

Yhteiset Pallot -liikuntavinkki

Iskulyöntipesis

Joukkueita:	2
Pelialue:	Kokosali. Kenttä on kuin pesäpallokenttä, mutta pesiä on vain 2.
Peliväline:	Lentopallo tai pehmopallo
Peliaika:	5 min + 5 min

Sisävuorossa olevat pelaajat lyövät vuorollaan palloa vastustajajoukkueen lukkarin alakautta heitosta iskulyönnillä ja yrittävät edetä pesältä pesälle ja lopuksi kotiin. Jokaisen osuman jälkeen täytyy edetä.

Ulkovuorossa olevat pelaajat yrittävät saada pallon mahdollisimman nopeasti kiinni. Pallon kiinniottaja käy seisomaan jalat haara-asentoon siihen paikkaan missä sai pallon kiinni. Joukkueen muut jäsenet kiirehtivät jonoon hänen peräänsä samanlaiseen asentoon. Kaikkien ollessa paikalla, kiinniottaja vierittää pallon jaloista muodostuneen tunnelin läpi. Jonon viimeinen nappaa pallon ja heittää sen kotipesään. Jos kiinniottajat saavat pallon suoraan kopiksi, kaikki etenijät haavoittuvat, ja joutuvat palaamaan kotipesään.

Ulkovuorolaisten tavoite on saada pallo takaisin lukkarille mahdollisimman nopeasti. Jos pallo ehtii kotipesään ennen kuin juoksija on siellä tai jollain muulla pesällä, tulee palo. Jos taas juoksija ehtii kotipesään ennen palloa, saa sisävuorossa ollut joukkue juoksun. Peliajan päätyttyä vähennetään palot juoksuista. Voittaja joukkue on se, kummalla on parempi tulos.

