

Keinupallo

Osallistujat: 2

Valitaan heittäjä ja keinuja - rooleja vaihdetaan vuorotellen.

Heittäjä: Heitä pallo sivusta tai edestä keinuajan jalkoja kohti. Heitto tähdätään siihen vaiheeseen, kun keinuissa istuva on keinumassa eteenpäin. Keinun vauhti auttaa potkaisuvaiheessa.

Keinuja: Asetu istumaan joko siniseen keinuun tai haastavampaan lautakeinuun.

Ota vauhtia keinuissa itse.

Potkaise palloa.

Ohjeistus

Pallo – potkaistava esine.

Kartio - merkitään heittoviiva.

Keinu - valitaan sininen- tai lautakeinu toimintakyvyn ja tason mukaan.

Välineet

Vaikeuta / helpota:

Vaihda heittoviivan etäisyyttä.

Pallon heittoa voi harjoitella ala- ja yläkautta.

Avustaja auttaa tarvittaessa vauhdinotossa.

Soveltaminen

Keinupallo - välineet

