



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**LIIKUNTAPELI
NUORILLE**

RITSAPESÄPALLO

PELIN IDEA

KUINKA PELATAAN?

- Pelissä on kaksi joukkuetta, joissa molemmissa on vähintään kolme pelaajaa.
- Toinen joukkueista on sisäkentällä ja toinen ulkokentällä.
- Pelikentälle on asetettu haluttu määrä rasteja pelaajamäärästä riippuen, jotka täytyy kiertää.
- Sisäjoukkueella on voimistelunauhoista tehty ritsa, jolla he ampuvat pelivälinettä joka voi olla esimerkiksi karvapallo tai nerf vortex pallo.
- Ammuttuaan pelivälineen ampuja lähtee juoksemaan pelikentällä olevia rasteja läpi pesäpallon tapaan.
- Ulkokenttä pyrkii saamaan pelivälineen kiinni.
- Otettuaan pelivälineen kiinni ulkokenttä muodostaa jonon, jossa jonon viimeinen lähettää pelivälineen jonon ensimmäiselle pelaajien jalkojen välistä.
- Jonon ensimmäinen juoksee pelivälineen ennalta määritettyyn kotipesään sisäkentällä, jonka jälkeen juoksija, lopettaa pisteiden juoksun.
- Peli loppuu kun kaikki ampujat ovat ampuneet pelivälinettä kerran tai kun ennalta määritetty peliaika loppuu.

HARJOITTEEN TAVOITTEET

- Liikunnan harrastaminen hauskan pelimuodon puitteissa.
- Joukkuetaitojen ja tiimityöskentelyn kehittäminen.

Liikuntaharjoitetta voidaan soveltaa eri ikäisille lasten ja nuorten ryhmille.



PELIN IDEA

Viitattu:

paralympia.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)