

Hauskasti kuntoon händiksellä!

Händis on uusi **Suomalainen mailapeli**, jossa mailana ovat omat kätesi. Händis on taitolaji, jonka vauhdikkuudessa vain taivas on rajana. Se on kuitenkin helppo harrastus aloittaa: ensikertalainenkin voi pelata händistä mielekkäästi samantasoisen vastustajan kanssa. Lajiin on saatavilla myös ohjausta.

Händistä voi pelata kaksin- tai nelinpelinä, ulkona tai sisällä, sulkapallo- tai tenniskentällä.



Säännöt:

Pelin alussa heitetään kolikkoa. **1** Arvonnalla voittaja saa päättää, kumpi syöttää ensin. Arvonnalla häviöjä saa valita puolen.

2 Pelaaja saa kaksi syöttövuoroa kerrallaan, yhden molempiin ristikkäisiin ruutuihin. Syöttäjä saa valita ensimmäisen ruudun. Kakkos-syöttöä ei ole! Syöttö tapahtuu alakautta lantion vierestä, hieman alapuolelta jatkuvalla liikkeellä.

Syöttö vastaanotetaan yhden pumpun kautta, muuten saa pelata suoraan ilmastakin. **3** Pelaaja ei saa koskettaa palloa vastustajan puolelta. Rajakosketus on "sisällä". Hyväksytyjä osumia ovat kämmenen, kyynärvarren ja olkavarren osumat. Jalka-, pää- tai keskivartalo-osumia ei hyväksytä!

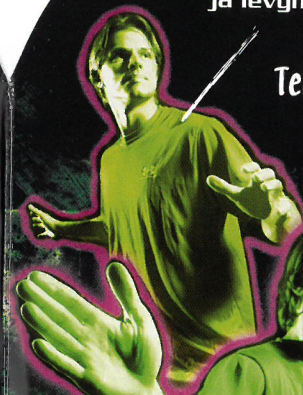
4 Pallon voittaa se, joka viimeisenä lyö pallon verkon yli vastustajan puolelle rajojen sisäpuolelle. Piste on jokaisesta voitettusta pallosta riippumatta siitä, kuka on syöttänyt.

Erä pelataan kymmeneen pisteeseen ja yhden pisteen ero riittää voittoon. **5** Edellisen erän voittaja aloittaa uuden erän syöttämällä. Jokaisen erän jälkeen vaihdetaan puolia. Kolme voitettua erää riittää otteluvoittoon.

Muista peruslyönneissä takaheilautus, osuma ja etuheilautus. Vastakkainen kylki eteen ja painonsiirto mukaan! Pidä kämmen rentona ja levymäisenä osumassa.

Harjoittele lyöntejä, liikkumista ja pallon seuraamista! Taktiikan toteuttaminen helpottuu taitojesi karttuessa.

Tekniikka ja taktikka haltuun!



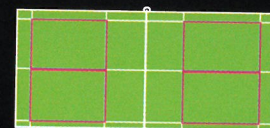
Peli-into 100 %

Händiksessä käytössäsi ovat molemmat kädet. Oma kämmenesi on mailasi lapa. Voit lyödä myös kämmenen selkäpuolella.

Varusteet Händis-peliin



Sisäpelikengät hallissa.

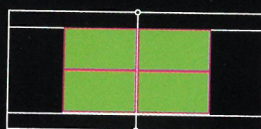


Sulkapallokenttä:

■ Syöttöruutujen rajat
■ Pelialue

Rennot liikuntaan soveltuvat housut tai shortsit sekä t-paita.

Händis-pelikentät ja rajat:



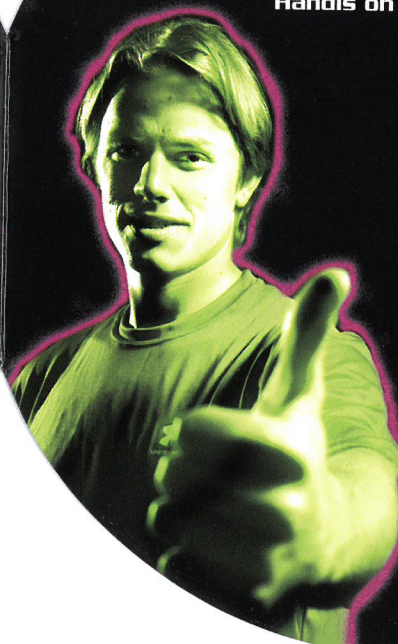
Tenniskenttä:

■ Syöttöruutujen rajat
■ Pelialue

Pelikeskus, jonne palaat lyönnin jälkeen, sijaitsee kentän takaosassa keskellä. Lyö palloa syvälle takakentälle - sieltä on vaikea hyökätä. Muista myös etukenttäpeli!

! Muista alkuverryttelyt ja loppuverryttelyt Händis-harjoituksissa!

Händis on mitä mainioin tapa liikkua.



Se kehittää pelaajansa nopeutta, notkeutta ja ketteryyttä sekä vahvistaa jalkojen ja keskivartalon lihaksia. Suuri energiankulutus kiinteyttää vartaloa ja pelin nopeat suunnanmuutokset vahvistavat luustoa. Kestävyyttä vaativana lajina Händis vahvistaa myös sydäntä. Kokonaisvaltainen hyvä olosi lisääntyy ja peli-intosi kasvaa.

Muista liikkua hyvällä mielellä ja rohkealla asenteella - pelaatpa sitten pisteitä laskien tai leikkisästi pallotellen!

PALM
BALL
BY JIMI

HÄNDIS

Hit soft, hit hard.

