva, Mikael

Kelkkajääkiekon säännöt (Vapaa käännös IPC:n sääntökäsikirjasta)
Suomen Invalidien Urheiluliitto

Tiitinen, Seppo, Varstala, Annikki 1989

Palloilu, ala-aste
Varstep Oy, Jyväskylä
Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

Wuolio, Jukka 1984

Pallopelit
Liikuntaoppaat, WSOY, Juva

Suomen Invalidien Urheiluliiton lajiesitteet

Ulkomaiset lähteet

Forsberg, Birgitta, Svendsen, Henning, 1989

Idrott, ett kompendium för lärare som undervisar elever med rörelsehinder
Rikscentralen för pedagogiska hjälpmedel för rörelsehindrade
(Suomen Invalidien Urheiluliitto)

Japan Wheelchair Twin Basketball Federation,

Wheelchair Twin Basketball Regulations
(Suomen Invalidien Urheiluliitto)

Video: Twin (Quad) Basketball

(Suomen Invalidien Urheiluliitto)

IPC Handbook, Apr.1994

Section IV, Chapter 13: 7-A-SIDE SOCCER
(Suomen Invalidien Urheiluliitto)

Special Olympics International, Inc

Article VI, Floor hockey

*Liikunnan riemua
ja liikunta-alan
opetusta myös
erityisryhmät
huomioiden
jo vuodesta 1929*



www.pajulahti.com

Pajulahti 
liikuntaa • elämyksiä

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola • puh. (03) 88 55 11
asiakaspalvelu@pajulahti.com • www.pajulahti.com

Sopur AllCourt

- koripalloon, rugbyyn, tennikseen -



Sopurin uusi urheilupyörätuoli Allround All Court sopii mainiosti niin koripalloon, rugbyyn kuin tennikseenkin. Valittavissa on kolme runkopituutta ja kaksi runkorokkeutta. Lisäksi istuimen etu- ja takakorkeutta voi säätää samoin kuin istuimen sijaintia etu-takasuunnassa taka-akseliin nähden. Kaatumaesteet ja etukaaret ovat valittavissa koripalloon sekä rugbyyn. Camberkulma on joko 16 tai 20 astetta. Istuinleveydet ovat välillä 33 - 44 cm, runkovärejä on 12 + väritön.

Ti-Lite mittatilauspyörätuolit

- ♦ useita malleja
- ♦ runko mittojen mukaan
- ♦ runkomateriaali Ti3Al2.5V titaani
- ♦ mittava varustevalikoima



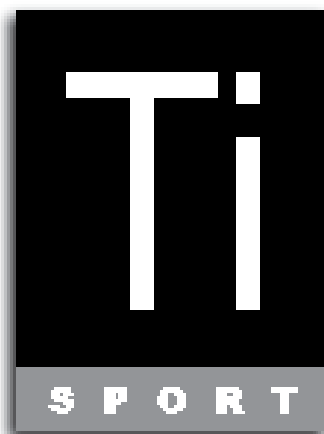
Ti-Lite TRC

kiinteärunkoinen
kokonaispaino alkaen 7,5 kg



Ti-Lite XC

kokoontaitettava runko
kokonaispaino alkaen 8,5 kg



PT-keskus

Malminkaari 9 00700 Helsinki
09-3507420 www.ptkeskus.fi