

18 URHEILU&LIIKUNTA

Ladypesiksestä saa uusia taitoja ja virtaa arkeen

Perinteistä peliä opetellaan yhdessä. Pesäpallossa oppii hyvin koordinaatiokykyä ja keskittymistä.

Maija Räsänen

maija.rasanen@slpmedia.fi

Ruukinkankaan hiekkatekonurmikentällä ovat käynnissä jokakeski- viikkoiset ladypesis-treenit. Kun seison juoksuun valmistautuen ykköspesällä, tunnen adrenaliinin kuohuvan kehossani. Tämän takia pesäpallon min jännittävää, ajattelen.

Kohta syöttö nousee. Tarkkailen, miten pallo lähtee liikkeelle ja kuinka hyöjä osuu siihen. Ehdinkö kakospesälle ilman palloa? Saako joku kopin?

Olemme kaikki mielisämme, koska pystyy on saatu pesispeli kahdella joukkueella. Lyöntimyllyä pelataan, jos osallistujamäärä ei riitä varsinaisten pesisjoukkueiden tekoon.

SuRa:n ladypesisvastaava **Tuovi Kemppainen** selostaa sääntöjä samalla, kun pelimme etenee. Lyöjän pallo osuu mailaan niin että kajah-taa.

– Juokse vain, nyt voi mennä, hän ohjaa meitä pesillä olevia sisävuoron pelaajia.

Kentän tarkarajaksi on sovittu tavallisista lähempänä oleva keltainen viiva ja pesistä käytössä on kolmen sijain vain kaksi.

Vaihdamme sisä- ja ulkovouroa lyöntivuorojen, emme palojen mukaan. Helpotetuilla säännöillä on tarkoitus saada mieluisia kokemuksia pesäpallon pelaamisesta.

– Näytäkää merkkiä kotiintulijal-

LYÖNTIMYLLY



■ Muodostetaan kaksi vastak-kaista joukkuetta.

■ Joukkueiden välissä keskellä kenttää on portti, johon pyritään osumaan.

■ Pelin ideana on lyödä pallo läpi portista, jossa jokainen vastak-kaisten joukkueen pelaaja vuorol-laan toimii torjijana. Lyönnin jäl-keen työjä juoksee portille torj-ajaksi estämään vastapuolen yri-tystä lyödä pallo portin läpi.

■ Pisteen joukkue saa lyötyään pallon portin läpi, pallon on kos-keettava maata ennen porttia.

■ Välineet: räpylät, pesä- tai ten-nispallot, pehmopallot, mailat, merkkikartiot, syöttölautasia.

Lähde: www.pesis.fi, Materiaalisalkku

le ja huutakaa väärät syötöt, Kemp-painen huikkaa merkkipelin opette-luvinkin kotipesässä oleville pelaajille. Olemme saaneet kokeilla kaik-kia mahdollisia pesäpallokentän suorituksia, kuten heittoja, kiinniot-tamista ja lyömistä. Syöttöni osuvat harvoin lautaseen, mutta oppimaan-tänne on tultu, kannustamme toisiamme.

Ladypesis on avointa toimintaa kai-kille halukkaille, keitä pesäpallo ja yhdessä liikkuminen vähänkään kiinnostavat.

Maksuton peli-ilta on osa Suo-mussalmen Rastiin kuuluvan pesä-pallojaosto Pesistrain järjestämää harrastetoimintaa. Tuovi Kemppai-nen kertoo, että nuorena aloitetusta lajista on saanut vuosien varrella pal-jon.

– Nuorena pelasin SuRa:n joukku-eessa Suomi-sarjaa ja maakuntasar-jaa. Suomi-sarjaan nousu oli meidän paras saavutuksemme. Joukkuepe-leistä sai paljon samanhenkisiä ka-vereita.

Kemppainen kannustaa ja rohkai-see kokeilemaan ladypesistä.

– Ilman muuta kannattaa tulla tänne osallistumaan. Meillä on mo-nenlaisia harjoituksia. Tämä ei ole vakavissaan pelaamista, vaan har-rastamista, ilonpitoa ja kesäillan viettoa.

Kolmatta kesää ladypesikseen osallistuva **Annun Karvonen** kertoo tulevansa pelaamaan lajia mielel-



Annun Karvonen (vas.) lyöntivuorossa. Ladypesiksessä opetellaan pelitaitoja ja sääntöjä yhdessä. Keski- viikon maksuttomiin peli-iltoihin voi osallistua, vaikka pesäpallo olisikaan tuoreessa muistissa.



Läpilyönti! Nyt ehtii juosta ykköspesälle, ehkä jopa kotiuttaa joukkueoverin-kin.

lään, kun mahdollisuus siihen on tarjolla.

– Olen pelannut pesäpalloa Kir-

konkylän pesiskoulussa muutama-na kesänä. Pesäpallo on minulle mieluinen laji, jota tykkään pelata.



Se on vain niin mukavaa, Karvonen naurahtaa.

Taitojen oppiminen ja monipuolinen liikkuminen ovat Karvosen mielestä lajissa parasta. Sekä sisäpe-li että ulkovouro ovat yhtä kiinnostavia pelitilanteita.

– On mukava käyttää oppimiaan taitoja. Aina sitä huomaa, että on vä-hän kehittynyt. Tykkään kiinniotta-misesta sekä lyöntivuoroista.

Karvonen suosittelee lajia kaikil-le.

– Tottakai lisää porukkaa tänne, että saadaan pelit pystyyn. Tänne ei tulla parhaana, vaan tänne tullaan oppimaan ja pitämään hauskaa, hän hymyilee.

SuRa:n ladypesistä Ruukinkankaan hiekkatekonurmikentällä keskiviikkoisin kello 19.00–20.30. Facebook-ryhmä: Suomussalmen ladypesis.



Tänäkin kesänä pelataan ladypesistä Ruukinkankaan hiekkatekonurmikentällä keskiviikkoisin kello 19.00–20.30. Tuovi Kemppainen (vas.) kertoo, että kaikki toivovat mukaan runsaasti uusia osallistujia.