

Tarkkuusheittoviesti

Säännöt: Osallistujat jaetaan joukkueisiin. Joukkueet asettuvat jonoihin lähtöviivalle. Tarkoituksena on eri liikkumistapoja hyödyntäen liikkua heittopaikalle. Heittopaikalla on esine, joka heitetään maaliin. Tämän jälkeen palataan samalla liikkumistavalla takaisin lähtöviivalle, josta seuraava joukkueen jäsen lähtee kohti heittopaikkaa. Kaikkien joukkueen jäsenten käytyä heittämässä, lasketaan maalissa olevien esineiden määrä. Eniten maaleja saanut joukkue voittaa.

IISI

Muutetaan maalia pienemmäksi. Esineitä voivat olla esimerkiksi hernepussi tai erikokoiset pallot.

SEMI

Esine kuljetetaan lähtöviivalta heittopaikalle. Maalia voidaan siirtää kauemmaksi.

EKSTRIIMI

Palloa kuljetetaan jaloilla pujotellen heittopaikalle, jossa se heitetään maaliin. Takaisin joko juosten tai ilman palloa pujotellen.

Soveltaminen pyörätuolin käyttäjälle: Liikkumistapaa voidaan muuttaa esimerkiksi kelaamalla takaperin tai yhdellä kädellä. Palloa voi kuljettaa esimerkiksi toisessa kädessä ja toisella kädellä kelaten.