



LIIKUNTAVINKKI

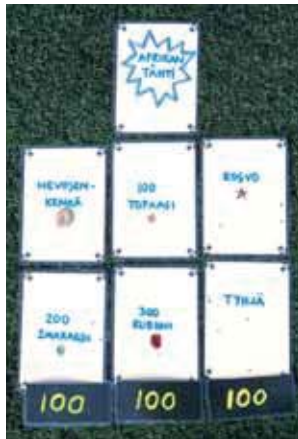
## Afrikan tähti

Lautapelinä tuttu Afrikan tähti toimii myös liikuntaleikkinä. Askartele kortit seuraavasti:

- 50 x 100 rahan "seteleitä"
- 10 x tyhjä, hevosenkenkä, rosvo, topaasi, safiiri ja rubiini -kortteja

### Ennen leikkiä:

- Sovi pelaajien kanssa mikä on tähti-tehtävä. Tähtikortin löytäneen ryhmän on suoritettava sovittu tähti-tehtävä ennen kuin voi palata lähtöpisteeseen ja voitto varmistuu.
- Sovi minkä arvoisia timantit ovat.
- Jaa kortit ohjaajille (=kaupunki) seuraavasti: tyhjä, hevosenkenkä, rosvo, topaasi, safiiri ja rubiini sekä seteleitä. Yhdellä ohjaajalla on myös Afrikan tähti -kortti.



### Pelin kulku:

Afrikan tähteä voi pelata esimerkiksi liikuntasalissa. Kaupungit (=ohjaajat) levittäytyvät saliin. Pelaajat jaetaan ryhmiin. Ryhmät saavat mukaansa kaksi seteliä. Ryhmät kiertävät kaupungeja, ostavat kortteja ja yrittävät löytää Afrikan tähden. Voittaja on ryhmä, joka ensimmäisenä löytää Afrikan tähden, ehtii suorittaa tähti-tehtävän ja palata lähtöpisteeseen ennen muita. Jos ryhmä löytää Afrikan tähden, se ilmoittaa löydöstä huutamalla ja ryhtyy suorittamaan tähti-tehtävää. Sinä aikana muilla on aikaa löytää hevosenkenkä. He voivat vielä voittaa, jos löytävät hevosenkengän ja ehtivät palata alkupisteeseen ennen löytäjä-joukkuetta.

Jos ryhmä haluaa nostaa kaupungilta kortin (kortin katsominen), se maksaa 100 rahaa. Jos ryhmän rahat on loppu, kaupunki (=ohjaaja) määrää tehtävän (liikuntatehtävä tai esim. kivi-paperi-sakset). Kortin saa vasta, kun tehtävä on suoritettu tai tehtävässä onnistuttu. Korteista saa sovitun summan. Rosvo vie kaikki ryhmän rahat.

Liikuntavinkin antaja **Anniina Latikka** on toiminut Nuori toimija -koulutuksen jälkeen ohjaajana ja apukouluttajana VAU:n nuorisotapah-tumissa.

## Törrönen vastaa

Tällä palstalla VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija **Tuomas Törrönen** vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen [tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi](mailto:tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi)

### MISTÄ VOI HAKEA TALOUDELLISTA TUKEA VAMMAISTEN LASTEN KERHOTOIMINNAN KÄYNNISTÄMISEEN?

Meillä VAU:ssa puhutaan lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun Sporttiklubin alla paikalliskerhoista Sporttiskerho-nimellä. Sporttiskerhot ovat vammaisille lapsille ja nuorille suunnattuja liikuntakerhoja, joko vertaisryhmälle tai ns. kaikille avoimelle ryhmälle, johon lapset, joilla on hyvin erilaisia diagnooseja, voivat tulla liikkumaan.

Sporttiskerhojen käynnistämiseen ja kehittämiseen jaetaan erillistä Sporttiskerhotukea max. 300 euroa/kerho, ja vuosittain kerhotukea riittää noin 5–8 kerholle. Tukea voi hakea vapaamuotoisella hakemuksella, jonka voi osoittaa VAU:n koulutuskoordinaattori Pii Korvelle ([pii.korpi@vammaisurheilu.fi](mailto:pii.korpi@vammaisurheilu.fi)). Myönnetty tuki maksetaan tilitystä (lasku+kuitit) vastaan kerralla sen vuoden aikana, jolloin tuki on myönnetty. Kotikunnasta, Lionsyhdistykseltä yms. voi myös hakea paikalliskerhoon taloudellista tukea tai resurssitukea, kuten liikuntatiloja ja ohjaajia.

### MINULLE ON MYÖNNETTY HENKILÖKOHTAINEN URHEILUSTIPENDI VAU:STA TÄNÄ VUONNA. TULEEKO MINUN KÄYTTÄÄ STIPENDI KOKONAAN TÄNÄ VUONNA VAI VOINKO SIIRTÄÄ OSAN RAHOISTA ENSI VUODELLE?

VAU myöntää vuosittain erilaisia stipendejä ansioituneille liikkujille ja urheilijoille. Mikäli sinulle on myönnetty tänä vuonna tukea, tulee se myös käyttää tämän vuoden aikana kokonaisuudessaan.

