

istis on vauhdikas laji TEKSTI HEIKKI KIISKINEN

# Istumalentopallo

## sopii kaikille

Istumalentopallo on alun perin kehitetty sodassa vammautuneiden kuntoutuslajiksi. "Istis" on erittäin dynaaminen kahden kuusihenkisen joukkueen välinen peli. Istumalentopallokenttä on kooltaan 10x6 metriä eli hieman pienempi kuin tavallisessa lentopallossa.



**V**erkon korkeus on miehillä 1,15 m ja naisilla 1,05 m. Istumalentopallo on sovellettu tavallisesta lentopallosta ja se on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joille "pystylentopallon" pelaaminen ei ole syytä tai toisesta mahdollista.

– Teknisesti ististi pelataan aivan kuin lentopalloa. Pallo voi koskettaa lyöntitilanteessa mitä tahansa pelaajan kehonosaa. Lyöntisuorituksen aikana pelaajan tulee olla kosketuksessa kenttään jollakin olkapäiden ja pakaroiden välisellä kehonosalla. Vartalon nostaminen, nouseminen seisomaan tai askeleiden ottaminen

**ZZ Toivala (etualla) on hallinnut viime vuosina miesten istumalentopalloa Suomessa.**

on kiellettyä. Torjunnassa pelaajan ei ole luvallista kohottaa pakaroitaan, vuoden istumalentopalloilijaksi valittu MIKA YLÖNEN kertoo.

2000-luvulla harrastajien vähentyessä myös vammattomat ovat päässeet lajin kilpailutoimintaan mukaan. Kyseessä on erittäin vauhdikas ja mielenkiintoinen laji, joka sopii kaikille.

– Useita entisiä lentopalloilijoita on tullut viime vuosina istiksen pariin. Suositellen lajia ehdottomasti lentopalloilijoille, jotka vammojen vuoksi eivät voi jatkaa perinteisen lentopallon harrastamista, ZZ Toivalan puuhämies jatkaa.



▼ Mika Ylönen

Nykyään aktiivisimmat paikkakunnat istumalentopallossa ovat Kotka, Siilinjärvi, Jämsä, Helsinki, Tampere, Jyväskylä ja Lappeenranta. Miehet pelaavat kaudella 2017–18 neljän joukkueen voimin SM-sarjaa. Lisäksi järjestetään avoin turnausmuotoinen 1-sarja. Naiset pelaavat ensi keväänä pelkästään SM-lopputurnauksen.

Kansainväliset pelit edellyttävät vammaluokitusta. Luokitellut pelaajat jaetaan kahteen eri luokkaan: vammaiset ja minivammaiset. Minivammaisia voi olla maajoukkuepeleissä kaksi, eivätkä he voi olla kentällä yhtä aikaa. Luokittelu ei koske Suomen sarjoja. Maajoukkueuimintaa on tällä hetkellä vain naisilla, jotka osallistuvat marraskuussa Kroatiaissa pelattaviin EM-kisoihin.



▼ Naisten maajoukkue osallistuu Kroatian Porecissa järjestettäviin istumalentopallon EM-kisoihin.

– Lajin pariin toivotaan lisää pelaajia. Sekä vammattomat että luokiteltavat ovat tervetulleita, Ylönen kannustaa.

Istumalentopallosta on kehitelty myös ulkona pelattava beach volley. Pelialustana ulkona voi olla hiekka, pressu, viira tai muu pelaamiseen soveltuva materiaali. ■

### VIISI EROA – "ISTIS VS. LENTIS"

1. Kenttä on pienempi – 10 m x 6 m (iskuraja 2 m).
2. Verko on matalammalla – miehillä 1,15 m, naisilla 1,05 m.
3. Pallokosketuksessa pelaajan täytyy koskettaa jollain pakaroiden ja olkapäiden välisellä kehonosalla.
4. Syötön voi torjua.
5. Pelin kulku on nopeampaa, johtuen pienemmästä kentästä ja pallon pelaamisesta matalammalla.

LISÄTIETOJA: [WWW.ISTUMALENTOPALLO.INFO](http://WWW.ISTUMALENTOPALLO.INFO)

FACEBOOK: [SITTING VOLLEYBALL TEAM FINLAND](https://www.facebook.com/sittingvolleyballteamfinland)

## Lentopalloseurat tärkeässä osassa yhdenvertaisuuden toteuttamisessa

**LENTOPALLOIN PARISSA TOIMITAAN ENTISTÄ AHKERAMMIN** yhdenvertaisuuden toteutumisen puolesta niin liitto- kuin seuratasollakin.

Lentopalloiltoin tänä vuonna lanseeratut sloganit ovat #LentisKuuluuKaikille ja #BiitsiKuuluuKaikille. Ne sopivat hyvin viime vuonna valmistuneen Lentopalloiltoin yhdenvertaisuussuunnitelman henkeen ja sisältöön.

**SUUNNITELMAN TAVOITTEITA OVAT:**

- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo pyritään saamaan olennaisina osina liiton ja seurojen toimintatapoihin

- Tehostetaan yhdenvertaisuuteen edistävää toimintaa liitossa ja seuroissa

– Tehostetaan viestintää ja keskustelua yhdenvertaisuusasioista  
Lentopalloseurat ovat tärkeässä osassa yhdenvertaisuuden toteuttamisessa kentätasolla. Jokaisen seuran olisi syytä kirjata omiin toimintasuunnitelmiinsa yhdenvertaisuuden edistämisen ja myös käytännössä toimia sen mukaisesti. Ja onnistumisista voi kertoa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa käyttämällä mainittuja tunnisteita #LentisKuuluuKaikille ja #BiitsiKuuluuKaikille. ■

#BIITSIKUULUUKAIKILLE

#LENTISKUULUUKAIKILLE