

Lapset  
ja nuoret



# JUNIOR GAMES

**KOULUSSA JA KOTONA  
NÄIN SOVELLAT JUNIOR GAMES -LAJEJA**







# Sisällysluettelo



- 5 Junior Games soveltuu kouluille ja kotioihin
- 6 Maalipallo
- 10 Salibandy
- 12 Boccia
- 16 Keilailu
- 20 Uinti
- 22 Paras kannustus

**Julkaisija:**  
Suomen Paralympiakomitea

**Ilmoitukset:**  
Printmix Oy  
puh. 010 319 6380  
[www.printmix.fi](http://www.printmix.fi)

**Taitto ja painatus:**  
Printmix Oy, Mika Trogen

**Kuvat:**  
Lauri Jaakkola,  
Paralympiakomitean arkisto





# Junior Games soveltuu kouluille ja kotioloihin

**Junior Games** on vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille suunnattu kilpailutapahtuma, joka järjestetään kahdesti vuodessa: kevätkisat Kuortaneen Urheiluopistolla ja syyskisat Jyväskylän Hippohallissa. Kisat järjestää Suomen Paralympiakomitea yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston ja Jyväskylän alueen eri oppilaitosten opiskelijoiden kanssa.

Kevätkisoissa lajeina ovat boccia, uinti, salibandy, maalipallo, keilailu ja puhallustikka. Syyskisoissa kilpaillaan yleisurheilun kolmiottelussa, sukkula-viestissä ja sokkopingiksessä.

Kisojen osallistajat ovat pääasiassa erityiskoulujen ja -luokkien oppilaita, mutta yhteiskunnan muuttuessa ja inklusion edetessä yhä enenevässä määrin mukana on myös normaaliopetuksessa mukana olevia vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia oppilaita.

Junior Games -kisojen lajeja voi harjoitella koulussa ja kotioloissakin, ja järjestää jopa omia kisojakin. Kun ottaa mielikuvituksen käyttöön ja soveltaa, niin ilman "virallisia" välineitä ja suorituspaikkojakin voi saada aikaan hyvät kisailut luokan

tai perheen kesken. Tässä oppaassa annetaan vinkkejä Junior Games -lajien soveltamiseen.

Oppaaseen on valittu puhallustikkaa lukuun ottamatta kaikki kevätkisojen lajit (boccia, uinti, salibandy, maalipallo ja keilailu). Puhallustikka sopii hygieniasyistä huonosti sovellettavaksi. Kevätkisoissa puhallustikkapisteellä vaihdetaan uusi suokappale jokaisen puhaltajan jälkeen.

## Lisätiedot Junior Games -kisoista ja lajien soveltamisesta



### Kaisa Kiri

Suomen Paralympiakomitea Lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija  
puh. 050 436 7612  
kaisa.kiri@paralympia.fi



### Henry Manni

Suomen Paralympiakomitea Lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija  
puh. 050 576 5501  
henry.manni@paralympia.fi



# Maalipallo





**Näkövammaisille** suunnattu maalipallo on vauhdikas joukkuepallolajilaji. Kentällä on vastakkain kaksi kolmen (3) pelaajan joukkuetta. Junior Games -kisoissa joukkueilla voi olla korkeintaan kaksi (2) vaihtopelaajaa. Maalipalloa pelataan suorakaiteen muotoisella kentällä, jonka kummassakin päädyssä on koko kentän levyinen maali. Peliä pelataan kulkusia sisältävällä pallolla. Hyökkäävän joukkueen tarkoituksena on saada pallo vieritettyä vastustajan maalilinjan yli, kun taas puolustava joukkue yrittää estää sen. Pelaajat pelaavat ilman näköaistia tummennetuin silmäsuojin. Kansallisella tasolla – ja myös Junior Games -kisoissa – maalipalloa voivat pelata muutkin kuin näkövammaiset henkilöt.

## Säännöt lyhyesti

Junior Games -kisoissa pelataan maksimissaan 20 minuutin mittaisia otteluja, jotka on jaettu kahteen samanpituiseen erään. Peleissä käytetään virallista maalipalloa, joka painaa 1250 grammaa ja sisältää kulkusia. Palloa heitetään alakautta vierittämällä.

Joukkueen tulee heittää pallo kymmenen (10) sekunnin kuluessa siitä, kun pallo on saatu hallintaan. Jos tämä ei onnistu, pallo menetetään vastustajalle. Pallon täytyy heittäessä koskettaa lattiaa ennen puolueetonta keskialuetta. Jos ei kosketa, pallo siirtyy vastustajalle. Pallon täytyy heiton aikana koskettaa lattiaa vähintään kerran puolueettomalla alueella. Jos ei kosketa, mahdollisesti syntyvää maalia ei hyväksytä.

## Maalipallon soveltaminen koulussa tai kotioloissa

Maalipallo on pallopelejä, jota pelataan silmät peitettynä kuulon tukeutuen. Silmien peittäminen onnistuu helposti esimerkiksi huivien avulla, mutta kilisevää palloa ei välttämättä ole saatavilla.

Jos kilisevä pallo löytyy tai sellainen on sovellettavissa, mutta tilaa ei ole riittävästi pelaamiseen, voi pelinomaisia liikkeitä harjoitella vierittämällä palloa toisilleen pareittain. Jos palloa ei ole, voi maalipallon perusideaa – liikkumista ja suuntaamista ilman näköaistia – toteuttaa sovelletusti.

## Pallon vierittäminen kohti äänimajakkaa

Suuntaamista sokkona voi tehdä pareittain siten, että toisen silmät peitetään ja hänelle annetaan pallo tai jokin muu vieritettäväksi




kelpaava asia. Toinen toimii "äänimajakkana" eli liikkuu muutamien metrien päähän paristaan ja antaa sieltä äänimerkkejä, jotka voivat olla mitä vain käsien taputuksista huudahduksiin. Silmät peitettynä oleva pelaaja yrittää vierittää pallon mahdollisimman lähelle äänimajakkana toimivaa paria.

Pallon vierittämisestä äänimajakkaa kohti voi versioida pelin ottamalla mukaan toisen heittäjän, jolloin heittäjät kilpailevat siitä, kumpi saa pallon lähemmäs äänimajakkaa. Vierittämispeliä voi pelata myös kourun avulla.

## Torjunta-asentojen tekeminen ilman näköaistia

Heittämisen ohella maalipallon toinen perusliike on torjunta. Pelaajat odottavat pallon tuloa yleensä polvillaan ja heittäytyvät sitten kädet suorina siihen suuntaan, johon kuulevat kilisevän pallon olevan tulossa.

Torjunta-asentoja voi harjoitella myös ilman palloa, jälleen äänimajakkaa hyväksi käyttäen. Toisen pelaajan silmät peitetään ja hän asettuu polvilleen lähtöasentoon. Äänimajakkana toimiva

 Yleisin torjunta-asento on kyljelleen heittäytyminen kädet suoraksi ojennettuna. Pyrkimys on tehdä itsensä mahdollisimman isoksi, jotta pallo ei pääse ohi.



pelaaja asettuu muutaman metrin päähän koh-tisuoraan silmät peittäneestä pelaajasta ja ottaa muutaman askeleen joko oikealle tai vasemmalle ennen kuin antaa äänimerkin. Silmänsä peittänyt pelaaja tekee torjuntaliikkeen sille sivulle, mistä kuulee äänimerkin tulevan. Pyörätuolissa oleva pelaaja voi kääntää tuolia äänimerkin suuntaan.

Äänimajakkana toimiva pelaaja voi myös vain seistä paikallaan ja sanoa suunnan (oikea, vasen). Näin tästä voi versioida myös hieman maa-meri-laiva -leikkiä muistuttavan pelin, jossa esimerkiksi opettaja toimii suunnan sanojana ja oppilaat

– riittävää etäisyyttä toisistaan pitäen – tekevät rivissä torjuntaliikkeitä mahdollisimman nopeasti käskyn reagoiden. Mukaan voi lisätä myös ylös-alas -liikkeitä ja esimerkiksi paikallaan pysymistä ilmaisevan käskyn. Pelin voittaa se, joka onnistuu pisimpään tekemään liikkeitä virheettömästi.

 Maalipallossa palloa heitetään alakautta vierittämällä.





# Salibandy



 Pallon kuljettaminen ja vastustajien seassa pujottelu ovat olennainen osa salibandyä.

**Salibandy** on jääkiekon kaltainen mailapeli ilman jäätä, luistimia ja taklauksia ja kiekon tilalla pallo. Junior Games -kisoissa pelataan sekä pystysalibandyä (kävelevien sarja) että sekasarjaa, jossa mukana voi olla sähköpyörätuolilla tai manuaalisella pyörätuolilla pelaavia pelaajia sekä liikuntavammaisia pystypelaajia. Sekasarjan joukkueessa on oltava vähintään kaksi sähköpyörätuoli-/pyörätuolipelaajaa.

## Säännöt lyhyesti

Junior Games -kisoissa kentällä on yhdestä joukkueesta samanaikaisesti maalivahti ja neljä (4) kenttäpelaajaa. Koko joukkueessa on oltava vähintään viisi (5) ja enintään 15 pelaajaa.

Peli aika ottelussa on 2x10 minuuttia. Kello käy koko ajan. Tarvittaessa peliaikaa voidaan muuttaa aikataulusyistä. Joukkueiden välisen maalieron yltäessä neljään (4) maaliin, voidaan häviöllä olevaan joukkueeseen lisätä yksi (1) kenttäpelaaja. Maalieron tasoittuessa kahteen (2) maaliin, pelaajamäärä palautuu ennalleen.

## Salibandyn soveltaminen koulussa tai kotiloissa

Kuten kaikki pallopelit, myös salibandy on parhaimmillaan, kun on käytettävissä kunnan kenttä ja runsaasti pelaajia. Jos tilaa, pelaajia

tai varusteita ei ole riittävästi pelaamiseen, voi salibandyille ominaisia liikkeitä tehdä soveltaen. Mailan ei ole pakko olla salibandymaila, vaan pe-  
livalineen kohdallakin voi käyttää mielikuvitusta.


## Slalomrata

Pujotteluradan voi tehdä ulos tai sille voi rai-  
vata tilaa luokasta, käytävästä tai vaikka kodin  
olohuoneesta. Pujoteltavat objektit voivat olla  
melkein mitä vain vessapaperirullista vaatekap-  
paleisiin. Radan voi pujotella mailan ja pallon  
kanssa juosten, kävellen, pyörätuolilla kelaten  
tai sähköpyörätuolilla ajaen.

Jos mailaa ei ole tai sitä ei pysty pitämään  
kädessä, voi palloa kuljettaa myös jaloilla. Pyö-  
rätuolilla ja sähköpyörätuolilla voi slalomrataa  
kiertää myös ilman palloa, tällöin kyseessä on  
Junior Games -syyskisojen lajiohjelmasta tuttu  
pyörätuolislalom-sovellus.

Slalomradan suorittamisessa voi ottaa aikaa tai  
jos tilaa on, voi tehdä vierekkäin kaksi samanlaista  
slalomrataa, jolloin kaksistaan kisaamiseen tulee  
entisestäään kilpailun viehätystä. Pujottelun voi  
tehdä myös viestinä ja siihen voi lisätä vielä pallon  
syöttämisenkin, eli radan pujoteltuaan pelaaja  
syöttää pallon takaisin radan alkuun seuraavalle  
viestinviejälle.



 Junior Games -kisojen salibandyn sekasarjassa voi pelata pyörätuolilla, sähköpyörätuolilla tai kävellen.

# Boccia

**Boccia** on italialaissyntyinen tarkkuuspallopele, joka muistuttaa läheisesti petankkia. Pelaajan tai joukkueen tavoitteena on pelata omat pelipallonsa mahdollisimman lähelle maalipalloa. Pallon voi laittaa peliin heittämällä, potkaisemalla, vierittämällä tai käyttämällä vierityskourua ja avustajaa. Boccia on yksi liikuntavammaisten henkilöiden suosituimpia harraste- ja kilpaurheilulajeja Suomessa.

 *Bocciapalloa voi heittää ylä- tai alakautta.*

## Säännöt lyhyesti

Junior Games -kisoissa bocciaa pelataan kolmihenkisin joukkuein. Joukkueeseen saa olla nimettyinä kolme (3) pelaajaa ja yksi (1) vaihtopelaaja. Kotijoukkue (pöytäkirjassa ensimmäisenä mainittu joukkue) saa punaiset pallot ja vierasjoukkue siniset pallot. Punaisilla pelaava aloittaa pelin.





Pelin tarkoituksena on saada joukkueen pelipallo tai -pallot mahdollisimman lähelle valkoista maalipalloa, joka heitetään kentälle ensimmäisenä. Maalipallon heittänyt pelaaja heittää heti perään ensimmäisen pelipallon kentälle. Seuraavaksi heittää toisen joukkueen pelaaja ja tästä eteenpäin heittovuorossa on aina pelaaja siitä joukkueesta, joka on kauempana maalipallosta. Joukkueen sisäinen heittojärjestys on aloitusheiton jälkeen vapaa. Erä päättyy, kun kaikki pelaajat ovat heittäneet kaikki pallot kentälle. Kullakin pelaajalla on kaksi palloa, eli yhteensä pelipalloja on 12.

Erän voittaa se joukkue, jonka pelipallo tai -pallot ovat lähempänä maalipalloa kuin vastustajan pallo(t). Hävinnyt joukkue saa erästä nolla (0) pistettä ja voittanut joukkue saa niin monta pistettä kuin sillä on pelipalloja lähempänä maalipalloa kuin vastustajan lähimpänä maalipalloa oleva pelipallo. Bocciottelussa on kuusi (6) erää, joiden pisteet lasketaan yhteen.

Jokaisen pelaajan on heiton aikana pysyttävä heittolinjan takana. Kotijoukkue asettuu heittoruutuihin 1, 3 ja 5 ja vastustaja ruutuihin 2, 4 ja 6.

## Boccian soveltaminen koulussa tai kotioiloissa

Sovelletun bocciapelin saa aikaiseksi melko helposti, jos saatavilla on vain palloja tai jotain muita pelivälineiksi kelpaavia asioita: hernepusseja, palloksi pyörytettyjä sukkia, mytättyjä papereita...


Jos palloja (tai jotain pallon kaltaisia) on vain pari, voi luopua maalipallosta ja asettaa lattialle esimerkiksi paperin, jonka päälle pelivälinettä yritetään vierittää.

Palloa voi heittämissä lisäksi myös esimerkiksi potkaista tai vierittää kourun avulla. Kourun voi tehdä esimerkiksi pahvinpalasta taittelemalla tai teippaamalla kaksi jumppakeppiä tai sähkömailaa

niin lähelle toisiaan, että palloa voi vierittää varsia pitkin ilman, että se pääsee putoamaan välistä.

Seuraavalla aukeamalla on myös Paralympiakomitean ja Malikkeen laatimat tarkkuusboccian ohjeet. Välineet hankkimalla tarkkuusbocciasta voi saada koululle, luokalle tai perheelle mukavan yhteisen pelin.



 Bocciassa voi käyttää vierityskourua ja avustajaa. Avustaja ei saa katsoa pelin aikana kentälle päin.

# TARKKUUSBOCCIA

PELIOHJEET: PARALYMPIAKOMITEA JA MALIKE 1/2020



Pelivälineitä: sisäcurling-matto, vierityskouru ja boccian sisäpallot.



Punaiset johtavat tässä pelitilanteessa 2-0.



Tarvittaessa apuna voi käyttää vierityskourua.

## PELIN IDEA JA TAVOITE

Peli on Boccia-tarkkuuspelin sovellus. Tarkoituksena on saada omat pallot mahdollisimman lähelle maalimaton (sisäcurling-matto) keskustaa. Boccian viralliset sisäpallot ovat nahkaiset ja pehmeät. Peli harjoittaa muun muassa tarkkuutta, keskittymiskykyä, voiman säätelyä ja motoriikkaa.

Boccia-pelin säännöt:

[www.paralympia.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit](http://www.paralympia.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit)

## VÄLINEET

Palloja on 12 kpl, kahden värisiä, esimerkiksi siniset ja punaiset. Lisäksi maalimatto (=curlingmatto) ja vierityskouru. Toimintakyvystä riippuen pelaaja voi käyttää vierityskourua pallon vierittämiseen. Magneetti laulu auttaa näkövammaista pelaajaa hahmottamaan pelitilanteen.

## VALMISTELUT JA TURVALLISUUS

Aseta tarkkuusmatto lattialle noin viiden metrin päähän heittolinjasta. Merkitse heittolinja teipillä. Kaikki pelaajat sijoittuvat heittolinjan taakse.

## PELIN KULKU

Peliä voi pelata 2-12 henkilöä. Pelaajat asettuvat heittolinjan taakse. Pelin aloittaja yrittää heittää tai vierittää pallonsa mahdollisimman lähelle maalimaton keskustaa. Se pelaaja/joukkue, jonka pallo on kauimpana keskustasta, on heittovuorossa.

Pelin voittaa se pelaaja/joukkue, jonka pallo on lähimpänä keskustaa. Voittaja saa pisteen jokaisesta pallosta, joka on lähempänä maalimaton keskustaa kuin vastustajan lähin pallo.

Vasemmalla toisena olevassa kuvassa punaiset johtavat 2-0 ja heittovuorossa on musta joukkue. Omien sekä vastustajan pallojen kilkaaminen on sallittua.

## AVUSTAMINEN

Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa sijoittumisessa ja vierityskourun paikalleen asettamisessa. Hän tukee ja suuntaa vierityskourun pelaajan ohjeiden mukaan ja asettaa tarvittaessa pallon vierityskouruun. Pelaaja päästää pallon vierimään. Ohjaaja/avustaja antaa pelaajalle aikaa pelaamiseen.



**Avustaja voi tukea ja suunnata vierityskourua pelaajan ohjeiden mukaan. Pelaaja päästää pallon vierimään, kun on valmis.**



**Muista rullata matto käytön jälkeen kuvapuoli ulospäin ja laittaa se takaisin säilytysputkeen.**

### VÄLINEIDEN HANKINTA

Viralliset bocciapallot, lisätiedot:  
[www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi)

Maalimatot, palloja, vierityskourut, penkit ym.  
Tevella Oy, [www.tevella.fi](http://www.tevella.fi)

Pallot, vierityskourut ym. Piresma Oy  
[www.piresmanet.fi](http://www.piresmanet.fi)



Avustaja voi antaa äänimerkin näkövammaiselle pelaajalle tähdättävään kohtaan kepillä koputtaen. Magneettitaulun avulla avustaja voi auttaa näkövammaista pelaajaa pelitilanteen hahmottamisessa. Pallojen paikat voi myös piirtää selkään taktillisesti eli tuntoaistia hyväksi käyttäen

### MUUTA HUOMIOITAVAA

Ota matto ajoissa pois putkesta ja levitä se lattialle suoristumaan. Älä kiinnitä mattoa lattiaan! Muista rullata matto käytön jälkeen kuvapuoli ulospäin ja laittaa se takaisin säilytysputkeen, josta otit sen. Vierityskourun pituutta ja kulmaa muuttamalla voidaan säädellä pallon vierimisnopeutta ja -matkaa.

### SOVELTAMINEN

- Heittomatkan pituutta voidaan muunnella pelaajien toimintakyvyn ja tilanteen mukaan.
- Pelaajat voivat myös asettua piirimuodostelmaan maalimaton ympärille.
- Pelissä voi käyttää erilaisia palloja tai hertepusseja. Pallot vierivät eri tavalla materiaalista ja painosta riippuen.
- Tarkkuusbocciaa voi pelata myös potkaisemalla palloa jalalla tai työntämällä pallon liikkeelle kouruun otsa- tai suutikulla.
- Maalimatto sopii tarkkuuden yksilöharjoitteluun.
- Pisteytyspeli: maalimaton värialueet pisteytetään ja joukkueiden pallojen pistemäärä lasketaan yhteen. Pistemäärä ratkaisee voittajan.
- Paripeli: Pallo heitetään maalimaton jokaiselle värialueelle sovitussa järjestyksessä. Molemmilla pelaajilla on kaksi yritystä / heittokierros. Pallon on pysähdyttävä sovitulle värialueelle ennen kuin pelaaja voi edetä seuraavalle värialueelle. Pienemmällä heittomäärällä viimeisen värialueen saavuttanut on voittaja.
- Nurkkaboccia: maalialueena voi olla myös kahden seinän tai voimistelupenkin muodostama nurkka. Tavoitteena on saada pallot mahdollisimman lähelle nurkkaa. Pelaaja, jonka pallot ovat kauimpana nurkasta, on heittovuorossa. Voittaja saa pisteen jokaisesta pallostas, joka on lähempänä nurkkaa, kuin vastustajan lähin pallo.
- Maalimaton voi tehdä pahvista, lakanasta tai vahakankaasta maalaamalla tai piirtämällä siihen maalimaton kehäalueet.
- Ulkona maalimaton voi piirtää hiekkaan tai lumeen. Lumessa mehu tai vesiväri näkyy selkeästi.
- Maalimaton muotoa voit muuttaa rajattomasti: sydän, neliö, kolmio, kukka.



# Keilailu

**Keilailu** on säännöiltään yksinkertainen laji, jossa aloittelijakin saa onnistumisen elämyksiä jo ensimmäisestä kerrasta lähtien. Toisaalta laji tarjoaa harrastajalleen haasteita loppuiäksi. Lajissa pyritään vierittämään keilapallolla kumoon radan päässä sijaitsevat keilat. Keilatessa voi tarvittaessa käyttää apuna vierityskourua, kahvapalloa tai suuntakaidetta.

## Säännöt lyhyesti

Kukin kilpailija saa suorittaa ensin neljä (4) harjoitusheittoa. Kilpailusuoritus on yksi (1) sarja eli

kymmenen (10) ruutua järjestäjän osoittamalla radalla. Kilpailijalla on kaksi heittoyritystä kaataa keilapatteristo kussakin ruudussa.

## Keilailun soveltaminen koulussa tai kotioloissa

Keilailu on tarkkuuspeli, kuten bocciakin. Siinä missä bocciassa pyritään heittämään, vierittämään tai potkaisemaan peliväline mahdollisimman lähelle jotain tiettyä kohtaa, on keilailussa tarkoitus saada mahdollisimman monta keilaa

 Keilailussa voi käyttää apuna vierityskourua.




kaatumaan yhdellä heitolla. Tarvitaan siis keiloja ja peliväline, jolla niitä voi kaataa.

Keilat voivat olla esimerkiksi tyhjiä muovipulloja. Pullojen pohjalle voi halutessaan laittaa myös hieman vettä, jolloin ne eivät kaadu ihan niin helposti. Myös esimerkiksi talous- tai wc-paperirullat käyvät keiloista. Yleisesti ottaen keilat voivat olla melkein mitä vain, kunhan ne pysyvät pystyssä eivätkä mene rikki kaatuessaan tai pallon osuessa niihin. Jo kolmella keilallakin peliin voi saada riittävästi haastetta.

Palloksikin käy melkein mikä vain hyvin pyörivä asia, ja toisaalta mölkkypelikin on eräänlaista keilailua, vaikka siinä heitetäänkin puista kalikkaa.

Keilapallona käytettävää esinettä voi heittää (alakautta), potkaista tai vierittää kourun avulla.



 Suuntakaide on tähtäämisen apuna näkövammaiselle keilaajalle ja auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.

Kourun voi tehdä esimerkiksi pahvinpalasta taittelemalla tai teippaamalla kaksi jumppakeppiä tai sählymailaa niin lähelle toisiaan, että palloa voi vierittää varsia pitkin ilman, että se pääsee putoamaan välistä. Myös näkövammaisille keilaajille tarkoitetun suuntakaiteen voi soveltaa esimerkiksi tuolia hyödyntäen.

Keilata voi esimerkiksi ulkona, käytävässä tai jopa pöydällä. Pöytäkeilailua voi pelata soveltaen myös omalta koululta tai kotoa löytyvillä välineillä, mutta seuraavalla aukeamalla on Paralympiakomitean ja Malikkeen laatimat ohjeet pöytäkeilailuun ja tiedot välineiden hankkimiseksi.

# PÖYTÄKEILAILU

PELIOHJEET: PARALYMPIAKOMITEA JA MALIKE 1/2020



**Pelivälineet:** Tasapintainen pöytä, keiloja, pallot, laidat, ruuvipuristimet, portti-merkki ja pöytäkouru.



**Laidat kiinnitetään pöytään ruuvipuristimilla.**



**Pelaaja voi tarvittaessa käyttää kourua pallon vierittämiseen.**

## PELIN IDEA JA TAVOITE

Pöytäkeilailu on pöydällä pelattava keilailun sovellus. Peli harjoittaa muun muassa keskittymistä ja tarkkuutta.

## VÄLINEET

Tasapintainen pöytä, keiloja, pallot, laidat, ruuvipuristimet, pahvista taitettu portti ja pöytäkouru. Toimintakyvystä riippuen pelaaja voi tarvittaessa käyttää kourua pallon vierittämiseen. Magneettitaulu voi auttaa näkövammaista pelaajaa hahmottamaan pelitilanteen. Huomioi, että selkeä väriero pelialustan ja keilojen välillä helpottaa näkemistä.

## VALMISTELUT JA TURVALLISUUS

Huomioi pelipaikan riittävä valaistus. Sijoita pöytä niin, että sen pääty on seinää vasten tai kiinnitä päätyyn laita. Kiinnitä laidat pöydän sivuille ruuvipuristimilla. Jätä heittopääty avoimeksi. Varmista, että heittopäädystä pöydän alla on riittävästi korkeutta ja vapaata jalkatilaa henkilölle, joka pelaa istuen. Merkitse keilojen paikat esimerkiksi teipillä, jolloin keilat on helppo nostaa oikeille paikoille. Aseta taitettu pahvi keilojen eteen portiksi.

## PELIN KULKU

Pelaaja asettuu pöydän heittopäättyyn. Heittovuoro alkaa, kun portti on nostettu pois. Pallo vieritetään pöydän pintaa pitkin. Pelaajalla on käytössään kaksi heittoa kullakin heittokierroksella. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta keilaa kaadettua. Jos kaikki keilat kaatuvat ensimmäisellä heitolla, vuoro siirtyy seuraavalle. Heittojen välissä portti asetetaan paikalleen ja ensimmäisen heiton jälkeen kaatuneet keilat poistetaan pöydältä. Kaadettavien keilojen määrää voidaan vaihdella. Jokainen keila on yhden pisteen arvoinen.

## AVUSTAMINEN

Ohjaaja/avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa pelipaikalle asettumisessa ja hyvän peliasennon





Pallon vierittämiseen voi käyttää myös mailaa.



Selkeä väriero pelialustan ja taustan sekä keilojen välillä helpottaa näkemistä.



Portti asetetaan paikoilleen heittojen välissä. Kaatuneet keilat poistetaan ja sitten peli jatkuu.

#### VÄLINEIDEN HANKINTA

Tevela Oy [www.tevela.fi](http://www.tevela.fi)



löytymisessä. Avustaja voi myös asettaa vierityskourun paikalleen sekä nostaa tarvittaessa vierityskouruun pallon, jonka pelaaja laittaa liikkeelle. Magneettitaulun avulla avustaja voi auttaa pelaajaa pelitilanteen hahmottamisessa. Keilojen paikat voi myös piirtää selkään taktiillisesti eli tuntoaistia hyväksi käyttäen.


#### SOVELTAMINEN

- Voidaan harjoitella keilailun sääntöjä ennen keilahallille menoa.
- Erikokoiset pallot, erikokoiset keilat.
- Keilojen asetelmaa ja välimatkaa toisiinsa nähden voidaan muuttaa.
- Peliä voi pelata ilman laitoja.
- Pelipöydän korkeutta, leveyttä ja pituutta voi vaihdella pelaajien mukaan.
- Pallon kulkua keiloja kohden voi ohjata asentamalla laidat niin, että keilarata kaventuu kohti keiloja.
- Peliä voi pelata myös lattiatasossa, jolloin esimerkiksi kyljelleen käännetyt voimistelupenkit toimivat laitoina.
- Pelaamalla pienemmällä pelipöydällä ja käyttämällä suurempaa palloa voi helpottaa peliä.
- Heittomatkaa pidentämällä saa lisähaastetta peliin.
- Pallon vierittämiseen voi käyttää myös mailaa.
- Sokkokeilailu: keilaa silmät silmälapuilla peitettynä.
- Kourukeilailu: kaikki pelaajat käyttävät vierityskourua.
- Kouru pysyy paremmin paikoillaan, jos sen alle asettaa liukuesteen.
- Keiloina voit käyttää kevyitä esineitä, kuten wc-paperirullahylsyjä, kertakäyttömujeja, erikokoisia muovipulloja, puupalikoita, erilaisia muovisia leluhahmoja tai tulitikkurasioita.
- Kouruna toimivat erikokoiset halkaistut pahirullat, muoviputket sekä laudanpätkä tai muu, jota pitkin voi vierittää palloa alas.

# Uinti



JUNIOR  
SAHED

 Vapaauinti on nimensä mukaisesti vapaata, eli voi uida miten tahtoo, mutta yleisin tapa on kroollaus, jossa vettä kauhotaan vuorovedoin eteen suoraksi ojentuvilla käsillä.



 Selkäuinnissa käsillä kauhotaan taaksepäin selällään takaraivo menosuuntaan uiden.

**Uinti** sopii erinomaisesti eri vamma ryhmille ja onkin yksi suosituimmista vammaisurheilulajeista. Junior Games -kisoissa uidaan 25 metrin selkäuintia, 25 metrin ja 50 metrin vapaauintia ja 25 metrin apuvälineuintia. Kilpailuissa uidaan myös liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä avoimen luokan uintiviestit. Matkana on 4x25 metrin vapaauinti.

## Säännöt lyhyesti

Uimari voi startata vedestä, altaan reunalta tai lähtökorokkeelta seisten tai istuen. Toisen kilpailijan häiritsemisestä uinnin aikana seuraa diskauus. Uimarin on tultava maaliin samalla radalla, jolla hän on lähtenyt kilpailemaan.

Apuvälineuintiin osallistuvien tulee olla vaikeavammaisia, jotka eivät pysty uimaan omassa kilpailuluokassa ilman apuvälineitä. Apuvälineuinnissa avustaja ei saa olla altaassa kilpailusuorituksen aikana, mutta avustaminen sallitaan startissa ja maaliintulon jälkeen.

## Uinnin soveltaminen koulussa tai kotiloissa

Kun puhutaan uintikilpailujen soveltamisesta koulussa tai kotiloissa, tiivistyy kysymys pit-

kähti siihen, onko käytössä uima-allasta vai ei. Kesäaikaan uintikisat voi toki järjestää myös luonnonvesistössä. Jos allas tai muuta vettä on käytettävissä, voidaan uintikilpailut järjestää niin, että vain järjestäjien oma kunnianhimo on rajana.

Tässä sovellusohjeessa lähtöajatuksena kuitenkin on, että veteen ei ole pääsyä, eli miten järjestää uintikilpailut kuivalla maalla?

Uintisuurituksen yksikkö on veto, eli liike, joka vie uimaria eteenpäin vedessä. Näitä vetoja, "kauhaisuja", voi simuloida kuivalla maallakin. Vapaauinnin osalta perusliike on vuorottaista käsien ojentamista eteen ja vetoa takaisin, selkäuinnissa ojennus tapahtuu taaksepäin. Veto voi kuitenkin olla jotain muutakin, jos käsien toimintakyky on heikko. Se voi olla sormien liikettä, jaloilla potkimista tai jopa pään nyökyttelyä.

Kilpailuelementtiä kuivan maan uintiin saa joko asettamalla aikarajan, eli kuinka monta vetoa ehtii tehdä esimerkiksi 30 sekunnissa tai määrätavoitteen, eli kuinka pitkä aika kuluu esimerkiksi 20 vetoliikkeen suorittamiseen. Tästä voi tehdä myös viestin, eli vuoro vaihtuu seuraavalle, kun tietty määrä vetoliikkeitä on suoritettu.



# Paras kannustus





**Merkittävä** osa Junior Games -kisakokemusta on Paras kannustus -palkinto – pokaali täynnä karkkia. Se annetaan kisojen päätteeksi koululle, luokalle tai ryhmälle, joka on tapahtuman aikana pitänyt ääntä, osoittanut karnevaalihenkeä sekä tsempannut toisiaan ja muita. Etukäteen valmistellut kannustushuudot ja -laulut sekä koreografiat katsotaan eduksi Paras kannustus -palkinnon voittajaa valittaessa.

Paras kannustus -kilpailuun voi virittyä kotipuolellakin. Koulun tai luokan kesken voidaan esimerkiksi jakautua ryhmiin ja kehittää omat kannustushuudot ja -tanssit, joita sitten esitellään toisille ryhmille. Tai koko porukka voi tehdä yhteisen, ison koreografian seuraavia Junior Games -kisoja silmällä pitäen. Silloin Paras kannustus -kilpailun taso tulee olemaan korkeampi kuin koskaan!

