

**Törrönen
vastaa**

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



LIIKUNTAVINKKI

TEKSTI JA KUVA: TUOMAS TÖRRÖNEN

Huispaushippa

Huispaushippa on leikki, jossa välineenä on huispaustanko (kuvassa), josta roikkuu narun päässä kulkuspalloja sopivalla korkeudelle leikkijöiden kokoon nähden. Huispaaja eli hippa, joka on yleensä ohjaaja, ottaa kiinni leikkijöitä heilutellen huispaustankoa ja samalla yrittäen osua palloilla leikkijöitä. Osumasta leikkijä jähmettyy paikoilleen ja muut leikkijät voivat pelastaa kiinniotetun. Pelastustapaa voi muunnella mielikuvituksen mukaan.

Erityisesti, jos leikissä on mukana näkövammaisia leikkijöitä, huispaajan tulee liikutella huispaustankoa niin, että kulkuspallot pitävät ääntä ja leikkijät tietävät, missä huispaaja liikkuu.

*Liikuntavinkin antoi liikunnanohjaaja **Jarmo Lehtola** Helsingin Sporttiskerhosta lirikesestä. Lehtola on toiminnut kerhon ohjaajan sen alkuajoista saakka eli vuodesta 2004 lähtien.*

Sovellus: Huispauspujottelu

Kaksi ohjaajaa pitää huispaustankoa päistä ja laittavat narusta roikkuvat pallot liikkeelle heilumaan. Leikkijät pyrkivät pujottelemaan välistä niin, että pallot eivät osu leikkijää. Huispaustangolle voi myös keksiä muita liikuntaleikkejä. Vain mielikuvitus on rajana!

Lapseni on luokiteltu uinnissa Y-luokkaan. Mitä se tarkoittaa? Voiko hän kilpailla liikuntavammaisten sarjoissa?

Y-luokka on liikuntavammaisten uimareiden kilpailuluokka, johon luokitellut urheilijat eivät täytä ns. minimivammavaatimusta saavuttaakseen kansainvälisen kilpailuluokan. Siten Y-luokalla ei voi kilpailla kansainvälisissä vammaisurheilukilpailuissa, kuten paralympialaisissa. Y-luokan uimari voi kilpailla Suomessa mm. Espoonlahden kilpailuissa ja mahdollisissa muissa vammaisurheilun ns. matalan kynnyksen kilpailuissa. Suomessa voi osallistua myös useisiin uimaseurojen järjestämiin vammattomien kilpailuihin.

Vastausta laadittaessa on konsultoitu Suomen Uimaliiton vammaisuinnin valmennuspäälliköä **Kati Kauhasta**.

Tyttäreni (12v.) haluaa kilpailla. Mistä löytää lajin, jonka luokituksessa kumpurajalkainen menee läpi?

Kampurajalkaisen luokittelu kansainväliseksi riippuu aina vamman toimintakyvyn haitasta eli mitä vaikeampi vamma on, sitä enemmän on mahdollisuuksia saavuttaa ns. minimivamma liikuntavammaisten kansainvälisessä urheiluluokittelussa. Yleensä lievä kumpurajalkaisen vamma ei riitä kansainväliseen luokittukseen, mutta vaikea kumpurajalkaisuus voi riittää minimivammaluokittukseen mm. maastohiihdossa, uinnissa ja istumentopallossa. Suomessa kumpurajalkainen voi kilpailla kaikissa vammaisurheilun liikuntavammaisten lajeissa, joissa kilpailutoimintaa järjestetään. Yleensä kun lapsi alkaa harrastaa jotain lajia, josta kiinnostuu ja kun aikanaan vastaan tulee kilpailuja, niin kannattaa ottaa yhteyttä lajin luokittelijaan, koska liikuntavammaisten luokittelut menevät aina lajikohtaisesti. Toki jos yhdessä lajissa saa luokituksen, niin todennäköisyys saada se toisessa lajissakin kasvaa ja päinvastoin. Vastausta laadittaessa on konsultoitu VAU:n lajikoordinaattoreita **Harri Lindblomia** ja **Suvi Ahoa** sekä uinnin luokittelija **Kati Kauhasta** ja istumentopallon luokittelija **Jarmo Karia**.