

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

Rakettipeli

Rakettipeliä pelataan tunnelipallon tai pesäpallon tapaan. Pelissä on kaksi joukkuetta.

Toinen joukkue on sisäjoukkue ja toinen ulkopelijoukkue. Sisäjoukkueesta jokainen pelaaja vuorollaan ampuu raketin ulkopelilentäille. Heti ampumisen jälkeen joko ampuja tai joku joukkueen valittu juoksija tai koko sisäjoukkue juoksee ns. pisteitä (esim. tietty matka kartioita ympäri).

Ulkojoukkue ottaa raketin kiinni ja sen henkilön taakse, joka saa raketin kiinni, muodostetaan tunneli jaloin, ja haarojen välistä ensimmäinen lähettää raketin viimeiselle. Jonon viimeinen juoksuuttaa raketin kotipesään, jolloin sisäjoukkue lopettaa pisteiden juoksun.

*Liikuntavinkin antajat **Tuomas Törrönen** ja **Antti Rusi** ovat testanneet rakettipeliä erilaisissa liikuntatapahtumissa. Raketteja voi löytää erilaisista halpatavaro-
 talojen leluosastoilta.*

Kun kaikki sisäjoukkueen pelaajat ovat ampuneet raketin, vaihdetaan joukkueiden puolia eli ulkojoukkue tulee sisälle ja sisäjoukkue ulos.

Se joukkue, joka kerää eniten juoksija/pisteitä, voittaa pelin.

MITEN KÄYTÄN JÄTTIKUUTIOTA JA MISTÄ VOIN HANKKIA SEN?

Jättikuutio on liikuntaväline, joka saa hyvin liikettä aikaan. Jättikuutio kulkee ohjaajalla mukana pienessä pussissa ja pussiin mahtuu vielä hiustenkuivaaja kuution täyttöä varten. Kun kuution vetoketjullisesta reiästä puhalletaan lämmintä ilmaa sisään, niin kuutio kasvaa leijailevaksi jättikuutioksi.

Kuutio on hyvä liikuntaväline mm. nimien harjoitteluun. Muodostetaan "nimipiiri", jossa saatetaan kuutio lentopallon sormilyönnein korkealle ilmaan ja huudetaan seuraavan leikkijän nimi, niin seuraava liikkuu kuution alle jne.

Kuutio tuo usein tarvittavaa helpotusta lentopallon pelaamiseen niin pystystä kuin istuenkin ja se toimii monen lajin lämmittelynä. Kuutiolla voi pelata myös peliä, jossa pyritään pitämään se ilmassa ja koskematta seiniin ja kattoon. Kuutio voi toimia lapsille myös ns. nyrkkeilysäkkinä, kun ohjaajat pitävät kuution yläreunoista kiinni ja lapset nyrkkeilevät kuution seinää.

Kuution ilmat kannattaa tyhjentää liikuntatunnin jälkeen yhdessä ohjaajan kanssa niin, että vetoketju avataan ja rauhallisesti painellaan kuutiosta ilmat pihalle ja samalla rullataan kuutio pussiin.

Jättikuution voi hankkia mm. liikunta- ja leikkivälineitä maahan tuovasta Tevellasta hintaan 71,50 euroa.

MITEN VOIN ALOITTA SOKKOPINGIKSEN HARRASTAMISEN JA MISTÄ VOIN HANKKIA SOKKOPINGIKSEN PELIVÄLINEITÄ?

Sokkopingiksen harrastaminen vaatii ensinnäkin pelipöydän. Sokkopingispöytiä ja harrastusryhmiä löytyy kahdeksalta paikkakunnalta: Helsingistä, Tampereelta, Turusta, Porista, Jyväskylästä, Lahdesta, Mikkelistä ja Kuopiosta. Paikkakuntien yhteyshenkilöt löytyvät www.vammaisurheilu.fi -sivuilta.

Pelipaikan lisäksi pelaaja tarvitsee henkilökohtaisiksi pelivälineiksi tummennetut pelilasit hintaan 45 euroa/kpl, pelimailan hintaan 7 euroa/kpl ja pallon hintaan 8 euroa/kpl. Välineet voi tilata VAU:sta (toimisto@vammaisurheilu.fi). Lasien, pallon ja mailan lisäksi pelaaja tarvitsee mailakäteen pelihanskan/rystyssuojan. Esim. jääpallon pelihanska toimii sokkopingishanskana hyvin.

Sokkopingis on myös VAU:n Sporttiklubin Treeni-laji nuorille aloitteleville pelaajille, joten alkuopit lajin pariin voi saada myös Treeni-hankkeen sokkopingisleiritä. Ota yhteyttä Sporttiklubin sokkopingistreenari Teemu Ruohoseen (teemu.ruohonen@pp.inet.fi, puh. 040 558 0342) ja mene pelaamaan sokkopingistä muiden nuorten kanssa. Let's play sokkopingis!