

## Pallogolf

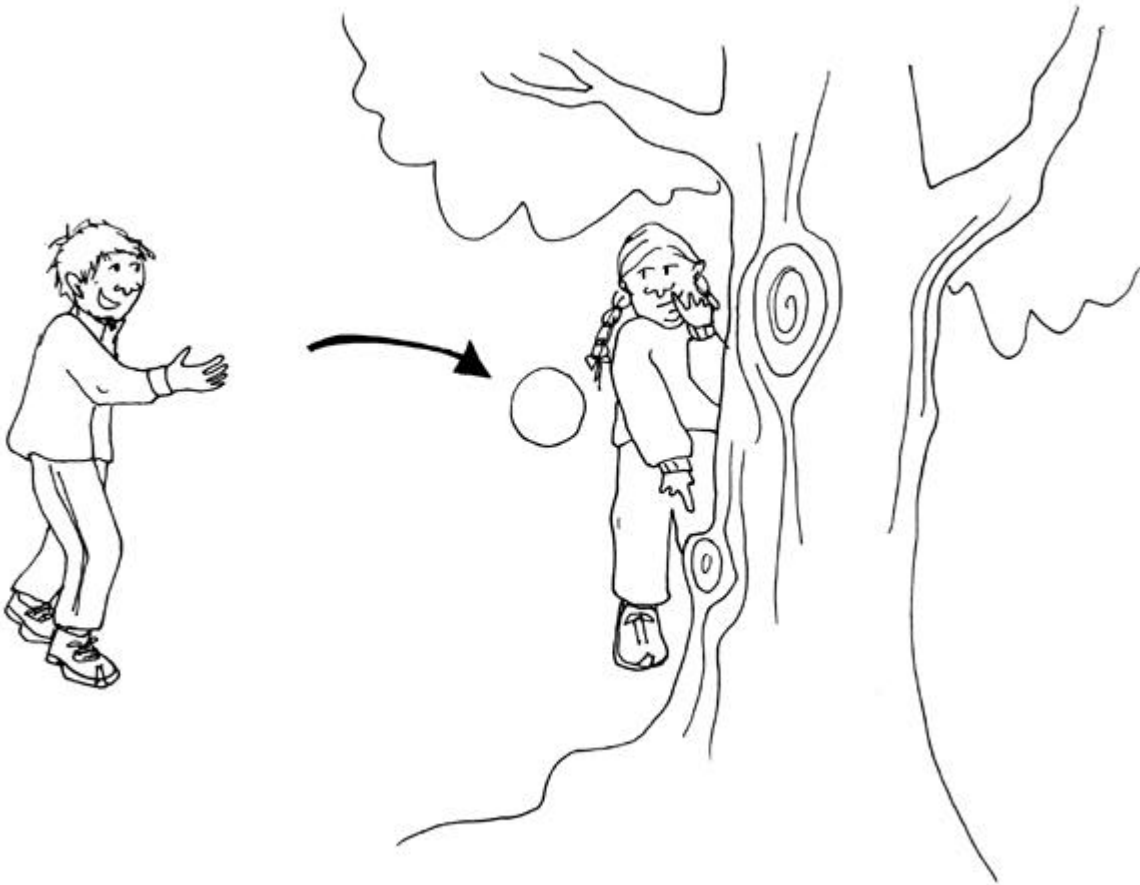
Parikisailu, missä heitetään palloa vuorotellen kohti etukäteen määrättyä kohdetta.

**Toimintamuoto:** Pelit ja leikit

**Kesto väh:** 10 min

**Liikuntataidot:** Heittäminen-kiinniottaminen

**Välineet:** Pallo jokaiselle pelaajalle



### Eteneminen:

Toimitaan pareittain ja kummallakin on oma pallo.

Lähtöpaikalla toinen leikkijöistä määrittelee kohteen, johon yritetään osua palloa heittämällä. Kohde voi olla puu, kivi, maali, keinu, roskis jne. Muistetaan kuitenkin huomioida turvallisuuskulma.

Kumpikin pelaaja heittää vuorollaan omaa palloaan kohti ennalta määriteltyä kohdetta. Uusi heitto lähtee siitä kohtaan, jossa oma pallo on osunut maahan tai johonkin toiseen kohteeseen. Kumpikin laskee, heittokertansa ja pienemmällä heittomäärällä maalin saavuttanut leikkijä on voittaja. Pelaajat määrittelevät tavoiteltavan kohteen vuorotellen.

### Huomioitavaa:

- heittokohteiden tulisi olla "turvallisissa" paikoissa, ei lähellä rakennuksia, autoja tms.

### Helppottaminen:

- ohjaaja määrää kohteet: lyhyet heittomatkat, isot kohteet jne.

### Vaikeuttaminen:

- vaihdellaan heittovälinettä: frisbee, ämpärin kannet, kevyet pallot jne.

- vaihdellaan välineen käsittelytapaa: heitetään, potkaistaan, lyödään sählymailalla jne.

**Tietoisuus ja käsitteet:**

Tietää, miten heiton voimakkuutta tulee säätää matkaa huomioidessa.

**Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:**

Maasto ja luonto, sali, pieni sisätila, lumi ja jää, vesi

**Soveltaminen:**

Toimii pyörätuolista käsin, mikäli heittokohteiden välit ovat asfalttia tai vastaavaa pinnoitetta. Samoin kävelyapuvälinettä käyttäen, silloin kun yhden käden heitot onnistuvat ( voi pitää apuvälineestä kiinni toisella kädellä ).

Tarvittaessa pallo vaihdetaan vaikka hernepussiin, jos sen heittäminen on helpompaa.