Paralympialajit

KESÄPARALYMPIALAISET

Kesäparalympialaisissa kilpaillaan 20 lajissa. Lajit ovat ampumaurheilu (Shooting), boccia (Boccia), istumalentopallo (Volleyball), CP-jalkapallo (Football 5-a-Side), näkövammaisten jalkapallo (Football 7-a-Side), jousiammunta (Archery), judo (Judo), maalipallo (Goalball), miekkailu (Wheelchair Fencing), penkkipunnerrus (Powerlifting), purjehdus (Sailing), pyöräily (Cycling), pyörätuolikoripallo (Wheelchair Basketball), pyörätuolirugby (Wheelchair Rugby), pyörätuolitennis (Wheelchair Tennis), pöytätennis (Table tennis), ratsastus (Equestrian), soutu (Rowing), uinti (Swimming) ja yleisurheilu (Athletics).

AMPUMAURHEILU

Ampumaurheilu on ollut paralympialajina vuodesta 1980. Paralympialaisissa aselajeina ovat ilma- ja pienoiskiväärі sekä ilma-, vapaa- ja urheilupistooli. Ammuntaetäisyydet ovat 10 m, 25 m sekä 50 m. Ampumataulun koko vaihtelee asetyypin mukaan. Säännöt vaihtelevat riippuen ampumamatkasta, laukausten määrästä ja asetyypistä. Kilpailijat luokitellaan vammatason ja toimintakyvyn mukaan tuetta ampuviin ja tukiampujiin.

Myös näkövammaiset voivat harrastaa ampumaurheilua. Kokeile ampumista kuulon avulla Eko-aims -ääniaseella.

PIRJO PELTOLA, VALMENTAJA

Mitkä ovat ensimmäiset muistosi urheilusta?
Kilpaurheilun puolelta ensimmäinen muistoni ovat hiihtokilpailut, joihin osallistuin viisivuotiaana.

Miten päädyit valmentajaksi?
Kilpaurani lopulla aloin vetää ampumakouluja Joensuun Ampujissa. Lähdin valmentajakoulutuksiin ja pian minua pyydettiin Suomen Ampumaurheiluliiton valmennustehtäviin.

Keitä valmennat?
Vastuullani on paralympiaryhmän ampujat ja olen SAL:n (Suomen Ampumaurheiluliitto) maajoukkueryhmän kiväärin lajivalmentaja.

Mitä tehtäviä valmentajalle kuuluu?
Vastaan vammaishuippu-urheilun maajoukkuetoiminnan suunnittelusta, kehittämisestä, käytännön toteutuksesta ja seurannasta. Kiväärin lajivalmentaja olympialajien puolella koordinoin maajoukkuetoimintaa.

Kuinka paljon olet mukana valmennettavien harjoittelussa?
Maajoukkueleireillä olen mukana tiiviisti. Kotona tapahtuvasta päivittäisharjoittelusta vastuu jää paljolti urheilijalle ja mahdolliselle henkilökohtaiselle valmentajalle.

Minkälaiset tunnelmat sinulla on ennen urheilijan kilpailutilannetta, kilpailutilanteessa ja sen jälkeen?
Yleensä on jännittävät tunnelmat. Toimin kuitenkin rauhallisesti ja keskityn tekemiseen. Joskus se on ”vain” kilpailun seuraamista. Toisinaan valmentaja toimii myös teknisenä avustajana, esim. taulujen vaihtajana tai aseen lataajana.

Mikä on haastavinta ja hauskinta valmentamisessa?
Haastavaa on löytää tapa, jolla erilaiset urheilijat oppivat. Opettamiseen ja oppimiseen liittyvissä kysymyksissä valmentajalla (ainakin minulla) on jatkuva kehittymisen ja kouluttautumisen paikka.

Mikä on paras hetki valmentajan urallasi?
Aina kun urheilija pystyy tekemään tulosta omalla tasollaan – se on hienoa.

Mitä reilu peli tarkoittaa sinulle?
Olosuhteiden luomista ja rakentamista siten, että urheilijoilla ja valmentajilla on turvallinen olo toteuttaa tehtäväänsä. Avoin tiedonkulku on tärkeä asia. Valmentajan on pystyttävä tekemään toisinaan kipeitäkin päätöksiä, esim. arvokisajoukkueisiin eivät pääse kaikki halukkaat. Silloin ei ole kysymys esim. valmentajan epäreiluudesta. Päätöksensä on toki pystyttävä selkeästi perustelemaan.

Neuvosi huippu-urheilun pariin tähtäävälle nuorelle?
Pitkäjännitteisyyttä! Tulokset eivät synny hetkessä. Muista myös, että elämä on kokonaisuus. Miten yhdistää urheilu, opiskelu, työasiat, perhe-elämä? Tärkeää olisi löytää valmentaja / tukihenkilö, joka ymmärtää edellä mainitun ”paletin”.

KATARIINA PEHKONEN, AVUSTAJA

Miten päädyit avustajaksi?
Päädyin avustajaksi ystäväni kautta. Hän oli avustajana ja kyseli, olisinko minä kiinnostunut samasta työstä, koska lisäavustajalle oli tarvetta. Pian olin vakioavustaja.

Kuinka kauan olet toiminut avustajana ja kenen avustaja olet?
Olen toiminut ampuja Minna Leinosen avustajana yli neljä vuotta.

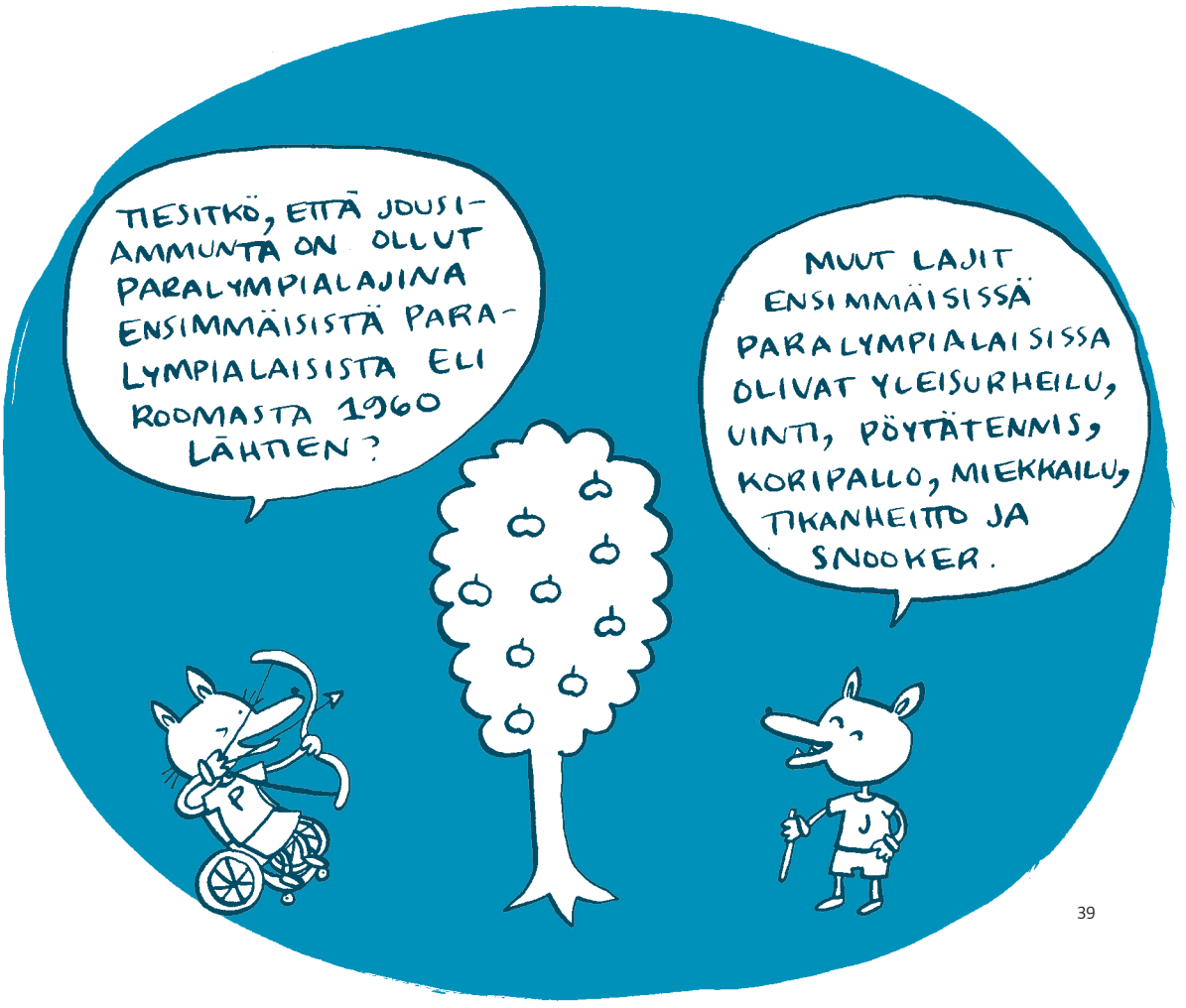
Mitä tehtäviä avustajalle kuuluu?
Avustajan tehtäviin kuuluu avustaa päivittäisissä askareissa, esim. sängystä nostamisessa, pukeutumisessa ja ruoanlaitossa. Avustan Minnaa myös ammunnassa.

Kuinka paljon olet mukana urheilijan harjoittelussa?
Käyn Minnan kanssa harjoittelemassa Jyväskylässä. Meillä on vuosittain useita ampumaleirejä ja kisamatkoja kotimaassa ja ulkomailla. Olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman paljon mukana treeneissä, leireillä ja kisamatkoilla.

Minkälaiset tunnelmat sinulla on ennen urheilijan kilpailutilannetta, kilpailutilanteessa ja sen jälkeen?
Aluksi minua jännitti paljon, oli kyseessä sitten millaiset kilpailut tahansa. Nykyään jännitän lähinnä suuremmissa arvokilpailuissa. Ennen kilpailutilannetta minua mietityttää se, meneekö kaikki hyvin ja olenko muistanut tehdä kaikki valmistelut oikein. Pystyn seuraamaan tilannetta kilpailuissa, joissa on käytössä elektroniset taulut. Silloin jännitän jokaista laukausta. Kilpailun alussa minua hermostuttaa, mutta se unohtuu pian, jonka jälkeen keskityn vain tehtävääni. Kilpailun jälkeen tunnelmat vaihtelevat sen mukaan, miten ammunta meni. Jos tulos on hyvä, niin olen erittäin iloinen. Jos tulos ei ole hyvä, niin se harmittaa hiukan.

Mikä on haastavinta ja hauskinta avustajan tehtävässä?
Haastavinta on jaksaa kisamatkoilla ja leireillä raskaita päiviä ja sopeutua erilaisiin olosuhteisiin. Myös koti-ikävän voittaminen pitkillä reissuilla on haastavaa. Hauskinta on nähdä uusia paikkoja ja tutustua erilaisiin ihmisiin. Minnan menestyksen myötä olen ollut mukana erilaisissa tilaisuuksissa ja juhlallisuuksissa, jotka ovat olleet hienoja kokemuksia. Näistä esimerkkeinä Itsenäisyyspäivän vastaanotto vuonna 2007 ja Pekingin paralympialaiset vuonna 2008.

Jännittävin/hauskin muistosi urheilun parista?
Avustajan olen kokenut monia jännittäviä hetkiä. Kansainvälisissä kilpailuissa, joissa Minna on ampunut finaalissa, on itselläkin ollut aika jännät paikat. Ehdottomasti Pekingin paralympialaiset tarjosivat mahtavaa jännitystä suomalaisittain sekä aivan ihania muistoja!



JOUSIAMMUNTA

Jousiammunnassa kilpaillaan yhdeksässä eri sarjassa. Paralympialaisissa ammutaan henkilökohtainen kilpailu sekä joukkuekilpailu, jossa on kolme kilpailijaa. Finaalissa ampujat ovat radalla kahdestaan ja ampuvat vuorotellen rajoitetussa ajassa yhteensä 12 nuolta. Voittaja on se, joka pysyy kilpailussa mukana pidempään. Laji oli mukana jo 1948 Stoke Mandevillessä järjestetyissä kansainvälisissä urheilukilpailuissa.

LIIKU!

PUHALLUSTIKKA

Puhallustikka on vammaisten jousiampujien kehittämä suomalainen peli. Se toimii sellaisenaan melkein jokaiselle.

Pelivälineet: Metrin mittainen puhallusputki, kevyet tikat ja maalitaulu, esim. jousiammuntataulu. Sisällä pelattaessa kannattaa maalitaulun taakse laitta taustalevy suojaamaan seinää.

Turvallisuus: Ohjaa lapsia puhaltamaa yksi kerrallaan ja kohdistamaan tarkkaavaisuus oikeaan suuntaan. Huomio, että kyseessä on terävä tikka.

Peli-idea: Jokaisella pelaajalla on viisi tikkaa. Tarkoituksena on saada tikat mahdollisimman lähelle maalitaulun keskipistettä, josta saa eniten pisteitä. Pelaajat puhaltavat vuorotellen tikat. Kierroksen jälkeen eniten pisteitä kerännyt voittaa. Puhallustikkaa voi pelata myös joukkuepelinä.

Tarvittaessa avustaja voi pidellä puhalluputkea. Näkövammaiselle pelaajalle avustaja voi antaa koputtamalla äänimerkin ennen suoritusta ja kertoa puhalluksen jälkeen minne osuma meni.

LATTIATIKKA

Pelivälineet: Normaali tikkataulu ja tikat. Sisällä heittäessä tikkataulun alle kannattaa laittaa suoja, ettei lattia vahingoitu.

Peli-idea: Peliä pelataan normaalin tikkapelin säännöin. Tikkataulu asetetaan maahan tai lattialle. Oppilaat heittävät vuorotellen tikkaa. Kokeilkaa heittää tikkaa myös istualtaan sovitulta etäisyydeltä. Peliä voi vaikeuttaa kasvattamalla etäisyyttä.

Voitte pelata peliä myös joukkuepelinä, jossa ensimmäisenä sovitun pistemäärän saanut joukkue voittaa pelin, esim. 100 pistettä. Näin peliin saadaan useampia kierroksia.

BOCCIA

Boccia on ollut paralympialajina vuodesta 1984. Peli muistuttaa petanqueta ja on liikunta- ja vaikeavammaisten urheilijoiden laji. Pelin ideana on saada omat pallot lähimmäksi maalipalloa. Pelipalloja on yhteensä 13. Pelaaja voi pelata palloa heittämällä, potkaisemalla, vierittämällä tai käyttämällä vierityskourua tai avustajaa. Heittovuoro on sillä pelaajalla tai joukkueella, jonka pallo on kauempana maalipallosta. Pistelaskussa pelaaja tai joukkue saa pisteitä jokaisesta pelipallosta, joka on lähempänä maalipalloa kuin vastustajan lähin pallo. Bocciaa voidaan pelata joko joukkue-, pari- tai henkilökohtaisena kilpailuna sekä sisä- että ulkokentillä.

LIIKU!

OLEMME TARKKANA – BOCCIA

– peli soveltuu kaikille

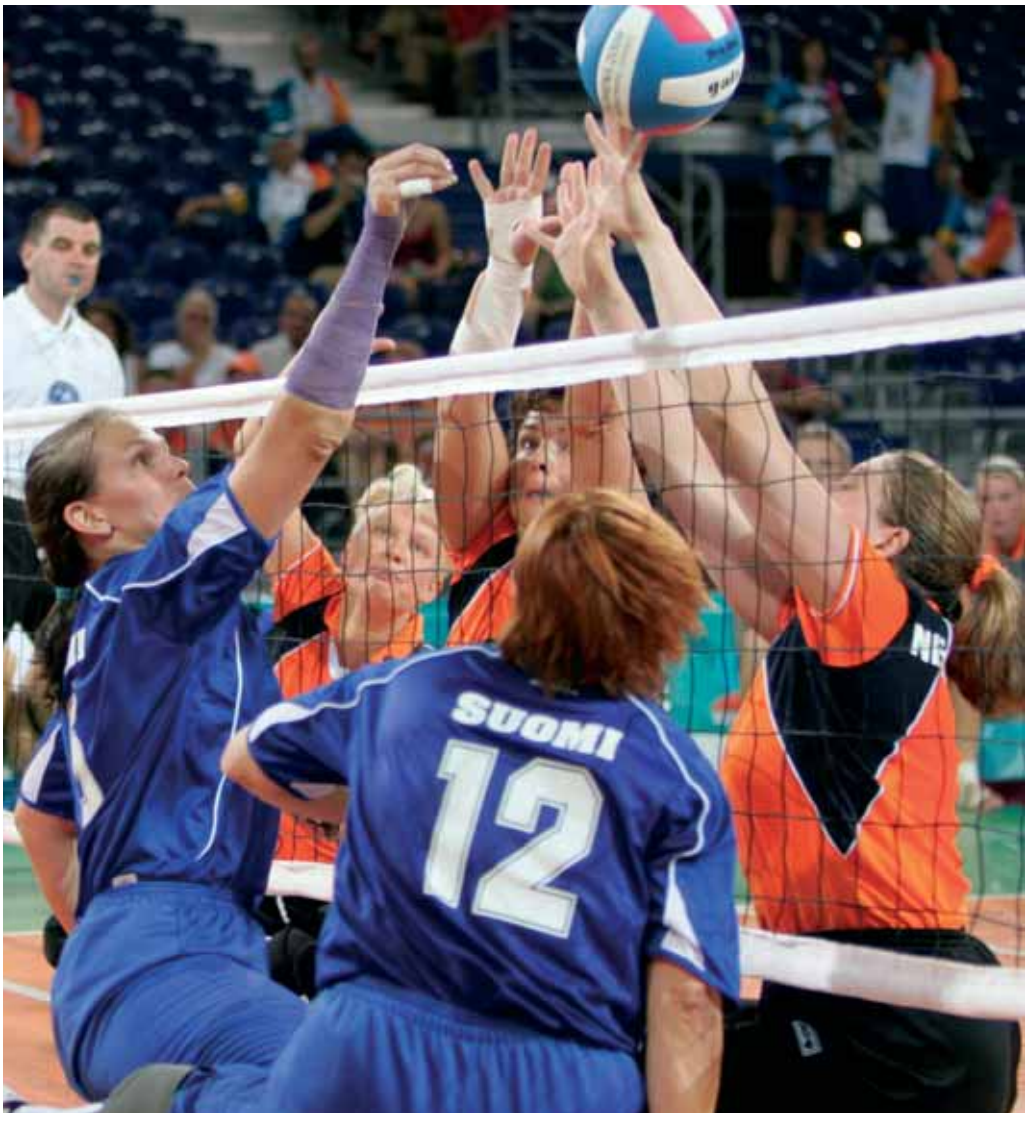
Pelin kulku ja tavoite: Pelaajat asettuvat sovitun heittoviivan taakse. Pelin aloittava pelaaja yrittää saada pallonsa mahdollisimman lähelle lattialle merkittyä maalitaulun keskustaa. Pelaaja, jonka pallo on kauimpana keskustasta, on heittovuorossa. Pelaaja, jonka pallon on lähimpänä keskustaa, voittaa. Voittaja saa pisteen jokaisesta pallosta, joka on lähempänä keskustaa kuin vastustajan pallo. Peli vaatii keskittymiskykyä ja opettaa tarkkuutta sekä boccian pistelaskua.

Helpota: Käytä hernepusseja pallona. Käytä kirkasväristä maalimattoa ja/tai äänilähdettä maalin takana.

Vaikeuta: Siirrä maalitaulu kauemmaksi.

Eriytä: Pelaaja voi käyttää vierityskourua, avustajaa tai pelata palloa jaloin.

Turvallisuus: Katso, että kaikki ovat heittäneet pallonsa ennen pisteiden laskua.



ISTUMALENTOPALLO

Istumalentopallo on ollut paralympialajina vuodesta 1980. Naiset tulivat mukaan Ateenassa 2004. Laji vaatii pelaajalta hyvää ylävartalon hallinta, istumatasapainoa ja hyvää käsien toimintakykyä. Pelin kulku ei poikkea lentopallosta ja pallona on lentopallo. Pelaajan on oltava kontaktissa lattiaan jollain kehonsa osalla lantion ja olkapäiden väliltä. Joukkueessa on kuusi pelaajaa yhtä aikaa kentällä. Erät pelataan 25 pisteeseen, mahdollinen viides erä 15 pisteeseen. Istumalentopallokentän koko on 10 x 6 metriä.

LIIKU!

ISTUTAAN JA PELATAAN – ISTUMALENTOPALLO

– soveltuu kaikille pelaajille, joiden toimintakykyä ei estä lattialla istuminen.

Pelin kulku ja tavoite: Joukkueet ovat omilla kenttäpuoliskoillaan. Pelaajat syöttävät vapaavalintaisella tavalla ennalta sovitulta paikalta. Pelipaikkoja vaihdetaan istumalentopallon tapaan aina syötön vaihtuessa. Tavoitteena on saada pallo vastustajan puolelle niin, ettei vastustaja saa palautettua sitä takaisin. Verkkona voi olla esim. penkki tai tennisverkko. Peli opettaa istumalentopallon sääntöjä, pallonkäsittelyä ja pelin kulkua.

Helpota: Salli pomput tai kopit pallonkäsittelyssä. Pelaa isolla ja kevyellä pallolla, joka liikkuu hitaasti.

Vaikeuta: Suurenna kenttää ja korota verkkoa. Laita lakana verkon yli, niin ettei vastustajan kenttäpuolisko ole näkyvissä.

Eriytä: Pelaajat voivat syöttää valitsemastaan kohdasta valitsemallaan tavalla.

Turvallisuus: Kiinnitä huomiota alkuverryttelyyn ja lattialla liikkumisen harjoitteluun ennen pelin aloittamista tapaturmien välttämiseksi.

TEHTÄVÄ

Pohtikaa kysymyksiä joukkueessanne

- Miltä tuntui pelata istumalentopalloa?
- Oliko se vaikeaa? Mikä pelissä tuntui vaikeimmalta?

JALKAPALLO

CP-jalkapallo

CP-jalkapallo on ollut paralympialajina vuodesta 1984. Laji edellyttää harrastajilta hyvää fyysistä kuntoa ja koordinaatiokykyä. Peliä pelataan 7 hengen joukkueilla. Pelissä ei ole paitsiota, ja pelaaja voi sivurajaheiton sijasta vierittää pallon kentälle. Peliaika on 2 x 30 minuuttia ja puoliaikojen välissä on 15 minuutin tauko. Pelikenttä on 75 m x 55 m ja maalit ovat 5 m x 2 m.

Näkövammaisten jalkapallo

Laji oli ensimmäistä kertaa mukana paralympialaisissa Ateenassa 2004. Kentällä on neljä näkövammaista pelaajaa sekä maalivahtina yksi näkevä tai heikkonäköinen pelaaja. Kaikki pelaajat käyttävät silmälappuja, jotta pelaajat olisivat tasavertaisessa asemassa. Palloon on ommeltu pieniä metallikiekkoja, jotka kalisevat pallon liikkuessa. Peliaika on 2 x 25 minuutin puoliaikaan ja puoliaikojen välissä on 10 minuutin tauko. Pelinkenttä on noin 20 m leveä ja 40 m pitkä.

LIIKU!

MINUN PALLONI – JALKAPALLOPELI

Pelin kulku ja tavoite: Jokainen pelaaja kuljettaa omaa palloaan merkityn alueen sisäpuolella. Tavoitteena on liikkua alueella ja pitää oma pallo hallussa mahdollisimman hyvin. Jos pallo karkaa alueen ulkopuolelle, pelaaja hakee sen ja palaa takaisin peliin. Pelin avulla opetellaan liikkumista pallollisena pelaajana.
Helpota: Pelaajat liikkuvat kävellen tai hitaasti.
Vaikeuta: Laita pelialueen sisäpuolelle kartioita, joita pitää väistellä.
Eriytä: Pelaaja valitsee itselleen soveltuvimman liikkumistavan ja pallon.

MAALIPALLO

Maalipallo on ollut paralympialajina Soulin kisoista 1988 lähtien. Laji vaatii hyvää pallon käsittelytaitoa, koordinaatiota, avaruudellista hahmottamiskykyä sekä pelaajien välistä yhteistyötä. Pelaajilla on silmäsuojina mustat lasit, jolloin kuuloaistin merkitys korostuu. Maalipalloa pelataan lentopallokentän kokoisella kentällä. Kentällä on kummastakin joukkueesta kolme pelaajaa. Pelipallona on koripallon kokoinen pallo, jonka sisällä on kulkusia. Hyökkäävän joukkueen tavoitteena on heittää pallo maaliin. Torjunnassa saa käyttää kaikkia kehon osia. Rajateipin alla olevien narujen avulla pelaajat orientoituvat pelin aikana. Peliaika on 2 x 10 min, erätauko 3 min.

LIIKU!

HUIPPU MAALIVAHDIT – MAALIPALLO

– peli soveltuu ryhmille, joissa on sekä näkövammaisia että näkeviä pelaajia
Pelin kulku ja tavoite: Pelaajille merkitään omat pelipaikat, esim. matoilla, josta he pyrkivät torjumaan pallon. Heittäjä heittää merkityltä paikalta 10–15 metrin päästä. Pelaajilla on maalipallon silmäsuojat tai sokkoliinat. Pelaajien tavoitteena on reagoida pallon ääneen ja torjua pallo. Heittäjän tavoitteena on suunnata heitto niin, etteivät pelaajat saa torjuttua palloa. Heittäjän osalta peli vastaa maalipallon rangaistusheittotilannetta ja maalivahtien osalta puolustuspeliä.
Helpota: Käytä kevyitä palloja, joissa on kulkunen sisällä. Heittäjä voi antaa myös äänimerkin ennen heittoa.
Vaikeuta: Maalivahtien toiminta vaikeutuu, kun heittäjä tulee lähemmäs. Heittäjän toimintaa voidaan vaikeuttaa vaihtamalla heittopaikan kohtaa.
Eriytä: Pelaaja voi olla käyttämättä silmäsuojia tai sokkoliinoja. Maalivahdit voivat lähteä torjuntaan polviltaan tai seisten.
Turvallisuus: Huolehdi, että pelaajat ovat valmiita ennen heittoa.

EIIIH!
TIESITKÖ, ETTÄ SUOMI ON VOITTANUT PARALYMPIALAISISSA KULTAA MAALIPALLOSSA?
KILI KILI

MIEKKAILU

Miekkailu on ollut paralympialajina vuodesta 1960. Se on pyörätuoliurheilijoiden taktinen ja fyysinen laji. Kilpailussa pyrkimyksenä on voittaa vastustaja – osua saamatta itse osumia. Ottelua johtaa tuomari, ja komennot ja tuomiot annetaan tavallisimmin ranskaksi. Voittajan on se, joka saa ensimmäiseksi 15 osumaa. Miehillä on kolme kilpailulajia: foil, epée ja sabre ja naisilla lajeina ovat foil ja epée.

PENKKIPUNNERRUS

Laji on ollut mukana paralympialaisissa vuodesta 1964. Naiset olivat mukana ensimmäisen kerran Sydneyssä 2000. Lajissa kilpaillaan 10 eri painoluokkaa. Säännöt eivät poikkea yleisistä voimanoston säännöistä. Urheilijalla on kolme suorituskertaa ja voittaja on se, joka nostaa eniten painoja. Kyseessä on liikuntavammaisten urheilijoiden laji, jossa on etua hyvästä ylävartalon toiminnasta ja hallintakyvystä.

PURJEHDUS

Paralympialaisissa on kolme purjehdusluokkaa, jotka ovat yhden hengen köliveneluokka (2.4 mR), kahden (Scud 18) hengen luokka ja kolmen hengen miehistöveneluokka (Sonar). Sonar- ja 2.4 mR -luokka ovat olleet paralympialajeina vuoden 2000 Sydneyn kisoista lähtien ja Scud 18 –luokka oli ensimmäistä kertaa mukana Pekingissä 2008. Lähdön voittaja saa 1 pisteen, toiselle sijalle tullut saa 2 pistettä jne. Lähdöistä saadut pisteen lasketaan yhteen. Koko kilpailun voittaa alhaisimman yhteispistemäärän saanut venekunta. 2.4 mR –luokassa kilpailevat lievemmin vammautuneet urheilijat, Scud 18 ja Sonar-luokissa vammaisuusvaatimus on korkeampi.

JUDO

Judo on ollut paralympialajina vuodesta 1988 ja naiset ovat oleet mukana Ateenasta 2004 lähtien. Tuomari avustaa judokoita otteiden alkuasentojen ottamisessa, muilta osin ottelusäännöt vastaavat vammattomien judoa. Otteluaika on 5 minuuttia. Tuomari ilmoittaa suorituspisteet sanomalla suorituksen ja vyön värin. Kuurosokealle judokalle tuomiot näytetään käteen. Lajin harjoittelu ja kilpaileminen onnistuvat hyvin näkevien kanssa.

KUVA: DETLEV SEYB/WWW.WYROWINGPHOTO.COM

SOUTU

Soutu oli ensimmäistä kertaa kilpailulajina Pekingin 2008 kisoissa. Paralympialaisissa kilpaillaan miesten ja naisten sekä sekasarjoissa. Veneluokkia on neljä: perämiehellinen nelonen, pariairokaksikko, miesten yksikkö ja naisten yksikkö. Perämiehellisessä nelosessa ja pariairokaksikossa sallitaan sekajoukkueet. Veneet ovat erilaisia, nelosessa on liukuva penkki kiskoilla ja kaksikossa penkki on kiinteä ja yksiköissä penkit tehdään soutajan toimintakyvyn mukaan. Kaikki kilpailumatkat ovat 1000 m.

PYÖRÄILY

Pyöräily on ollut paralympialajina vuodesta 1988. Paralympialaisissa kilpaillaan rata- ja maantiepyöräilyssä. Ratapyöräily tapahtuu velodromilla, jossa kilpaillaan mm. 200 m pikamatka, takaa-ajot ja joukkuekilpailut. Maantieajossa matkan pituus vaihtelee eri luokkien mukaan. Kyseessä on liikunta- ja näkövammaisten urheilijoiden laji.

RATSASTUS

Ratsastus on ollut paralympialajina vuodesta 1996. Paralympialaisissa kilpaillaan kouluratsastus- joukkue- ja henkilökohtainen kilpailu. Ratsastajan tavoitteena on esittää hevosella puhtaita, säännöllisiä ja irtonaisia askellajeja sekä pehmeitä, lennokkaita ja vaivattomia liikkeitä. Ratsastajat voivat käyttää tarvitessaan apunaan avustajaa tai apuvälineitä. Laji on avoin kaikille ryhmille.

YLEISURHEILU

Yleisurheilu on ollut paralympialajina ensimmäisistä paralympialaisista lähtien. Yleisurheilu jaetaan kenttä- ja ratalajeihin. Kenttälajeja ovat kuula, kiekko, keihäs, pituushyppy, kolmiloikka ja korkeushyppy. Ratalajeja ovat kaikki olympiamatkat aita- ja estejuoksua lukuun ottamatta. Pyörätuoliurheilijoilla on juoksua vastaavat kelausmatkat. Kelauksessa käytettävät ratapyörätuolit ja pyörätuoliluokkien heittotuolit ovat erikoisvalmisteisia. Näkövammaisilla juoksijoilla on opasjuoksija ja urheilijat, joilla on amputaatio käyttävät erikoisvalmisteisia proteeseja. Osa kenttälajien luokista on yhdistettyjä luokkia, jolloin käytössä on pistetaulukkojärjestelmä. Näin tulokset saadaan vertailukelpoisiksi eri luokkien kesken.

LIIKU!

JUOKSUKILPAILUT

Kävele tai juokse valitsemanne matkat silmät kiinni tai peitettynä huivilla tai sokkolaseilla. Näkövammaisilla juoksijoilla on apunaan opasjuoksija. Tehkää näin myös harjoituksessa eli toinen pareista juoksee silmät kiinni ja toinen toimii opasjuoksijana. Parien välillä voi olla naru tai kuminauha, josta molemmat pitävät kiinni. Pari voi auttaa myös pitämällä kyynärvarresta kiinni. Huomioi, että opasjuoksijat ymmärtävät sanallisen ennakoivan ohjauksen merkityksen ja tärkeyden turvallisuuden kannalta.

PITUUSHYPPY

Kokeilkaa pituushyppyä esim. yhdellä jalalla tai silmät peitettynä liinalla tai sokkolaseilla.

PALLON PITUUSHEITTO ISTUEN

Pallona voi olla esim. voimistelupallo tai soft-pallo. Palloa heitetään mahdollisimman pitkälle.

UINTI

Uinti on ollut mukana ensimmäisistä paralympialaisista lähtien. Lajissa kilpaillaan henkilökohtaisissa ja viestikilpailuissa. Uintilajit ovat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinti sekä edellä mainituista uintilajeista muodostuva sekauinti. Uintimatkojen pituudet vaihtelevat toiminnallisen luokittelun mukaan 50–400 m välillä. Laji on avoin kaikille vammaryhmille ja on yksi maailman suosituimmista ja vanhimmista vammaisurheilulajeista.

LIIKU!

HARJOITELLAAN ERILAISIA UINTITEKNIIKOITA

Kokeillaan erilaisia uintitekniikoita. Ohjaaja päättää uidaanko yhtä tekniikkaa altaan päästä päähän tai esim. muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen tekniikkaa vaihdetaan. Uintitekniikoiden kokeilun jälkeen voidaan järjestää uintiviesti kyseisillä tekniikoilla.

Uintityylit:

- Päinliuku, potkut jaloilla ja käsien saksatessa ylös ja alas
- Jalat potkivat ja kädet kauhovat
- Uinti kädet nyrkissä
- Päinliuku. Potkaistaan altaan reunasta vauhtia jalat yhteen liitettynä. Liun loputtua liike tehdään vain jalkoja käyttäen.
- Liukuminen selin. Potkaistaan vauhtia altaan reunasta. Liun vahdin loputtua potkitaan jaloilla vauhtia.

Helpota: Valitaan tietyt harjoitukset lasten tason mukaan. Voidaan ottaa mukaan myös apuvälineet, esim. kellukkeet tai uintivyö

Vaikeutta: Lisätään matkan pituutta tai aikaa.

Pohdi: Miltä tuntui uida vain pelkillä jaloilla? Entä pelkillä käsillä?

PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Pyörätuolikoripallo on ollut paralympialajina vuodesta 1960. Se on yksi harrastetuimmista vammaisurheilulajeista maailmassa. Laji vaatii käsien ja ylävartalon hyvää toimintakykyä. Joukkueeseen kuuluu 12 pelaajaa, joista kentällä on yhtä aikaa viisi pelaajaa. Peliaika on 4 x 10 minuuttia. Palloa saa kuljettaa sylissä kahden kelauksen ajan, minkä jälkeen pallo on syötettävä, heitettävä kotiin tai pompautettava lattiaan. Pyörätuolikoripallossa käytetään pelaajan mittojen mukaan tehtyä pelituolia.

LIIKU!

SYÖTTÖ- JA HEITTOHARJOITUS

Harjoitelkaa pareittain syöttämistä tuoleilla istuen. Vaihtakaa etäisyyttä 5 minuutin jälkeen. Heitelkää palloa koriin tuolissa istuen.

POMPPIVAT PALLOT – PYÖRÄTUOLIKORIPALLO

Pelin kulku ja tavoite: Pelaajat ovat sovitun pelialueen sisäpuolella. Ryhmästä valitaan yksi tai useampi riistäjä. Muut pelaajat ovat pomputtajia, jotka pomputtavat palloa koko ajan. Riistäjien tehtävänä on yrittää saada mahdollisimman monta palloa pois pomputtajilta. Pomputtajat saavat kuljettaa palloa sylissä kahden kelauksen ajan. Jos pallo karkaa pelialueen ulkopuolelle, pelaaja hakee sen ja palaa pelialueelle. Pelin tavoitteena on oppia kuljettamaan palloa ja havainnoimaan kenttää samanaikaisesti. Peliä voi pelata myös ilman pyörätuolia.
Helpota: Suurenna pelialuetta.
Vaikeuta: Valitse yhtä monta riistäjää ja pomputtajaa.
Turvallisuus: Estä törmäämiset huolehtimalla, että pelialue on riittävän suuri.

TEHTÄVÄ

POHTIKAA JOUKKUEESSA

- Miltä tuntui pelata pyörätuolikoripalloa? Mikä pelissä oli vaikeinta?
- Onko huipputason pyörätuolikoripalloilijaksi vaikea päästä?

TIESITKÖ, ETTÄ PYÖRÄTUOLI-KORIPALLOA PELATAAN TAVALLISELLA KORI-PALLOKENTÄLLÄ, MYÖS KORIN KORKEUS ON SAMA (305 CM).
P
JEE!

MINNA KOIVULA, TUOMARI

Mikä on lajisi ja miten päädyit sen pariin?
Aloitin yläasteikäisenä koripallon, koska myös suurin osa kavereista pelasi. Jossain vaiheessa menimme pelikaverini kanssa tuomarien alkeiskurssille, ja siitä asti olen tuominnut koripallopelejä.

Kuinka pitkään olet tehnyt tuomarin töitä?
Olen toiminut tuomarina 15 vuotta. Ensimmäiset pyörätuolikoripallopelit tuomitsin 2000-luvun alussa ja kansainvälisenä tuomarina olen toiminut yli viisi vuotta. Vihellän kauden aikana sekä koripalloa, että pyörätuolikoripalloa. Lajit ovat säännöiltään hyvin samankaltaiset muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Erona se, että toista lajia pelataan tuolista käsin.

Miten tuomariksi voi päästä?
Jokainen voi aloittaa tuomitsemisen käymällä ensiksi alkeiskurssin. Kokemuksen ja osaamisen kasvaessa voi kouluttautua lisää ja saada haastavampia otteluita.

Minkälaiset tunnelmat sinulla on ennen peliä, pelin aikana ja pelin jälkeen?
Kaikki riippuu pelistä, mutta yleensä ennen peliä olen keskittynyt peliin ja ajatukset ovat tulevissa tapahtumissa. Pelin aikana olen edelleen keskittynyt ja yritän sulkea mielestäni kaiken epäoleellisen pois. Yleensä hyvä tunnelma ei riipu pelin lopputuloksesta, vaan siitä miten itse koen suoriutuneeni pelistä. Olen aika kriittinen itselleni, mutta toisaalta en pilaa päivääni pelin takia ja en myöskään mieti pelejä jälkikäteen. Jos olen katsomassa peliä, niin jännitän 10 kertaa enemmän kuin tuomarina.

Mikä on haastavinta ja hauskinta tuomaroinissa?
Haastavinta on osata keskittyä oleelliseen kun kentällä ja sen lähiympäristössä on paljon ”häiriötekijöitä”. Joskus saattaa olla haastavaa tulla erilaisten ihmisten kanssa toimeen, mutta samalla se on myös palkitsevaa. Hauskinta on, kun tuomaroi jonkun kanssa ensimmäistä kertaa ja yhteistyö toimii saumattomasti ja on tunne, että olisimme olleet yhdessä kentällä aiemminkin. Samoin mukavalta tuntuu se, kun tasaisen pelin jälkeen hävinneen joukkueen edustajat tulevat kiittelemään onnistuneesta pelistä.

Mitä reilu peli tarkoittaa sinulle?
Reilu peli tarkoittaa minulle sitä, että kaikki pelaavat samoilla säännöillä. Vaikka tuomarit eivät aina kaikkea näe, niin kukaan ei ainakaan ”vääryyksiä” tekemällä hyötyisi toisten kustannuksella. Reilu peli on myös sitä, että keskitytään oikeiden asioiden tekemiseen ja omaan tekemiseen, ei siihen mitä vastustaja tai tuomari tekee.

PYÖRÄTUOLIRUGBY

Pyörätuolirugby on ollut paralympialajina vuodesta 2000. Laji on vauhdikas ja fyysinen joukkuepeli, joka on saanut vaikutteita mm. amerikkalaisesta jalkapallosta ja koripallosta. Joukkueessa voi olla 12 pelaajaa, naisia ja miehiä. Kentällä on yhtä aikaa neljä pelaajaa. Hyökkäävän joukkueen tavoitteena on saada pallo vastustajan maaliviivan yli siten, että pallo on pelaajan hallussa. Pelikentän päädyissä on 8 x 1,75 metrin levyiset maalialueet. Pelaaja saa kuljettaa palloa sylissään 10 sekunnin ajan, jonka jälkeen palloa on pompautettava tai se on syötettävä. Peliaika on 4 x 8 minuuttia. Lajissa käytetään erikseen suunniteltuja ja pelaajille mittatilaustyönä valmistettuja pelituoleja, jotka ovat erilaisia peliroolista riippuen. Pyörätuolirugby on neliraajavammaisten urheilijoiden laji.

LIIKU!

LIPPUPALLO – PYÖRÄTUOLIRUGBY

– peli soveltuu pyörätuolia käyttäville pelaajille ja pyörätuolikokeiluun

Pelin kulku ja tavoite: Valitaan pelialue, jonka päädyt toimivat maaleina. Tavoitteena on tehdä maali kelaamalla pallo hallussa maaliviivan yli. Pallollinen pelaaja saa liikkua pallo hallussa 10 sekunnin ajan, jonka jälkeen pallo on pompautettava. Hyökkääjän on pysähdyttävä ja syötettävä pallo viiden sekunnin kuluttua, jos hänen polviin kosketaan. Puolustaja laskee sekunnit äänneen. Maalin jälkeen peli jatkuu heittämällä pallo uudelleen pelialueelle päätyviivan takaa. Peli opettaa pyörätuolin ja pallon käsittelyä sekä yhteistoimintaa ja pelikäsitystä.

Helpota: Salli pallon kuljetus sylissä ilman aikarajaa.

Vaikeuta: Pelaa pienellä pallolla ja lyhennä syöttöaikaa kolmeen sekuntiin.

Turvallisuus: Korosta, että polveen kosketus ei saa olla lyönti.

TIESITKÖ, ETTÄ PYÖRÄTUOLI-RUGBYN PALLO ON SAMAN-KOKOINEN JA -PAINOINEN KUIN LENTOPALLO JA PELIÄ PELATAAN KORIPALLO-KENTÄLLÄ?
MITTATILAUSTYÖNÄ TEHTY ERIKOISVALMISTEINEN PELITUOLI MAKSAA 6000 - 10 000 E.
KYLLÄ, MEILTÄ LÖYTYY TÄMÄ SUPERTURBO DELUXE.
TAHTOO!
10000 E
P

PYÖRÄTUOLITENNIS

Pyörätuolitennis oli ensimmäistä kertaa virallisena paralympialajina 1992. Kyseessä on liikuntavammaisten urheilijoiden laji, joka vaatii nopeutta, ketteryyttä ja pallosilmää. Lajissa pelataan miesten ja naisten kaksin- ja nelinpelit. Pelaajilla on omien mittojen mukaan tehty pelituoli, jossa on kolme tai neljä pyörää. Ainoa ero tennikseen on, että pallo saa koskettaa kenttään kahdesti, ennen kuin se on palautettava vastustajan puolelle.

LIIKU!

SYÖTELLEN – PYÖRÄTUOLITENNIS

– sopii sekä pyörätuoli- että pystypelaajille
Pelin kulku ja tavoite: Pelialueena on tenniksen syöttöruudukko tai vastaavan kokoinen alue. Tavoitteena on syötellä palloa verkon yli mahdollisimman monta kertaa. Pelaajat voivat myös sopia yhteisestä tavoitteesta, esim. 30 lyöntiä ilman huteja. Joukkueen muodostavat 1–2 pelaajaa, joista toinen tai molemmat voivat olla pyörätuolin käyttäjiä. Peli opettaa pyörätuolin ja mailan yhtäaikaista käsittelyä.
Helpota: Pelaa pehmeällä pallolla ja salli useampi pomppu ennen lyöntiä.
Vaikeuta: Anna pallon pompata korkeintaan kerran ennen lyöntiä.
Eriytä: Jokainen pelaaja saa itse valita sallittujen pomppujen lukumäärän.
Turvallisuus: Opeta oikea sijoittuminen kentälle ennen pelin aloittamista.

SEINÄTENNIS – PYÖRÄTUOLITENNIS

– sopii sekä pysty- että pyörätuolipelaajille
Pelin kulku ja tavoite: Pelaaja aloittaa syötöllä seinään, toinen pelaaja lyö pallon seinän kautta takaisin. Syöttövuorot vaihtuvat joka kerta. Peliä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä. Tavoitteena on pitää pallo pelissä mahdollisimman kauan. Peli opettaa lyöntitarkkuutta ja kentällä liikkumista.
Helpota: Pelaa isolla ja hitaalla pallolla. Käytä lyhytvartista mailaa.
Vaikeuta: Merkitse seinään rajat, joiden väliin pallon pitää osua.
Eriytä: Pallo saa pompata 1–3 kertaa ennen lyöntiä.
Turvallisuus: Pelaajilla pitää olla riittävästi tilaa liikkua ja peliseinän on oltava riittävän suuri.

PÖYTÄTENNIS

Pöytätennis on ollut paralympialajina Rooman kisoista 1960 lähtien. Paralympialaisissa kilpailevat sekä pysty- että pyörätuolipelaajat henkilökohtaisessa luokassa ja joukkuekilpailussa. Pyörätuoliluokissa pöytä vastaa urheilijoiden tarpeita ja syöttösääntö poikkeaa hieman normaalisäännöistä. Ottelun voittoon vaaditaan kolmen erän voittaminen. Erän päättymiseen vaaditaan 11 pistettä tai kahden pisteen ero. Laji on liikuntavammaisten urheilijoiden laji.

LIIKU!

PAHVIPALLOTTELU – PÖYTÄTENNIS

– peli soveltuu kaikille ryhmille

Pelin kulku ja tavoite: Pelaajilla on mailoina paksut pahvit. Tavoitteena on pallotella parin kanssa pingispallolla niin, että pallo pysyy ilmassa mahdollisimman kauan. Pelaajilla voi olla tehtävänä pyörähtää ympäri joka lyönnin jälkeen, lyödä joka toinen lyönti vasemmalla ja joka toinen oikealla kädellä jne. Tavoitteena on oppia voimankäyttöä lyönnissä sekä harjoitella pallon suuntaamista haluttuun suuntaan.

Helpota: Anna pallon pompata lattiaan lyöntien välissä.

Vaikeuta: Vaikeuta tehtäviä lyöntien välissä.

Eriytä: Käytä erikokoisia mailoja. Pelaaja voi valita pallokseen pöytätennis- tai ilmapallon.

Turvallisuus: Jos pelipareja on useita, laita parit pallottelemaan rinnakkain. Älä salli iskulyöntejä.