

Koukuttavaa välituntiliikuntaa 2.1 1.23

Kho kho -peli

Säännöt lyhyesti

Pelikenttä

- Pelataan suorakaiteen muotoisella alueella.
- Kentän molemmissa päissä on tolppa, pylväk tai tötsä

Miten pelataan

- Tehdään kaksi joukkuetta, joissa molemmissa on saman verran pelaajia. 6-12 pelaajaa per joukkue on hyvä määrä. Virallisessa pelissä 9 pelaajaa on samaan aikaan pelissä.
- Toinen joukkue toimii kiinniottajana ja toinen karkuun juoksijana. Roolit vaihtuvat pelin aikana.
- Yksi peli on paras kolmesta vuoroparista, eli kaksi vuoroparivoittoa on pelin voitto.
- Kiinniottajista kaikki paitsi yksi pelaaja istuu tolppien välissä siten, että joka toinen on rintamasuunta vasempaan kentän puoliskoon kohden ja joka toinen on rintamasuunta oikeaan kentän puoliskoon kohden. Joukkueesta yksi jää seisomaan tolpan viereen.
- Kentälle tulee alkuun kolme kiinniotettavaa pelaajaa. He saavat juosta pakoon haluamallaan tavalla, kunhan pysyvät kentän rajojen sisäpuolella.
- Kiinniottaja, joka ei istu tötsien välissä, saa juosta kenttää ympäri vain tiettyyn suuntaan kiertäen, tämä päätetään pelin alussa (Esim. myötäpäivään). Kiinniottaja kiertää tötsät aina kentän ulkopuolelta. Kiinniottaja voi mennä keskellä istuvan joukkuekaverin viereen ja koskettaa häntä selkään, jolloin hän lähtee juoksemaan siihen suuntaan mihin rintamasuunta näyttää. Edellinen juoksija jää hänen paikalleen istumaan saman suuntaisesti miten edellinen istuja siinä paikalla oli. Tällä tavoin kiinniottajat voivat ylittää nopeasti kentän keskiviivan.
- Kun kolme pakoon juoksijaa on saatu kiinni, niin pienen tauon jälkeen otetaan kentälle seuraavat kolme pakoon juoksijaa. Kun kaikki pakoon juoksijoiden joukkueesta on saatu kiinni, niin merkataan ylös kokonaisaika, joka kiinniottajilta siihen meni. Kokonaisaikaan ei kuulu tauko, eli kello pysäytetään tauon ajaksi. Sen jälkeen vaihdetaan rooleja ja pelataan vuoroparin toinen puolikas.
- Se joukkue, joka on saanut vastustajan pelaajat nopeammin kiinni saa vuoroparista pisteen. Se joukkue, jolla on ensi kaksi pistettä, on ottelun voittaja.

Soveltamistapoja

- Joukkueiden kokoa voi vaihtaa ja kentällä voi olla kiinniotettavia myös enemmän kuin vain kolme pelaajaa.
- Peliä voi pelata esim. 4min erissä niin, että kukaan kiinnijääneistä ei putoa, vaan kaikki pysyvät koko ajan pelissä. Kiinni jäätyään tulee tehdä jokin ”sakkoliike”, jonka jälkeen pääsee takaisin peliin. Pelissä voidaan laskea kiinnijäämiset ja määrittellä sen mukaan voittaja.
- Eri tasoilla pelaajilla voi antaa kiinniottajalle erilaisia vapauksia. Jos on vaikka huomattavasti hitaampia, nuorempia tai muutoin kömpelömpiä, niin heille voi antaa vapauden juosta kentällä mihin suuntaa tahansa ja mahdollisesti myös yli keskiviivan.
- Eri tasosten kanssa voi antaa myös kiinniotettaville vapauksia. Esim siten, että kiinni tulee jäädä kolme kertaa ennen kuin putoaa pois pelistä
- Kentän kokoa voi muokata, joka muuttaa pelin luonnetta.

Dodgeball

Säännöt lyhyesti

- Joukkuepolttopalloa, jossa kaksi joukkuetta pelaa toisiaan vastaan. Joukkueissa voi olla pelaajia 4-8 pelaajaa. Kentällä on samanaikaisesti 4-6 pelaajaa riippuen kentän koosta ja sovitusta pelitavasta. Vaihtopelaajia voi tulla kentälle erien välissä.
- Kaikki pallot (4-6kpl) ovat alussa kentän keskellä kiinalaiskarttioiden päällä. Joukkueet ovat kentän takaseinässä (tai sähkölaidassa) kiinni. Vihellyksestä joukkueet hakevat itselleen juosten pallon ja palaavat kenttään merkityn hyökkäysviivan (tai kartion) taakse. Kun pallon on käynyt viivan takana, sitä voi käyttää polttamiseen.
- Aloituksen jälkeen pelialue on joukkueen oma puoli eli puolet kentästä. Omalta puolelta heitetään palloja kohti vastustajaa. Tarkoituksena on osua pallolla pelaajaan ennen kuin pallo osuu maahan, seiniin tai toiseen palloon.
- Pallolla voi torjua toisia palloja.
- Jos pelaaja saa kopin, niin heittäjä palaa sekä kopin saanut pelaaja saa ottaa yhden oman joukkueen pelaajan takaisin kentällä, joka on jo palanut.
- Erä päättyy, kun kaikki pelaajat ovat toiselta palaneet. Peli pelataan paras 5 erästä, eli se kummalla on 3 erävoittoa voittaa pelin. Erässä on maksimipelaaja-aika 3min, jos sen jälkeen on vielä pelaajia kentällä, niin se kummalla on enemmän pelaajia kentällä voittaa erän. Tasatilanteessa voidaan ottaa molemmille yksi pelaaja kentälle ja pelata ns. jatkoaika.
- Vaihtopelaajat palauttavat palloja kentälle.
- Jos kaikki pallot ovat toisella puolella kenttää, niin sillä joukkueella on 5 sekuntia aikaa heittää pallo toiselle puolelle. Muutoin hän menettää kaikki paitsi yhden pallon vastustajille.

Soveltamistapoja

- Voidaan pelata myös niin, että polttamisesta saa pisteen ja erä pelataan, vaikka 20 pisteeseen. Näin kukaan pelaajista ei poistu kentältä.
- Voidaan sopia kehonosia, joista ei pala.
- Voidaan sopia, että nuoremmilla pelaajilla tulee olla osumia useampi ennen kuin he palaavat.
- Voidaan sopia, että palamisen jälkeen pääsee kentälle, kun on tehnyt jonkin tehtävän, esim. 10 punnerrusta / 10 x-hyppyä / kentän ympäri juoksu kolme kertaa tms...

Katapultti-peli

Valitse palloksi pehmeä pallo, jos tila sen vaatii. Jos mahdollista, voit käyttää myös salibandy-palloa.

Toimintavinkkejä:

- Kierrä merkitty rata palloa pompotellen.
- ”Heitä” pallo ilmaan, pyörähdä ympäri ja ota pallo kiinni

Jos käytössä yksi pelisetti:

- ”Kopittelu” pareittain
- Tarkkuus ”heitto” esim. hyppynarusta tehtyyn ympyrään
- Pituus ”heitto”
- ”Kopittelu” seinän kautta

Jos käytössä useampi setti:

pelataan joukkueina kuljetellen palloa pelaajalta toiselle vastustajajoukkueen maaliin/tietyn rajan yli.