

# Palloterapiaa leideille

**A**mbulanssia ei ole 40 vuoden aikana kertaakaan tarvittu. – Mutta sormia täällä menee paljon! joku naisista huikkaa, ja samassa pallo lentää.

On tiistai-ilta ja Leppävaaran Pyrintön korisleidien treenit menossa. **Maj Forsman**, 84, **Hilkka Kunnasvuori**, 85, **Beatrice ”Pia” Uotila**, 80, ja **Vieno ”Vinski” Rainila**, 78, ovat pelanneet yhdessä jo vuodesta 1971.

Myöhemmin mukaan on tullut ”alaikäisiä” eli alle 70-vuotiaat **Marja-Liisa Brunberg**, **Riitta Mäkinen**, **Marja-Liisa Tapanainen** ja **Anna Hajdu**.

Majlla ja Piialla on jopa Helsingin piirinmestaruus naisten B-sarjassa vuodelta 1947.

– Sodan jälkeen ei saanut kangastakaan, vaan pelipaidat tehtiin vanhasta punaisesta verhoankaasta, Maj muistelee.

– No, peliä nyt! hoputetaan.

– Kenelle heitän? Kuka meidän puolella taas olikaan? Dementia tässä jo iskee kesken kaiken, Hilkka nauraa.

## Liikaa ei saa valittaa

Leidien pelitempo on rauhallinen, mutta pallonkäsittelytaito näkyy ja syötöt kulkevat.

Monella on ikään kuuluvia vaivoja, kuten nivelkulumia ja vaivaisenluita. Joillakin on ollut vakaviakin sairauksia, ja muutama on jo joukosta poissa.

Kremppoihin suhtaudutaan tässä jengissä ymmärtäväisesti, mutta niiden ei anneta hallita menoa. Mottona on, että valittaa saa, mutta liika valitus on kielletty.

– Henkinen lämmittely eli kuulumisten vaihtaminen on tosi tärkeä osa koko tätä touhua. Jaksamme, koska meillä on niin hauskaa yhdessä. Kun olemme tunnin huutaneet har-

joituksissa, emme tarvitse enää mitään psykiatria, Maj sanoo.

– Tunnen piristyvänä täällä. Tietenkin treenit auttavat pysymään myös fyysisesti kunnossa. Säännöllinen harjoittelu on parantanut ketteryyttäni ja tasapainoani, Hilkka kertoo.

– Nykyään pystyn nousemaan jalan viidenteen kerrokseen ihan hyvin. Se on koripalloilun ansiota, Marja-Liisa Tapanainen lisää.

## Hiukan ikähelpotusta

Peli taukoo, joku muistuttaa juomapaussista.

Naiset kiittelevät Leppävaaran Pyrintöä, joka on antanut heidän pitää tämän treenitunnin. Salivuorot ovat kortilla.

– Seura täyttää tänä vuonna 80 vuotta. Onhan se komeata, että on yhtä vanhoja pelaajia vielä mukana, naiset sanovat.

– Tämä Mäkkylän koulun sali ei ole täysimittainen ja kori on normaalia alempana, mutta tällä iällä saa joitain etuja ollakin, Marja-Liisa Brunberg toteaa.

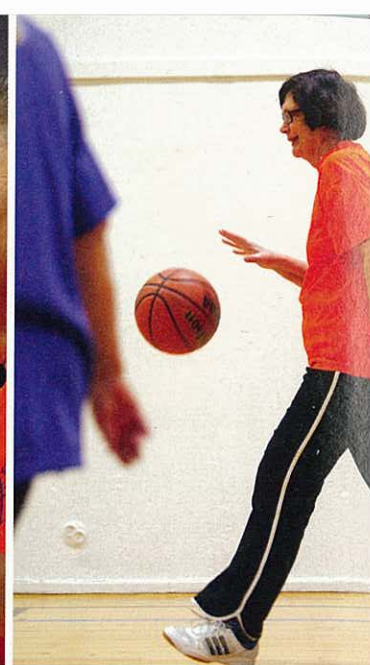
Treeniaika lähestyy loppuun, ja naisten tekee mieli päästä vielä hetkeksi kentälle.

Koreja tulee molemmille joukkueille tasaiseen tahtiin.

– Varokaa, nyt se heittää!

Heitto menee sukkana sisään, ja tuuletukset päälle. Siihen on hyvä lopettaa. Ensi viikolla uudestaan. Kaikki koriksesta kiinnostuneet leidit toivotaan tervetulleiksi, mutta alle 65-vuotiaita ei sentään huolit.

*”Henkinen lämmittely, kuulumisten vaihto, on myös tärkeää.”*



**Marja-Liisa Brunberg** juomatauolla, **Marja-Liisa Tapanainen** pomputtelee.

**”Vinski” Rainila** (kesk.) hyökkää, **Riitta Mäkinen** ja **Anna Hajdu** seuraavat.



**Maj Forsman** ottaa tosissaan mutta ei liian tosissaan.

