

# VS



**MIKKELIN  
KILPA-VEIKOT**

**SYKETTÄ NOSTAVA  
HARJOITE NUORILLE**

# HERNEPUSSIBATTLE

# PELIN SÄÄNNÖT

## PELIN ETENEMINEN

- Ryhmä jaetaan neljään kooltaan yhtä suuriin joukkueisiin.
- Pelikentän kulmiin on asetettu hula-vanteet joukkueiden kotipesiksi.
- Ympäri pelikenttää levitellään mahdollisimman paljon hernepusseja.
- Pelin alussa kaikki joukkueet menevät omiin kotipesiinsä.
- Ohjaajan merkistä pelaajat saavat lähteä keräämään hernepusseja. Pelaaja saa kantaa vain yhden hernepussin kerrallaan.
- Tarkoituksena on kerätä mahdollisimman monta hernepusssia omaan kotipesään.
- Kun kaikki pelikentän hernepussit on kerätty, joukkueet saavat lähteä ryöstämään hernepusseja toisten kotipesistä.
- Pelin voittaa se joukkue, jolla on määrätyn peliajan (esimerkiksi 3 minuuttia) jälkeen eniten hernepusseja omassa kotipesässään.

## SOVELLUKSIA

- Juoksemisen sijaan liikutaan esimerkiksi:
  - Hyppimällä
  - Karhukävelyllä
  - Konttaamalla
  - Parin kanssa



**Harjoitusta voidaan soveltaa sekä sisä- että ulkotiloissa.**

# LÄHTEET

## **Viitattu:**

sporttipankki.com

## **Lisätietoa saatavissa:**

[Linkki](#)