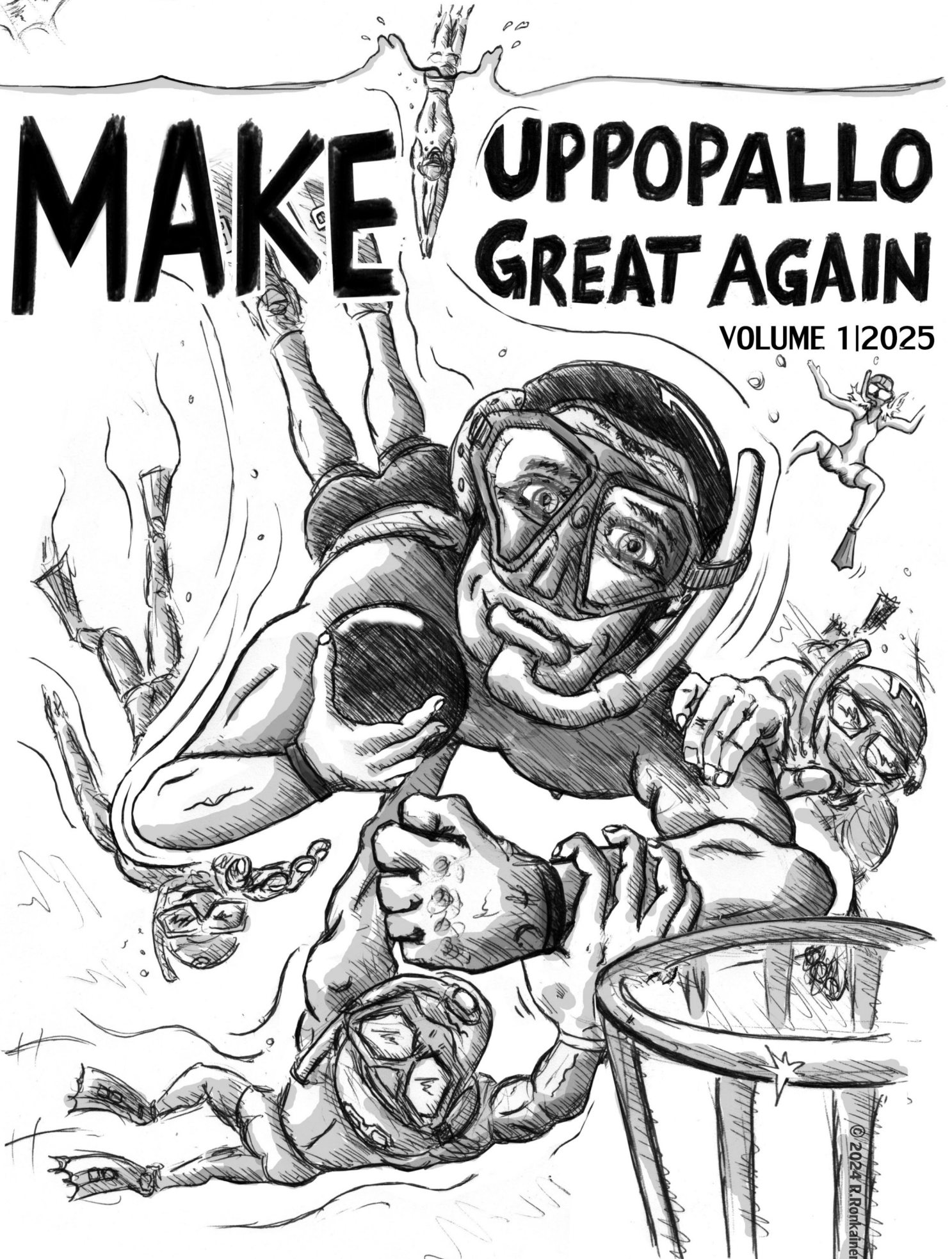


MAKE UPPOPALLO GREAT AGAIN

VOLUME 1|2025



© 2024 R. Rönkäinen

TODELLISEN 3D-TOIMINTAPELIN ERIKOISLEHTI

KOOTUT KYSYMYKSET | PINTAPELI - UHKA VAI MAHDOLLISUUS? | TULE KOKEILEMAAN

Saaristomeren sukeltajat ry
uppopallovastaava Matti Keränen
ss.uppopallo@gmail.com (seura-asiat)

Saaristomeri-uppopalloyoukkue
kapteeni Tomi Miettunen
ss.uppopallo@gmail.com (rekrytointi peleihin)

Uppopallolehden toimitus
päätoimittaja Rainer Ronkainen
uppopallosehti@gmail.com (aineisto/palaute)

Digiversio osoitteessa www.uppo.fi

Lehden kopiointi ja jakaminen on sallittua,
sekä jokaisen uppopalloilijan etuoikeus.
Tehdään uppopallosta Suomen suosituin urheilulaji!

Lehti julkaistu 1.2.2025

PÄÄTOIMITTAJAN KIRJOITUS

Vuosi 2025 tulee olemaan jännittävä ja haluan onnitella sinua, sillä olet saanut käsiisi uppopallon erikoislehden ensimmäisen numeron! Tarkoitus on lehdellä houkutella uusia harrastajia lajin pariin, tuottaa ajantasaista tietoa Suomen uppopalloksenestä sekä promotoida hyveitä, jotka tekevät uppopallosta niin ominaisen: voimaa, kestävyyttä, periksiantamattomuutta, rohkeutta, nopeutta ja huumoria unohdamatta.

Uppopallo on harvoja lajeja, joissa jokainen voi löytää itselleen sopivan pelityylin ja kompensoida heikkouksiaan omilla vahvuuksillaan. Se mahdollistaa kaiken tasoisten, kokoisten ja ikäisten ihmisten harrastaa urheilua yhdessä. Uppopallopeleissä ikähaitari voi olla yli 30 vuotta.

Oma uppopalloharrastukseni sai alkuunsa lähempänä 40 vuoden ikää, kun tuli jutusteltua lajista poikani päiväkotikaverin isän kanssa. Hän sai suostuteltua minut (miehen, joka ei tykännyt uimisesta ja vihasi sukeltamista) syvään altaaseen.

Missään muussa harrastuksessa en ole päässyt käymään läpi koko kirjon tunteita epätoivosta astraaliseen onnistumisen kokemukseen. Kun uskaltaa lajia pari kertaa kokeilla, jää siihen koukuun!

Lajin tultua tutuksi, myös poikani innostui siitä valtavasti. Vaikka ikää ei hänellä ole kuin viisi vuotta, alkoi hän ottamaan isästään mallia – pyysi minua ostamaan samanlaiset varusteet itselleen ja ottamaan kurssin kohti syvempää altaan reunaa. Poika, joka oli aikaisemmin arka vedessä, oppi harjoittelemalla ensin sukeltamaan 10 metrin matkan ja vasta sitten uimaan pinnalla. Positiivinen mieli ja halu voittaa itsensä on tarttuvaa.

Vaikka lajin harrastaminen kolmen alle kouluikäisen lapsen kanssa tuotti alkuun haasteita, on se tuonut roppakaupalla hyvää mieltä ja yhdistänyt koko perhettä. Lapset seuraavat luonnostaan vanhempiaan ja uppopallo on mielestäni yksi parhaimmista tavoista rakentaa lapsilleen positiivista roolimallia.

Pojan haave on päästä pelaamaan isänsä kanssa samassa joukkueessa ja tunne on molemminpuolinen. Lajin harrastamista voikin sanoa rakkaudesta urheiluun ja perheeseen!

Toivon kaikille lukijoille paljon itsensä voittamisen kokemuksia ja uskallusta kokeilla uusia asioita.

Nähdään altaalla!

- Rainer Ronkainen

LAJI TUTUKSI

Uppopallon juuret tulevat 60-luvun Saksasta, jossa armeijan taistelusukeltajat käyttivät sitä vedenalaisen liikkumisen, kamppailutaitojen ja sukeltajien kunnan kehittämiseen. Vaikka uppopallo lajina kuulostaa vaativalta, tosiasiallisesti mukaan tulo ja harrastuksen aloittamisen kynnyks on matala. Tarvitaan vain hieman epämukavuuden sietokykyä ja halua kehittää itseään.

Monet sanovat sen olevan amerikkalaisen jalkapallon vedenalainen versio, eikä tämä ole kaukana totuudesta. Vesialtaassa kaksi joukkuetta yrittävät saada kolme kiloista, suolavedellä kyllästettyä palloa vastapuolen koriin. Peli aloitetaan keskipallolla, jonka kumpikin joukkue yrittää napata ensin. Tarkoitus on päästä vastapuolen pelaajien läpi korintekoon taktisesti syötelmällä, voimalla, ketteryydellä tai väsyttämällä vastapuoli ja pakottamalla heidät ”pumppaamaan” eli nousemaan jatkuvasti pintaan hengittämään. Maalin eli pisteen saa, kun pallo on kokonaan vastapuolen korin yläreunan alapuolella. Kori on kummankin joukkueen päädyn pohjassa. Peli-alue on 15 metriä pitkä, 10 metriä leveä sekä allassyvyys noin 4-5 metriä.

Joukkueessa on aina kuusi pelaajaa kentällä, sekä sama määrä vaihtopenkillä. Pelaajat hyppäävät altaasta vaihtoon yleensä parin minuutin tehokkaan pelamisen jälkeen. Lisäksi joukkueilla voi olla kolme pelaaja reservissä, joita vaihdetaan kerran pelissä. Joukkueilla on käytössään yksi minuutin aikalisä, muutoin peliaika on juoksevaa ja vaihdot tehdään lennosta. Peli katkeaa vasta kun jompikumpi joukkue on tehnyt korin, erä pelataan loppuun tai tuomari viheltää pelin virhetilanteesta

poikki. Maalin sisään päästänyt joukkue saa aloittaa pallolla päädystään. Virhetilanteessa vastapuoli aloittaa pallolla puolesta välistä kenttää. Peliä pelataan kaksi 15 minuutin erää ja välissä vaihdetaan päätyä.

Pelaajilla on oma rooli joko maalivahtina, puolustajana tai hyökkääjänä. Koska happea riittää pinnan alla vain rajallisesti, pelaajat pelaavat pareina, käyden vuorotellen pinnalla hakemassa happea. Tilanteiden havainnointi ja kykyä ennakoida oman tiimin sekä vastustajien liikkeitä onkin tärkeää.

Uppopallossa vain pallollista pelaajaa saa ”pelata” ja painiminen pallottoman kanssa johtaa vapaapalloon. Kiellettyä on myös potkiminen, lyöminen, kuristaminen ja varustuksista kiinnittäminen.

Lajissa eduksi on fyysinen voima, kestävyys, koordinoitukyky ja nopeus. Uppopallo vaatii kuitenkin rauhallisuutta, jotta pulssi ei nouse liian korkealle ja kuluta happea tarpeettomasti. Toisinaan se vaatii nopeaa reagoitukykyä, jolloin pyritään kaikin keinoin estämään vastustajan pääsy korille ja tekemään purkuja, eli tehokkaita vastahyökkäyksiä. Peli on tasapainottelua tehokkuuden ja voimien säästämisen välillä. Kaikki taidot ovat opittavissa pelaamalla.

Uppopallo on ainutlaatuinen ja ainoa pallopeli, jota pelataan 360 asteen sektorilla, mikä tarkoittaa taktisesti lähes rajattomia mahdollisuuksia. Tämä onkin lajin suola ja miksi se jaksaa aina hämmästyttää.

- RR

Pelaaja torjuu pallon anastusyrityksen, mutta mihin suuntaan hänen kannattaa pallo syöttää?



AVAINASIAT UPPOPALLON PELAAMISESSA

Pallo on avain – Kun sinulla on pallo, saat ottaa kontaktia muihin pelaajiin ja sinuun saa ottaa kontaktia. Lyöminen sekä potkiminen ja muu liika väkivalta sekä varusteisiin kajoaminen on kielletty.

Peli on tiivistä - Palloa työnnetään, ei heitetä. Veden virtaukset sekä vastus ja pallon kierre määräävät tehokkaaksi syötötäisyydeksi 1-1.5 metriä, 2 metriä on jo todella pitkä syöttö.

Näkökenttä on rajattu – Maski rajoittaa näkyvyyttä ja syötön onnistuminen on periaatteessa enemmän vastaanottajan vastuulla, liikkeen pitää tulla pallonhaltijan näkökenttään.

Pohja on ystävä – Kolmiulotteinen peli, mutta pohjan läpi ei kukaan tule ottamaan palloa pois, joten sitä kannattaa hyödyntää niin maalinteon kuin pallon-hallinnan tukena. Pohjassa pallon haltijan etupuolella on myös varmin paikka saada syöttö.

Sukelluksen pituus ei ole pääasia – Peli tapahtuu veden alla ja kaikkien pitää hengittää joskus, tämä tosiasia korostaa muita lajeja enemmän sitä, että pitää olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Peliä pelataan pääasiassa pareittain, toinen hengittää, toinen tekee töitä ja vaihto tehdään työpaikalla.

Puolustustilanteessa maalivahti on selällään korin päällä, puolustaja pyrkii estämään maalivahdin alle pääsyn ja hyökkääjä karvaa aktiivisesti palloa pois. Maalivahti ja puolustaja ”pumppaavat” eli

vuorottelevat hengittämässä ja korilla, tämä antaa tilaa ja ylivoiman hyökkäävälle joukkueelle.

Purkutilanteessa eli kun pallo on saatu karvattua (anastettua) pois hyökkäävältä joukkueelta, on se pyrittävä viemään mahdollisimman nopeasti toiseen päähän, jotta vastustaja pakotetaan pumppaamaan omalle korilleen - palloa on todella vaikea pitää omassa päässä tai puolen kentän tuntumassa, koska omasta koristakin on pidettävä huolta. Tehokas vastahyökkäys tapahtuu pohjaa pitkin siten, että syöttöpaikkaa haetaan alhaalta edestä, pallon haltija voi silloin tehokkaasti käyttää myös pohjasta nousemista apunaan etenemisessä (syöttö alaspäin on aina helpompaa kuin ylöspäin).

Hyökkäystilanteessa kaikki pelaajat hyökkäävät ja pyrkivät viemään pallon vastustajan päätyyn ja lopulta koriin. Maalivahti ja puolustaja ovat tietoisia parinsa sijainnista ja toinen on aina varmistamassa alempana, jotta ehtii katkaisemaan vastahyökkäyksen / palaamaan omalle korille puolustamaan.

Oma rooli – Peliä kannattaa pelata omilla vahvuuksilla joukkueena. Hidas, kankea ja vahva voi tehdä pallon kanssa tilaa muille, kun nopea ja ketterä voi laittaa pallon nopeasti koriin. Nopeat ja ketterät voivat vaihtaa puolta ja auttaa etenemisessä tehokkaasti, kun taas hitaampi pallovarma pelaaja voi antaa muulle joukkueelle aikaa hengittää.

Kirjoittanut Tomi Miettunen

PINTAPELI – UHKA VAI MAHDOLLISUUS?

Uppopalloa on nimensä mukaisesti parasta pelata enimmäkseen upoksissa. Pallon kanssa pintaautuminen ei ole säännöissä kiellettyä, kunhan itse palloa ei nosta veden pinnan yläpuolelle. Pallon kanssa pintaan tuleminen eli "pintapeli" voi pelitilanteesta riippuen olla hyvä tai huono valinta.

Pintaan tuomista pyritään pääsääntöisesti välttämään, koska vastustajan on tällöin usein helpompi sitoa pallonhaltija, tai ainakin tukkia iso osa hyvistä syöttösuunnista. Monilla pelaajilla merkittävin syy välttää pintapeliä on juuri riski sidotuksi tulemisesta ja tilanteen ajautuminen ns. "pintapainiksi". Tällöin kaksi tai useampi pelaajaa ajautuu pintaan ja palloa yritetään riuhtoa pallon haltijan sylistä. Haltija voi tässä tilanteessa yrittää riuhtaista itsensä vapaaksi ja saada syötettyä tai yrittää puristaa palloa ja toivoa joukkuekaverien tulevan avuksi.

Puolustava joukkue voi yrittää työntää pallollista pelaajaa sivurajasta yli, jolloin oma joukkue saa aloittaa vapaapallolla. Syöttöpaikkaa kannattaa hakea suoraan alapuolelta, jonne on usein helpointa syöttää, tai jos pallo irtoaa hallitsemattomasti, putoaa se pohjaa kohti. Pallosta irti päästäminen on myös vaihtoehto, jolloin pääsee itse tilanteesta pois, mikäli se tuntuu liian tukalalta.

Pintapeliä voi tilanteesta riippuen käyttää myös oman joukkueensa eduksi. Hyökkäyksien välissä pallon tuominen hetkeksi pintaan voi suoda muutaman kriittisen hengenvedon omalle joukkueelle, sillä puolustava joukkue joutuu sukeltamaan ja varmistamaan omaa koriaan.

Jos hyökkäävä joukkue on johdolla, voi pintapeli olla taktinen vaihtoehto, jolla vähennetään pallon menetyksen riskiä ja pakotetaan vastustaja karvaamaan kauempaa omalta koriltaan - avaten samalla tilaa hyökkäykselle.

Jos pallon tuo pintaan, on oltava tarkkana siitä, ettei tule sidotuksi. Sidotuksi tulemista voi estää liikkumalla pinnassa, muistamalla suojata hyvin palloa, ja välttää yllätetyksi tulemista. Jos huomaat kaverin tuovan pelin pintaan, on hyvä sukeltaa heti hänen alapuolelleen tai muutoin syöttöetäisyydelle, jolloin syötöllä päästään aloittamaan uusi hyökkäys kohti vastustajan koria.

Kokonaisuudessaan todettakoon, että isossa osassa tilanteita palloa ei kannata tuoda pintaan, varsinkaan omalla puolustusalueella tai keskialueella. Toisinaan pintapeli voi kuitenkin olla oikein hyvä taktiikka, kun osataan ja muistetaan ottaa edellä mainitut asiat huomioon.

Kirjoittanut Tatu Erlin

TIIMITYÖSKENTELY ON UPPOPALLON YDIN

Uppopallon yksi suuri viehätystekijä on tiimipelaamisen merkityksen suuruus lajissa. Joukkueiden ollessa jokseenkin tasaväkiset, on pääsääntöisesti hyvin helppo estää pallollisen pelaajan eteneminen jo yhden pelaajan voimin. Toisin sanoen etenemiseen ja korin tekemiseen tarvitaan syöttelyä ja tiimityöskentelyä. Tämä pätee monessa lajissa, mutta erityisesti uppopallossa.

Nopeatempoisuuden, kontaktilajin luonteen ohella kaksi uniikkia tekijää korostavat tiimipelaamisen merkitystä: puhekommunikaation mahdollisuus pelin aikana ja tarve pidättää hengitystä osallistuakseen peliin. Nämä tekijät korostavat tiimipelaamiseen muita tekijöitä, kuten pelinlukutaidon merkitystä, joukkuekavereiden ennakkointia, luottamusta, ajoitusta ja sovittujen asioiden toteuttamista. Toisaalta yllättävissä tilanteissa yhteistä improvisointia.

Uppopallossa tilanteet elävät nopeasti ja sen lisäksi, että pelaaja miettii milloin ja mihin hänen kannattaa sukeltaa, on hänen pidettävä mielessä oman vaihtoparinsa tilanne. Maalivahdin puolustaessa omaa koriaan, on hänen oltava korilla niin kauan, kunnes vaihtopari tulee vaihtamaan. Toisinaan tämä on helppoa, toisinaan vaatii hyvin paljon venymistä. Onko pari tehnyt juuri todella pitkän sukelluksen ja taistellut itsensä rajoille, tai tuliko olosuhteiden vuoksi kaverille kenties kevyempi sukellus? Tämä voi olla kriittinen seikka oman seuraavan sukelluksen kannalta. Ennakoinko, että voin mennä ag-

gressiivisesti palloon kiinni puoleen kenttään hidastaen vastustajan hyökkäystä, vai pitääkö minun mennä suoraan omalle korille ja olla siellä todennäköisesti pitkä aika? Entä voinko luottaa, että joku paikkaa minua korilla, jos teen nyt riskialttiin karvauksen? Valintaan vaikuttavat oman vaihtoparin tilanteen lisäksi mitä muut joukkueenjäsenet tekevät ja mitä pelitaktiikasta on sovittu.

Puhekommunikaation puuttuminen johtaa pelisilmän, tilannetietoisuuden ja tiimipelaamisen merkityksen korostumiseen, koska veden alla ei kukaan kuule ohjeita. Hengenpidättäminen puolestaan johtaa siihen, että kavereiden jaksamista on tarpeen arvioida jatkuvasti ja oma sukelluksensa ajoittaa oikein. En voi esimerkiksi sukeltaa 10 sekunniksi odottamaan hyvälle korintekopaikalle syöttöä, vaan minun on aktiivisesti seurattava tilannetta ja milloin joukkueellani on mahdollisuus toimittaa pallo minulle.

Näistä syistä uppopallossa onnistumiset tuntuvat hyvin usein koko joukkueen onnistumisilta. Onnistumisissa on usein tunne saumattomasta ja sanattomasta tiimityöskentelystä. Kokemus omasta ponnistuksesta osana joukkueen tiimityöskentelyä esimerkiksi torjumalla, karvaamalla, purkamalla, syöttelemällä, korin tekemällä on erityisen palkitseva juuri uppopallossa.

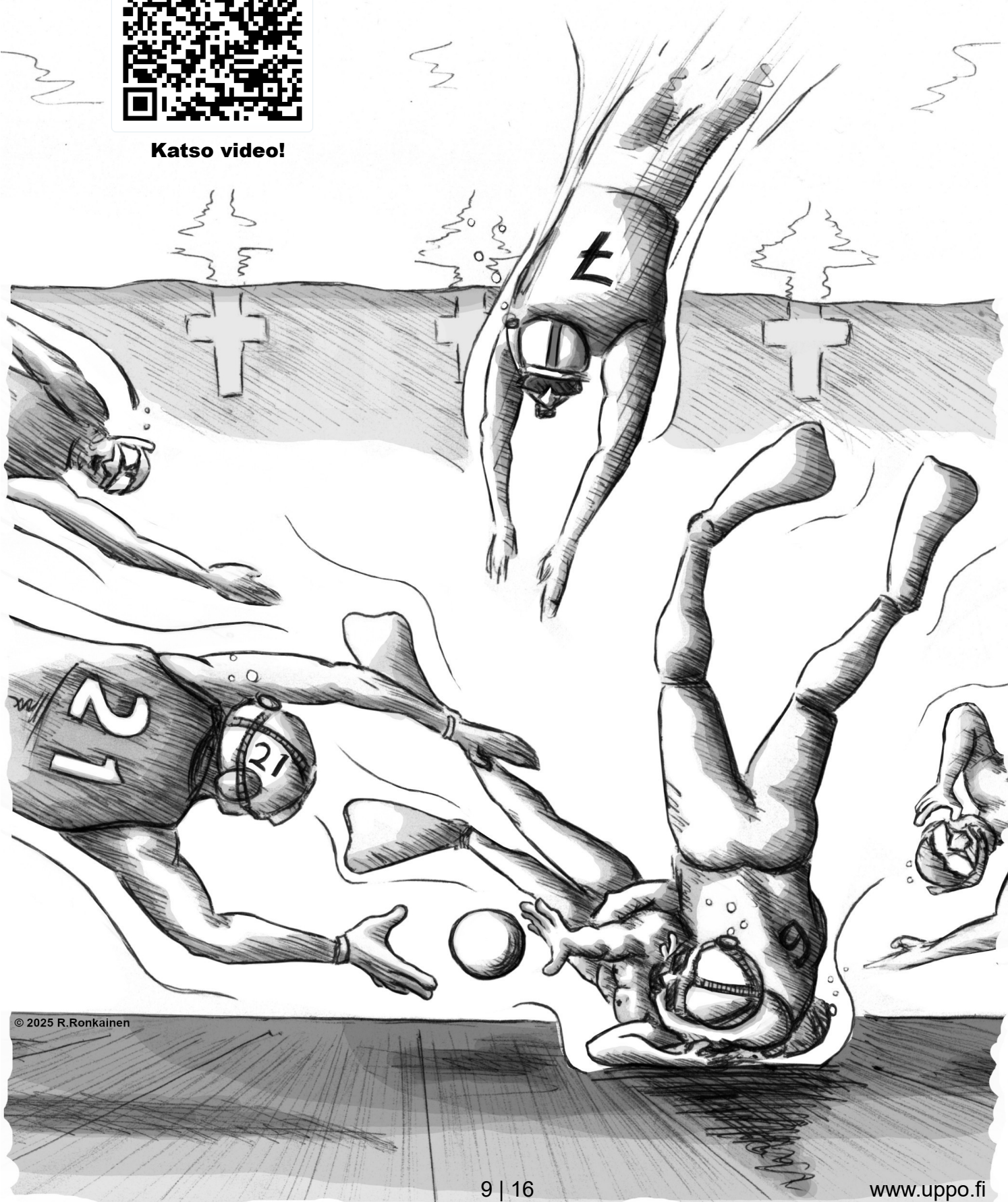
Autetaan siis kaveria, niin altaassa kuin altaan ulkopuolellakin!

-TE

**Tiimityöskentelyä parhaimmillaan; nopea voitto aloitus-
pallosta ja syöttö sivulta kiertävälle hyökkääjälle.**



Katso video!



© 2025 R. Ronkainen

VARUSTENURKKA

Uppopallossa maski ja räpylät ovat merkittävimmät varusteet. Maskissa tärkeintä on, että se tuntuu itselle hyvältä. Alkuun pääsee hyvin oikeastaan millä tahansa maskilla. Suosittuja maskeja ovat SuperOcchio, Scubapro Futura, Aqualung Sphera.

Räpylät ovat pelituntuman kannalta tärkein varuste. Alkuun pärjää räpylöillä kuin räpylöillä. Esim. Cressi Reaction tai muut umpikantaiset kumiräpylät, jotka käsiinsä, köh, jalkoihinsa, sattuu löytämään. Hyviä räpylämerkkejä ovat myös Dolphin Fins sekä näiden vastaavina Murena Swim Fins ja Najade Fins.

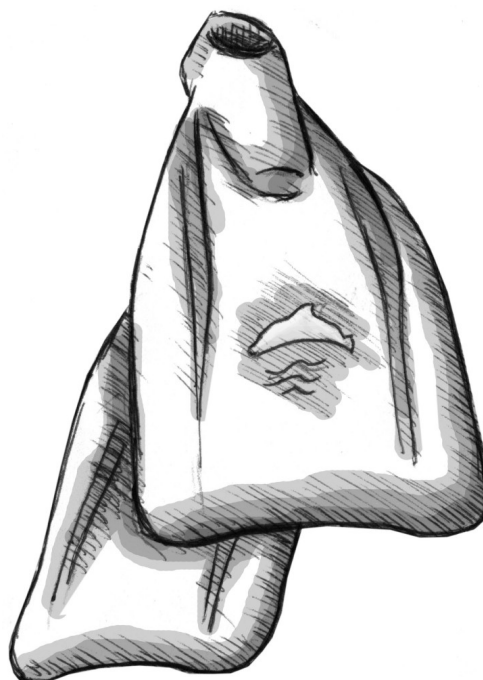
Arvostelussa kumiräpylät: Dolphin Fins

Kumiräpylät ovat uppopallon klassikko, joita on käytetty jo 80-luvulta asti. Kumiräpylöiden on historiallisesti sanottu olevan ketterät ja nopeat altaassa. Materiaalitekniologian kehittyttyä, tämä ei kuitenkaan enää pidä paikkansa. Silti kumiräpylöissä on jotain satumaista, että ne löytyvät lähes jokaisen uppopalloilijan kassista.

Kumiräpylät ovat erittäin miellyttävät ja helpot jalassa. Olo sukeltaessa on kuin sukeltaisi pilvenhattarassa, potkuihin saa miellyttävää pehmeyttä ja joustavuutta. Mukavuus on taattu kumin jostaessa miellyttävästi jokaisella potkulla. Kumiräpylä tuntuu luonnolliselta jatkeelta omaan jalkaterään, kuin delfiinin pyrstö.

Ainoa (ja harmillisesti merkittävä) huono puoli kumiräpylöissä on nykymittapuulla puutteellinen suorituskyky eli kiihtyvyys ja nopea voimantuotto. Tiukassa tilanteessa paikalla ollessaan ja syötön saadessaan, on kumiräpylöillä vaikea päästä pakoon, mikäli lähellä olevalla vastustajalla on jäykemmät räpylät. Tai maalivahtina ollessa ja yrittäessä tuottaa potkimalla voimaa painautua koria vasten, on jäykemmistä räpylöistä etua.

Delfiinipotkun treenaamisessa kumiräpylä on hyvä, koska se ei anna anteeksi huonoa tekniikkaa ja siten "pakottaa" kohti hyvää tekniikkaa.



Kumiräpylät ovat myös erittäin huoleton, edullinen ja kestävä hankinta, joka soveltuu monipuoliseen käyttöön; harjoitteluun, uppopalloon, uintiin, rannalle, ovi-stoppariksi, viuhkaksi ja kärpäslätkäksi.

Yleisarvosana 4/5

Peliräpylänä 3/5

Arvostelussa pleksiräpylät: Waterway Rugby Fins

Lasikuitulapaiset, eli niin kutsutut pleksiräpylät, ovat hallinneet uppopalloa jo noin kaksi vuosikymmentä.

Waterwayn räpylät ovat hyvin tiukat jalassa antaen saumattoman voimavälityksen vartalon delfiinipotkuliikkeen ja räpylän lavan voimantuoton välillä. Jäykät lavat mahdollistavat viiveettömän, alle viiden millisekunnin ja erityisen tehokkaan voimantuoton. Räpylöiden suorituskyky ei jätä epäilyksen sijaa ja nämä ovatkin hyvin monen pelaajan ykkösvalinta, kun mennään suorituskyky edellä. Ja milloin-ka ei mentäisi?

Suorituskyky ei tule ilman omia pieniä miinuspuoliaan. Lapa on yleisesti ajateltuna hyvin kestävä, mutta huolimattomuuden tai huonon tuurin seurauksena voi lapa katketa. Tällainen on kuitenkin harvi-

naista. Räpylöiden puristus saattaa johdattaa pitkittyneessä käytössä epämiellyttävään tunteeseen, jota usein pyritään lievittämään riisumalla räpylät hetkeksi tauolla (mahdollisesti muutaman tarkoin valitun voimasanan saattelemana).

Hinta on jonkin verran korkeampi verrattuna muuntyyppisiin räpylöihin, vaikka edelleenkin kyse ei ole kovin kalliista vehkeistä jos ajatellaan, että räpylät tyypillisesti kestävät vuosikausia.

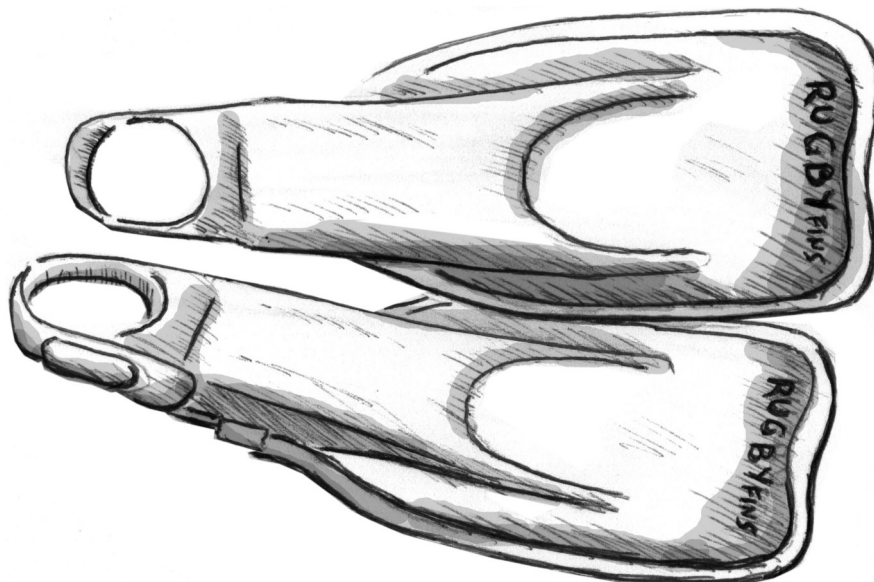
Plussaa tulee kustomoitavuudesta, eli räpylät saa tilattua haluamallaan jäykkyydellä sekä jos arvostaa mukavuutta, on tarjolla myös jalalle ystävällisempi umpikan-tamalli. Tällöin tosin menetetään hieman suorituskykyä. Hifistelijälle on tarjolla myös hiilikuitulavat.

Voimaa, kiihtyvyyttä ja nopeutta arvostavalle pelaajalle varma valinta!

Yleisarvosana 3/5

Peliräpylänä 5/5

-TE



KOOTUT KYSYMYKSET

1) Onko uppopallo maailman rankin laji? Eiks toi oo todella vaarallista? Tuleeko paljon onnettomuuksia?

Vastaus: Tästä kysymyksestä on paljon variaatioita ja se on lajin harrastajille eniten esitetty kysymys. Todellisuus poikkeaa ennakkokäsityksestä merkittävästi.

Uppopalloa voi pelata rennolla otteella, tai hampaat irvessä, kuten mitä tahansa muutakin lajia. Jos päätät itse pelata rennosti, on laji silloin rento. Jos päätät pelata täysillä, on laji luonnollisesti hyvin rankka. Pintaan pääsee aina halutessaan hengittämään. Uppopallossa sattuu erittäin harvoin mitään pientä mustelmaa kummempaa, sillä vesi toimii pehmentävänä elementtinä.

2) Miksi maskiin syljetään?

Vastaus: Tapa on periytynyt viikingeiltä, jotka keksivät syljen auttavan maskin huurtumiseen. Monet pelaajat suosivat 2020-luvulle tultaessaan syljen sijasta pientä saippuatippaa, jonka voi hieroa linssiin. Vanhaa viikinkitapaa näkee kuitenkin edelleen altaan reunalla.

3) Kuinka kauan uppopallossa pidetään hengitystä?

Vastaus: Niin kauan kuin tuntuu hyvältä ja siihen päälle vielä vähän aikaa. No, oikeasti sukellusajat pelissä eivät ole kovin pitkiä, keskimäärin 15 sekuntia, mutta

tärkeää on jaksaa sukeltaa taas parin hengenvedon jälkeen uudestaan.

4) Pitääkö pallo heittää koriin?

Vastaus: Pallon saa viskata koriin, kun siihen tulee tilaisuus, mutta enimmäkseen pallo saatetaan koriin asti kädellä. Hydrodynamiikasta ja muista fysiikan laeista johtuen palloa on vaikea heittää tarkasti vedessä ja heitetessä pallon vauhti hidastuu hyvin nopeasti.

5) Miksi pelaajilla on snorkkelit?

Vastaus: Tullessaan pintaan hengittämään, on äärimmäisen tärkeää pystyä samalla seuraamaan peliä - snorkkeli mahdollistaa sen.

6) Onko nännärit kiellettyjä?

Vastaus: Säännöissä on kielletty epäurheilijamainen käytös, vastustajan tahallinen satuttaminen sekä tarpeettoman raju pelaaminen, eli nännärit ovat kiellettyjä. Jotain pientä leikillistä härnäämistä hyvässä hengessä saattaa toisinaan tapahtua. Uppopallo on pohjimmiltaan (sana-leikki sallittakoon) herrasmies ja naislaji; hyvät tavat ja vastustajan kunnioittaminen kuuluvat lajin perusarvoihin.

7) Millä uppopallo on täytetty?

Vastaus: Alkemistit ovat vuosisatojen kehitystyön tuloksena onnistuneet jalostamaan salaisen kaavan - liuokseen, joka on painavampaa kuin vesi ja täten mahdollistaa pallon uppoamisen!

Koonnut Tatu Erlin

TULE KOKEILEMAAN JA LÖYDÄ HARRASTUS

Haluaisitko kokea jotain uutta, jännittävää ja poikkeuksellisen hyvin kehoa, mieltä ja sielua vahvistavaa urheilua? Uppopallo tarjoaa kokeilunhaluisille aidon elämyksen, jossa voi voittaa itsensä ja kasvattaa oman arvontuntoaan.

Kokeneemmille uppopalloilijoille laji on hyvä harrastus letkeässä seurassa, ilman yksilöpaineita, pakottavaa suorittamista tai tarvetta käydä joka päivä harkoissa. Aloittaminen on helppoa ja mukaan voi kutsua kaverinkin.

Laji ei vaadi myöskään suuria rahallisia investointeja ja kausimaksut ovat pieniä. Seurat tarjoavat yleensä kokeilijoille varusteita veloituksetta lainaksi (maski, myssy, snorkkeli ja räpylät), kunnes on tehnyt päätöksen harrastuksen jatkamisesta. Allekirjoittaneella oli lainavarusteet kassissa varmaan kuukauden, ennen kuin hommasin omat alle satasella.

Seuroilla on yleensä parit treenit viikossa, joihin voi oman mielen ja aikataulun mukaisesti ilmoittautua. Joka treeneissä ei

tarvitse käydä, eikä aina pystykään muusta elämäntilanteesta johtuen. Oli kyse sitten perhe, työ, opiskelu tai muut harrastukset, on treeneissä ja peleissä käymisen joustavaa.

Uppopalloharrastus ei vaadi kovaa kuntoa tai uimaritaustaa. Se vaatii vain rohkaisun itselleen tulla paikan päälle pelaamaan ja harjoittelemaan.

Löydät lähialueesi uppopalloseurojen yhteystiedot ja harjoitusajat osoitteesta www.uppopallo.fi.

Turussa Saaristomeren sukeltajat ry:n uppopallovuorot ovat vuonna 2025 ma ja to klo 20:15-21:15. Kokeilemaan pääsee parikolme kertaa maksutta lainarannekkeella ja sen jälkeen liittymällä seuraan. Lainarannekkeen saa ilmoittamalla tulostaan viimeistään edellisenä päivänä osoitteeseen ss.uppopallo@gmail.com. Pelit ja harjoitukset pidetään hyppyaaltaassa.

Tervetuloa mukaan!

-RR

[varaus]

SEURAA MEITÄ JA LIITY SEURAAAN!



www.uppo.fi tai www.saaristomerensukeltajat.fi/uppopalloehti
Katso tai tulosta uusin uppopalloehteen digiversio.



www.facebook.com/groups/uppopalloehti
Käy seuraamassa uppopalloehteen Facebook-sivua.



www.youtube.com/@Uppopallehti
Katso uusimmat videot ja käy tykkäämässä.



www.saaristomerensukeltajat.fi
Tutustu Saaristomerensukeltajat ry -seuraamme ja liity jäseneksi.



UW-Rugby Finland

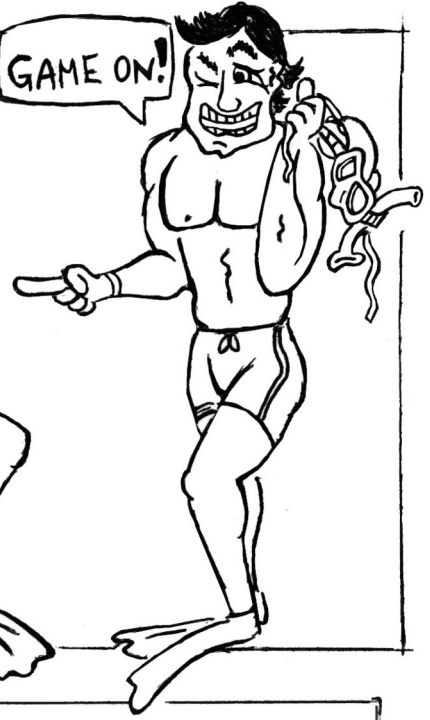
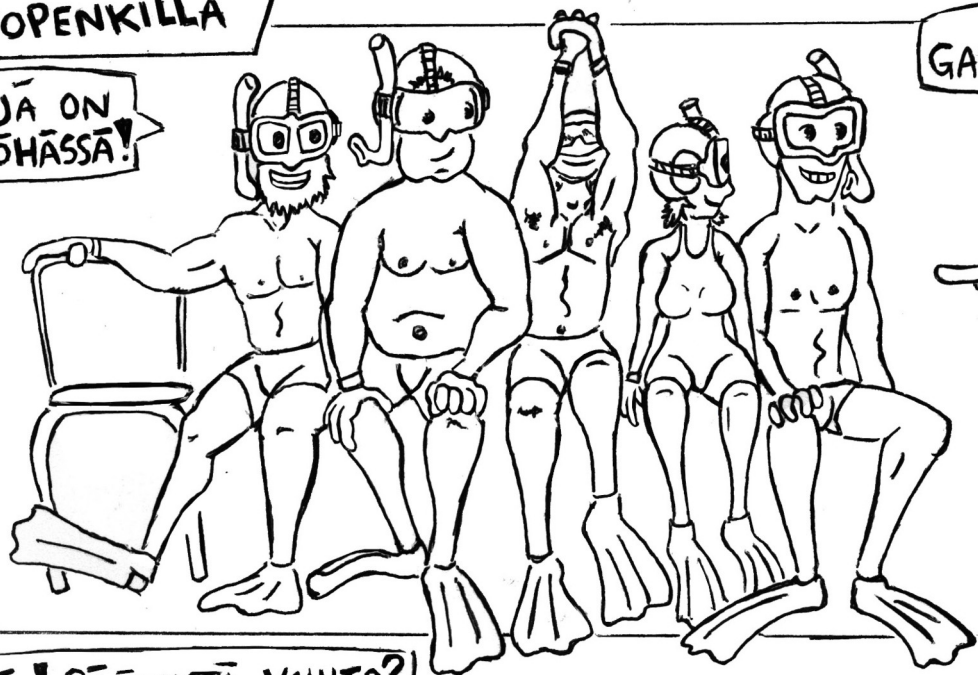
www.uppopallo.fi
Katso Sukeltajaliiton uppopallon lajisivustolta seurojen yhteystiedot.

www.sukeltaja.fi
Katso Sukeltajaliiton sivuilta, mitä muuta veden alla tapahtuu.

VAIHTOPENKILLÄ

ÄIJÄ ON MYÖHÄSSÄ!

GAME ON!



SHIIT ! PÄADYSTÄ VAIHTO?

VALKOISILLE VAPAAPALLO!



JUU!

HYÖKKÄÄJÄ!

