



LIIKUNTAVINKKI

Ruotsin huoltojoukkue testasi liikuntapeliä pohjoismaiden nuorisokisoissa 2011.

”Ängribirds” -liikuntapeli

Välineiksi tarvitaan 2 kpl:tta polkupyörän sisäkumeja, jotka solmitaan yhteen ”ritsaksi” + koiran vinkuva purulelu.

Peliin tarvitaan vähintään kolme pelaajaa. Kaksi pitää ritsaa kireällä ja yksi ampuu vinkuvan purulelun ritsaa venyttämällä taaksepäin. Irti päästämällä purulelu lentää eteenpäin. Pelissä voidaan ampuu pituutta tai tarkkuutta. Pelaajat vaihtavat esim. viiden laukauksen jälkeen paikkoja.

Peliä voi pelata myös joukkuepelinä. Joukkueessa on vähintään kolme pelaajaa. Toinen joukkue on sisä- ja toinen ulkojoukkue. Sisäjoukkueesta jokainen pelaaja vuorollaan ampuu ritsalla ulkokentälle. Heti ammuttuaan pelaaja juoksee pisteitä (esim. tietty kartioilla merkitty rata).

Ulkojoukkue ottaa purulelun kiinni ja muodostaa joukkueesta jonon kiinniottajan taakse. Jonon ensimmäinen lähettää purulelun jonon viimeiselle jalkojen välistä. Viimeinen jonosta juoksuuttaa purulelun tiettyyn/sovittuun paikkaan sisäalueella eli kotipesässä, jolloin sisäjoukkueen pisteiden juoksija lopettaa pisteiden juoksun. Kun kaikki sisäjoukkueen pelaajat ovat ampuneet, vaihdetaan puolia eli ulkojoukkue tulee sisälle ja sisäjoukkue ulos. Se joukkue, joka on kerännyt enemmän juoksuja/pisteitä, on pelin voittaja.

*Liikuntavinkin antajat
Tuomas Törrönen ja
Antti Rusi ovat testanneet
”Ängribirds”-liikuntapeliä
erilaisissa liikuntatapahtumissa.*

Törrönen vastaa

Tällä palstalla VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija Tuomas Törrönen vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi.

Miten löydän liikunnan harrastuspaikan lapselleni?

Harrastamisesta ei kannata ottaa paineita liian varhain. Lapselle tärkeää on luontainen ja monipuolinen liikkuminen, ja aikuisen tehtävä on kannustaa ja sallia liikunta. Myös yhdessä tekeminen sisarusten, ystävien ja vanhempien kanssa on tärkeää.

Yleisimpiä niin kutsuttuja matalan kynnyksen paikkoja liikunnan ja urheilun harrastamiseen tarjoavat esimerkiksi **VAU:n Sporttiskerhot**, jotka ovat liikuntakerhoja lapsille ja nuorille, joilla on jokin vamma tai erityisen tuen tarve. Sporttiskerhot ja vastuuhenkilöt löytyvät VAU:n verkkopalvelusta (www.vammaisurheilu.fi -> Lapset ja nuoret -> Sporttiklubi -> Sporttiskerhot). Osa kerhoista on suunnattu tietyille vertaisryhmälle, kuten kehitysvammaisille tai näkövammaisille lapsille, osa kerhoista on kaikille avoimia.

Diagnoosin sijaan kohderyhmänä voi olla esimerkiksi aloittelijat tai pyörätuolin käyttäjät, jolloin kerhon kohderyhmä kuvaa enemmän toimintakykyä kuin vammaa. Myös **kaupunkien liikuntapalvelut** järjestävät kerhoja erityisryhmille. Myös **urheiluseurat** tarjoavat liikunnan harrastamispaikkoja ja ryhmiä kaikille.

Onnistuneita harrastuspaikkoja, kokemuksia ja polkuja liikunnan ja urheilun maailmaan tarjoavat myös **paikalliset yhteistyöhankkeet**, joissa järjestöt ja kaupunki tai kunta järjestävät yhdessä kerhotoimintaa. Yksi ottaa kokonaisvastuun, joku luo harrastamisen paikan tai tilan, joku hankkii ohjaajat ja niin edelleen.

Joskus harrastamisen paikka voi löytyä ystävän ja kaverin innoittamana, ja oikeat välineet voi löytää yllättävälläkin tavalla. Kannattaa tutustua **www.valineet.fi-palveluun** ja kokeilla erilaisia soveltavan liikunnan apuvälineitä.