

PÖYTÄPELI

PELIOHJEET: PARALYMPIAKOMITEA JA MALIKE 1/2020



Pelivälineet: Tasapintainen pöytä, tasareunaiset mailat, palloja, näköeste sekä mailahanska tai elastinen side, jonka avulla maila voidaan sitoa pelaajan käteen.



Laidat kiinnitetään ruuvipuristimilla.



Tasareunainen maila tukee pallon vierimistä. Jos pelaaja ei itse pysty pitämään kiinni mailasta, niin hän voi käyttää esimerkiksi mailahanskaa.

PELIN IDEA JA TAVOITE

Pöytäpeli on sovellus sokkopingiksestä ja pöytätenniksestä. Se on kahden hengen pallopuoli, jossa palloa vieritetään mailan avulla kohti vastustajan maalilinjaa eli pöydänpäätyä. Peli pelataan pöydällä, johon laitetaan sivulaidat. Ideana on saada pallo putoamaan vastustajan maalilinjan yli.

Peli harjoittaa muun muassa reagoitinopeutta, voimansäätelyä ja kädenliikkeiden hallintaa. Sokkopingiksen ja pöytätenniksen säännöt: www.paralympia.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit

VÄLINEET

Pingispöydän kokoinen tasapintainen pöytä, tasareunaiset mailat, erilaisia palloja, laidat, ruuvipuristimet, näköeste sekä mailahanska tai elastinen side, jonka avulla maila voidaan tarvittaessa sitoa pelaajan käteen.

VALMISTELUT JA TURVALLISUUS

Sijoita pöytä niin, että sen ympärillä on tilaa liikkua ja hyvä valaistus. Varmista, että pöydän päädyssä on riittävästi korkeutta ja vapaata jalkatilaa henkilölle, joka pelaa istuen.

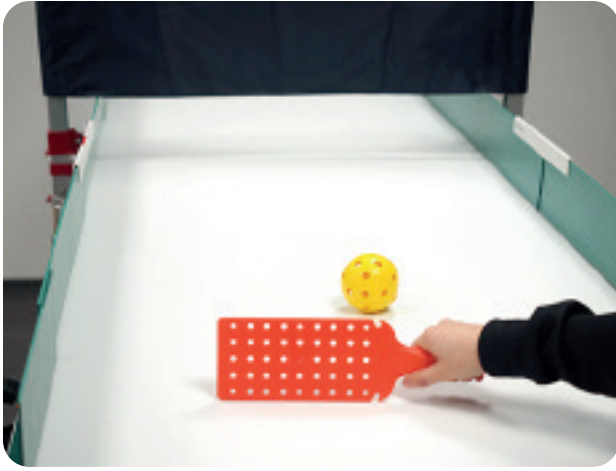
Kiinnitä laidat pöydän reunaan ruuvipuristimilla. Tarvittaessa käytä teippiä apuna, mutta varmista, ettei teippi vahingoita pöydän pintaa. Pelaajan on hyvä käyttää pelatessa hanskaa, joka suojaa kättä pallon osumilta ja pöydän teräviltä reunoilta. Päätyreunat voi tarvittaessa pehmustaa.

PELIN KULKU

Pelaajat (2) asettuvat vastakkain pöydän päihin. Tasareunainen maila tukee pallon vierimistä pöydän pinnalla. Pallon ei ole tarkoitus pomppia. Pöydän pääty toimii maalilinjana. Jokaisesta vastustajan maalilinjan yli pudonneesta pallosta saa pisteen. Sivulaidan yli lyödyistä pallosta ei tule pistettä, vaan syöttö siirtyy vastustajalle. Pelaajat voivat sopia, mihin pistemäärään asti peli pelataan.

AVUSTAMINEN

Ohjaaja tai avustaja avustaa tarvittaessa pelaajaa pelipaikalle asettumisessa ja



Näköeste on pöydän keskellä pystyssä oleva levy tai kangas, jonka alta pallo tai kiekko liikkuu.



Peliä voi soveltaa esimerkiksi käyttämällä erilaisia palloja ja mailoja paistinlastoista seinätasoittimeen.

VÄLINEIDEN HANKINTA

Tevella Oy www.tevella.fi

hyvän peliasennon löytymisessä.

Jos pelaaja ei itse pysty pitämään kiinni mailasta, niin hän voi käyttää mailahanskaa tai maila voidaan sitoa elastisella siteellä pelaajan käteen. Jos pallo on pelaajan saavuttamattomissa, avustaja palauttaa pallon peliin.

MUUTA HUOMIOITAVAA

Pöydät voivat olla hyvin erilaisia. Pöytälevyt ovat eri paksuisia, jolloin tarvitaan erilaisia ruuvipuristimia. Jos pöydässä on sauma, pinnan voi tasoittaa esimerkiksi teippaamalla.

SOVELTAMINEN

- Peliä voi pelata myös omaa kättä mailana käyttäen tai mailasta voi pitää kiinni kahdella kädellä.
- Pelissä voidaan käyttää erikokoisia tai -painoisia palloja tai kevyttä muovista kiekkoa. Mitä pienempi ja vikkelmämpi pallo, esimerkiksi pingispallo, sitä haasteellisempi pelistä tulee. Pehmeä sählypallo tai softpallo puolestaan liikkuu rauhallisemmin.
- Pelissä voidaan käyttää erikokoisia pöytiä. Esimerkiksi pitkä pöytä vaatii pelaajalta enemmän voimaa kuin lyhyt.
- Pöytä voidaan sijoittaa seinän viereen, jolloin tarvitaan laidat vain toiselle sivulle.
- Pöydän koko ja malli vaikuttavat pelin luonteeseen.
- Maalin leveyttä voi muunnella. Esimerkiksi toisen maalin kaventaminen tasoittaa pelaajien tasoeroa. Kapeampaan maaliin on vaikeampi tehdä maalia.
- Näköeste on pöydän keskellä pystyssä oleva levy tai kangas, jonka alta pallo tai kiekko liikkuu. Näköestettä voi myös siirtää lähemmäksi taitavampaa pelaajaa, jolloin reagointiaika lyhenee ja pelin haastavuus lisääntyy.
- Pöytäpeli toimii sokkopingiksien sovellutuksena, kun pelaajat käyttävät silmälappuja ja palloa, jonka sisällä on äänilähde, kuten kulkunen.
- Maaliaukot voi tehdä pöydän jokaiselle sivulle ja pelata nelinpeliä.
- Pelin voi soveltaa myös lattiatasolle, jolloin laidoiksi käyvät kyljelleen käännetty voimistelupenkit.
- Mailana voi käyttää esimerkiksi maalipensseliä, paistinlastaa, alareunastaan tasaiseksi leikattua pingismailaa, seinätasoitinta tai laminaatinpalaa.