

Soveltavia ideoita yleisurheilukentille

LIIKUNTAVINKKI

Hymyhuulin kehitellyt rimalanitus, kuulanhveto ja 60 metrin esteet mahdollistavat pyörätuolia käyttävän nuoren osallistumisen yleisurheiluun lajijomaisilla välineillä ja suorituspaikoilla.

Rimalanitus

Jos riman ylittäminen on mahdotonta, voi kokeilla riman alittamista. Lajin nimi on sovellusta kuvaava. Rimalanitus suoritetaan yleisurheilukentän korkeushyppypaikalla. Välineiksi tarvitaan rima, telineet ja alastulopatjat. Telineet asetetaan siten, että rima ylittää patjat keskeltä. Urheilijan tavoitteena on liikkua riman alitse pudottamatta rimaa. Liikkumistyyli on vapaa (esim. ryömiminen tai kieriminen). Yrityksiä on yksi per korkeus. Rimaa voidaan laskea kierroksella esim. 5 cm. Riman pudotessa urheilijan kisa päättyy.



Kuulanhveto

Kuulanhveto on joillekin urheilijoille mahdoton suorite. Kuulanhveto voi kuitenkin olla mahdollista.

Kuulaa vedetään yleisurheilukentän kuulanhveto-paikalla. Välineiksi tarvitaan kuula (1–3 kg), noin 30 mm paksu 5 metriä pitkä köysi (solmuja 20–30 cm välein) nauhakiristeinen kangaspussi, sekuntikello ja mittanauha. Alastulopaikalle merkitään vetoalue esim. kolmen metrin mittaiseksi. Ajanotto alkaa läpysystä ja päättyy kuulapussin kosketettua työntökaareen. Urheilijalla on enintään kolme suoritusta.



60 metrin esteet



60 metrin esteet on aita- ja estejuoksun sovellus pyörätuolia käyttäville urheilijoille.

Esteet kelataan yleisurheilukentän juoksuradalla.

Välineiksi tarvitaan maalattuja lautoja (juoksuradan leveys x 100 mm x 20 mm) ja sekuntikello. Säännöt ovat lyhykäisyydessään seuraavat: liikkeelle lähdetään läpysystä, aidat pitää ylittää kaikilla pyörätuolin rattailta ja pyörätuolin pitää pysyä radalla.

*Fysioterapeutti **Tiina Seppänen** ja erityisopettaja **Sami Loponen** Tervaväylän koulun Lohipadon yksiköstä ideoivat oppilailleen yleisurheiluhenkiset sovellukset korkeushyppystä, kuulanhvonnosta ja aitajuoksesta.*

Törrönen vastaa

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



Mistä voi ostaa puhallustikkavälineet?

Puhallustikkavälineitä myy järvenpääläinen Keijo Kallunki (puh. 0400 456 109). Puhallustikkasettiin kuuluu puhallusputki, 5 suokappaleita, 5 tikkaa ja maalitaulu. Hinta 68 euroa + toimituskulut. Puhallustikan maalitaulun taustaksi sopii esim. styrokkipala, retkipatjamateriaali tai pahvilaatikko. Suokappaleita voi itse hankkia lisää esim. muovialan liikkeistä (Etola) keränä ja pätkiä siitä sopivan mittaisia suokappaleita. Kannattaa ostaa mieluummin silikoniletkua kuin muoviletkua. Se ei ole niin allergisoivaa muoviallergiselle henkilölle. Tosin silikonikerä on paljon muovia arvokkaampaa.

Voiko VAU:sta joku tulla kouluun esittelemään vammaisurheilua sekä vammaisurheilun ja -liikunnan sovelluksia?

Kyllä ja Ei. VAU:lla ei ole varsinaisesti resursoitu kiertävää työntekijää koulujen tueksi, mutta voimme yhdessä koulun vanhempainyhdistyksen tai jonkin vammaisjärjestön kanssa organisoida erilaisen koulupäivän tai tuoda jo olemassa olevaan erilaiseen koulupäivään liikuntaa. Resurssimme riittävät joihinkin koulukäynteihin ja luonnollisesti koulun pyynnöstä. Etusijalla ovat erityisoppilaitokset. Tarjoamme VAU:n verkkopalvelussa tietoa opettajille ja perheille eri oppaiden muodossa, ja tarjoamme myös koulutusta mm. opettajille ja avustajille. Soveltavan liikunnan apuvälineitä on myös vuokrattavissa koululiikunnan tueksi (www.välineet.fi). Suomen Paralympiakomitea järjestää myös vuosittain noin kuuden koulun Para School Day -kiertueen keväisin. Koulut valitaan hakemusten perusteella. Haku kevään 2013 kouluksi tulee syksyllä 2012 Lontoon paralympialaisten jälkeen.