



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**PERINTEISEN HIPAN
HAUSKA VARIAATIO
NUORILLE**

TIETOKONEHIPPA

PELIN KULKU

PELIN SÄÄNNÖT

- Tietokonehipassa osallistujista valitaan tietty määrä pelaajia "viruksiksi", jotka toimivat pelissä hippoina.
- Kiinniotettavat ovat tietokoneita.
- Virukset pyrkivät ottamaan tietokoneita kiinni pelikentällä.
- Saatuaan tietokoneen kiinni, tietokoneen täytyy mennä ennalta määritettyyn viruksentorjunta latauspisteeseen.
- Uusi virustorjunta latautuu pelaajan tehtyään esimerkiksi 10 haarahyppyä tai 10 punnerrusta, jonka jälkeen pelaaja saa siirtyä takaisin pelikentälle.
- Peli päättyy kun kaikki tietokoneet ovat saaneet viruksen samaan aikaan ja ovat lataamassa uutta viruksentorjuntaohjelmaa.

LÄMMITTELYLIIKKEET

- Polvennostot.
- Etureiden venytykset seisten.
- Takareiden venytykset istuma-asennossa.
- Pakaravenytykset.
- Nivusten venytys istualteen.



Viruksentorjuntaohjelman lataukseen voi soveltaa useita eri liikkeitä.

LÄHTEET

Viitattu:

paralympia.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)