



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

SYDÄN PALLOPELIT



Ideoita ja soveltamista

- kävely vain sallittu
- "väärällä" kädellä heittäminen, "väärällä" jalalla potkiminen
- ennen kuin voi tehdä maalin, on pallon käytävä jokaisella joukkueen pelaajalla
- pelataan vain yhteen maaliin
- maalina voi toimia ämpäri, tötsät yms.
- sulkapalloverkkona voi toimia mielikuvitusverkko, nauha kiinnitettynä puihin tai tolppiin, viiva piirrettynä maahan...
- pallon kanssa ei saa liikkua
- saa heittää vain alakautta

Esimerkkilajeja:

Sulkapallo

Sähly

Käsipallo

Jalkapallo



HUOMIOITAVAA

Pallopelit ovat kestävyysliikunnan muotoja, jotka kohottavat ja pitävät kuntoa yllä.

Ne ovat myös monen mielestä kivoja liikunnan muotoja, joissa ei tajua edes harrastavansa liikuntaa.

Tee ennen pelailun aloittamista lämmittävä alkuverryttely. Voit käyttää apuna alkuverryttely -ohjeen ideoita.

Muista tehdä myös sykettä laskeva loppuverryttely.

