



LIIKUNNAN JA KULTTUURIN
PELIKIRJA

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry



VALITSE OMAT SUOSIKKISI:

RASTITEHTÄVÄT

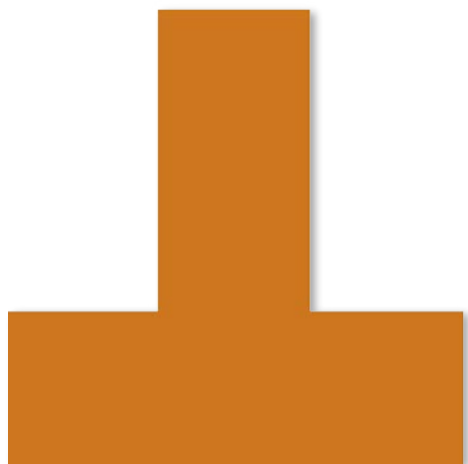
Sakulmio	3
Maajussille käpylehmä	4
Muovaile mobiili	5
Bongaa aarteet	6
Arvioi!	7
Tikut pois	8
Salaviesti	9
Koriviesti	10
Lusikkaviesti	11
Amisvisa	12
Sakupultti	13
Sakupalat	14
Köyhän kaverin kimppasukset	15
Runonrustaus	16
Pulttiviesti	17
Ketjutus	18

Koriton	19
Heittoviesti	20
Pikkugolfari	21
Potkupallo	22
Vannepallo	23
Vedenheitto	24
Ratkaisuja	25

PELIT

Polttopesäpallo	26
Pyromaanipallo	27
Lakanalentis	28
Tyrvään taistelu	29
Norsupallo	30
Ultimate	31
Porvoolainen keilapallo	32
Tansanialainen jalkapallo	33

SAKULMIO



TEHTÄVÄ:

Rakentakaa annetuista paloista neliö.

PAREMMUUS:

Annatussa ajassa oikein ratkaistusta tehtävästä saa tietyn määrän pisteitä.

TARVITAAN:

Viisi paperista, puusta tai muusta materiaalista valmistettua palikkaa (esimerkkimuodot ohessa). Tasainen alusta. Ajanotkello.

AJANTARVE:

Enintään kolme minuuttia.

MAAJUSSILLE KÄPYLEHMÄ

TEHTÄVÄ:

Tehkää tyylikäs käpylehmä ympäristöstä löytyvistä materiaaleista. Luontoa ei saa vahingoittaa.

PAREMMUUS:

Tuomaristo pisteuttaa käpylehmät.

TARVITAAN:

Ympäristö, josta löytyy sopivasti materiaaleja käpylehmän tekemiseen – ilman käpyjä se on vaikeaa!

AJANTARVE:

5–10 minuuttia



MUOVAILE MOBIILI



TEHTÄVÄ:

Muodostatte matkapuhelinjätti Nokian muotoilutiimin. Lyökää luovat päännne yhteen, ja muovailkaa tulevaisuuden kännykkä. Millainen on teidän unelmienne mobiililaite?

PAREMMUUS:

Tuomaristo pisteyttää mallien luovuuden ja taidokkuuden.

TARVITAAN:

Eri värisiä muovailuvahapötköjä, muovailualusta sekä viivoitin ja kynä muotoilua varten.

AJANTARVE:

10–20 minuuttia

BONGAA AARTEET

ULKONA

- 1) kaunotar ja kulkuri
- 2) nelijalkainen eläin
- 3) punertava kivi
- 4) lasinsirpale
- 5) kirjain K
- 6) auton rekisterikilpi, jossa on numero 9
- 7) syötävä kasvi
- 8) lintu
- 9) muurahainen
- 10) taideteos
- 11) kylähullu
- 12) akrobaattiryhmä
- 13) kolmio
- 14) jäniksen varjo
- 15) kaunis maisema

TEHTÄVÄ:

Kuvatkaa kameralla tai kameräkännykällä mahdollisimman monta 15 aarteesta. Luovuus on plussaa!

PAREMMUUS:

Kuvattujen aarteiden määrä. Tuomaristo voi antaa pisteen myös luovasta ratkaisusta.

TARVITAAN:

Kameräkännyköitä. Jos mahdollista, varaa yksi tavallinen kamera varmuuden vuoksi.

AJANTARVE:

Toimii hyvin muiden aktiviteettien ohessa.

SISÄLLÄ

- 1) kaunotar ja kulkuri
- 2) Abloy-lukko
- 3) punainen huonekalu
- 4) huulipunaa juomalasin reunassa
- 5) kirjain K
- 6) kyltti, jossa on numero 9
- 7) nuoli
- 8) merkki köyhyydestä
- 9) merkki rikkaudesta
- 10) taideteos
- 11) kylähullu
- 12) akrobaattiryhmä
- 13) kolmio
- 14) jäniksen varjo
- 15) syötävän hyvää

ARVIOI!

TEHTÄVÄ:

Arvioikaa a) kuinka monta makaronia pakasterasiassa on
b) kuinka paljon makaronirasia painaa c) mikä on esineen
(esim. puun) ympäryysmitta?

PAREMMUUS:

Kunkin kysymyksen kohdalla lähimmäksi päässyt joukkue saa
eniten pisteitä, kauimmaksi jäänyt vähiten.

TARVITAAN:

Arvioitavat esineet ja oikeat vastaukset.

AJANTARVE:

2–3 minuuttia

TIKUT POIS

TEHTÄVÄ:

Poistakaa kuviosta kaksi tikkua siten, että kuvioon jää neljä yhtä suurta neliötä. Älkää koskeko muihin tikkuihin. Ottakaa kuva ratkaisusta tai piirtäkää kuvio paperille. Laittakaa lopuksi tikut paikoilleen.

PAREMMUUS:

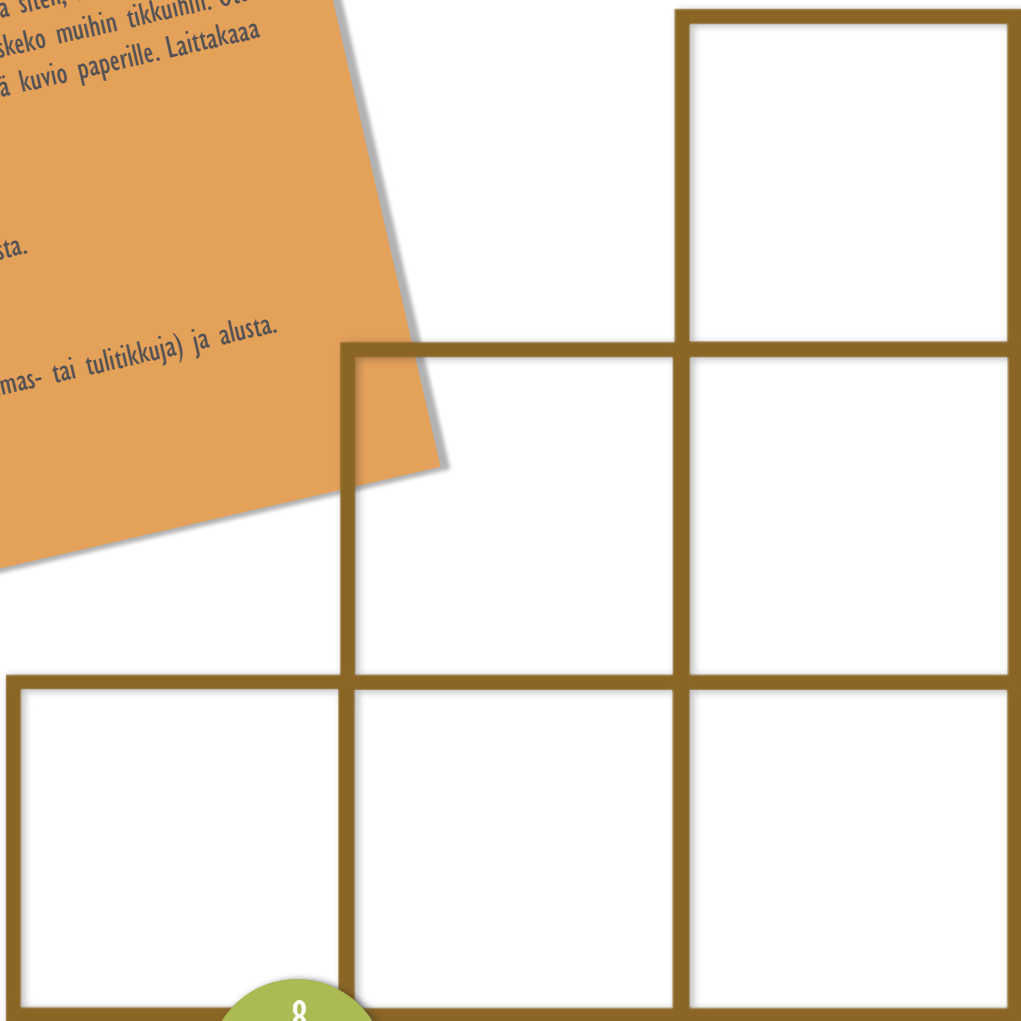
Pisteet oikeasta ratkaisusta.

TARVITAAN:

18 tikkua (esim. hammas- tai tulitikkuja) ja alusta.

AJANTARVE:

3–5 minuuttia.



RASTITEHTÄVÄT

KORIVIEISTI



TEHTÄVÄ:

Tarkoituksena on edetä lähdöstä maaliviivalle siten, että joukkue (3–5 hlöä) seisoo koko ajan juomakorien päällä (mikään ruumiinosa ei saa koskea maahan).

PAREMMUUS:

Pisteet nopeuden mukaan.

TARVITAAN:

Kolme juomakoria ja ajanottokello. Matka n. 20 m.

AJANTARVE:

Joukkueet voivat olla todella hitaita tai nopeita...



LUSIKKAVIESTI

TEHTÄVÄ:

Viestinviejät kulkevat radan läpi niin, ettei pingispallo putoa suussa olevasta lusikasta (kts. kuva). Jos pallo putoaa tai viestinviejä häiritsee vastustajaa, pitää hänen palata alkuun. Käsiä ei saa käyttää.

PAREMMUUS:

Nopein joukkue saa eniten pisteitä, jne.

TARVITAAN:

Lusikka jokaista viestinviejiä kohti, pingispalloja, ajanottokello.
Radan merkitsemisvälineet.

AJANTARVE:

Riippuu radan pituudesta ja henkilömäärästä.



AMISVISA

TEHTÄVÄ:

Joukkue tekee jäsentensä opintoaloista tietyn määrän neljän vastausvaihtoehdon kysymyksiä. Joukkue vastaa kirjallisesti kaikkiin muihin paitsi itse tekemiinsä kysymyksiin. Oikeasta vastauksesta saa pisteen. Jos kaikki muut joukkueet vastaavat oikein joukkueen tekemään kysymykseen, joukkue menettää esim. 5 pistettä. Jos taas yksikään muu joukkue ei tiedä vastausta, joukkue menettää jälleen pisteitä.

PAREMMUUS:

Paras joukkue saa eniten rastipisteitä, jne.

AJANTARVE:

30–45 minuuttia.

SAKUPULTTI

TEHTÄVÄ:

Rakentakaa annetuista materiaaleista katapultti, joka lennättää pallon mahdollisimman pitkälle. Sinkoamista ei saa auttaa käsin, vaan operaation pitää onnistua katapulttiin koskematta, laukaisutikun avulla.

PAREMMUUS:

Pisimmälle pallon singonnut saa eniten pisteitä, jne.

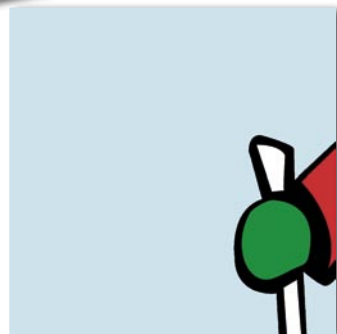
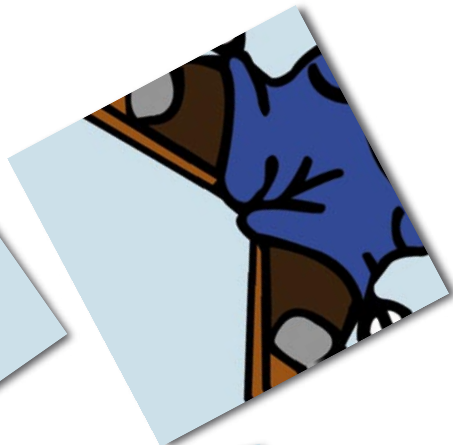
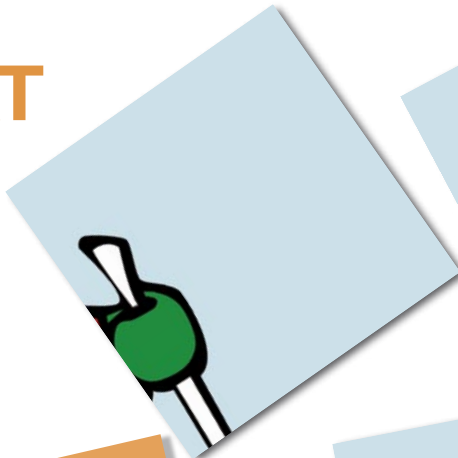
TARVITAAN:

Esim. kuminauhoja, puutikkuja, muovipusseja, klemmareita, lautoja, kyniä, narua, pahvia, kertakäyttölusikoita, kertakäyttölautasia, kertakäyttömukeja... Sakset, nitoja, teippiä, liimaa, pallo, mittanauha ja paljon tilaa.

AJANTARVE:

30–60 minuuttia.

SAKUPALAT



TEHTÄVÄ:

Yksi joukkuelainen kokoaa palapelin – silmät sidottuna. Muut joukkueen jäsenet neuvovat, mutta eivät koske paloihin tai palapelin kokoajaan.

PAREMMUUS:

Nopein joukkue saa eniten pisteitä.

TARVITAAN:

Pahvista tai puusta koottu suuri palapeli. Variaatiot: 1) palat muodostavat kuvion ja 2) paloissa olevat tavut pitää järjestää järjestykseen sanaksi.

AJANTARVE:

2–3 minuuttia.



KÖYHÄN KAVERIN KIMPPASUKSET



TEHTÄVÄ:

Valitkaa joukkueesta kolme hiihtäjää. Tavoitteena on hiihtää mahdollisimman nopeasti matka maaliin – ja takaperin takaisin!

PAREMMUUS:

Nopein joukkue saa eniten pisteitä.

TARVITAAN:

Vähintään yksi pari suksia, joissa kahteen lautaan kiinnitetty kolmet siteet.

AJANTARVE:

5–10 minuuttia.

RUNONRUSTAUS

kaunis *hevostyttö* **rasvamonttu**

liperä

langanlaaha

kahvikuppi

totuus

Vaatimaton

idiootti

humoristinen

TEHTÄVÄ:

Kukin joukkue kirjoittaa lapulle 10 adjektiivia tai substantiivia. Laput laitetaan arvontalaatikkoon, josta joukkueet nostavat 10 sanaa. Joukkueet tekevät annetusta aiheesta runon, jossa kaikki sanat esiintyvät. Eri sijamuotoja saa käyttää.

PAREMMUUS:

Tuomaristo jakaa taiteellisesta vaikutelmasta 1–10 pistettä. Puutuvasta sanasta vähennetään yksi piste.

TARVITAAN:

Paperia, kyniä ja arvontalaatikko.

AJANTARVE:

10–15 minuuttia, helposti kauemminkin.

PULTTIVIEISTI

TEHTÄVÄ:

Valitkaa keskuudestanne pulttittaja. Pulttittaja istuu konttorituolilla, ja muu joukkue työntää kukin vuorollaan pulttittajaa tietyn matkan eteenpäin. Maalialueella pulttittajan tehtävänä on sovittaa paikalleen erikierteellisiä pultteja ilman apuvälineitä.

PAREMMUUS:

Nopein joukkue saa eniten pisteitä, jne.

TARVITAAN:

Konttorituoli ja pultteja.

AJANTARVE:

Riippuu radan pituudesta ja henkilömäärästä.

KETJUTUS

TEHTÄVÄ:

Joukkueet ottavat kiinni köydestä, joka on sidottu päistä kiinni. Tarkoituksena on kiskoa ketjua siten, että toisen joukkueen jäsenen vartalo osuu keskellä olevaan töttöron. Ryhmä putoaa pois, kun tötterö on osunut kahdesti saman joukkueen jäseniin.

PAREMMUUS:

Viimeiseksi jäänyt ryhmä voittaa.

TARVITAAN:

Kestävä köysi ja töttöro (esim. mehukanisteri).

AJANTARVE:

5–10 minuuttia per kierros.



KORITON



TEHTÄVÄ:

5 x 5 metrin alueen keskellä on kori tai laatikko. Miettikää yhdessä, miten saatte nostettua korin alueen rajojen yli kahden köyden avulla. Kukaan ei saa astua alueen sisälle. Ajanotto käynnistyy, kun ryhmä on päättänyt, miten toimii.

PAREMMUUS:

Nopein joukkue saa eniten pisteitä, jne.

TARVITAAN:

Köyttä, kori ja ajanottokello.

AJANTARVE:

3–5 minuuttia per joukkue.

HEITTOVIESTI

TEHTÄVÄ:

Heittoviestissä joukkueiden tehtävänä on edetä mahdollisimman pirkä matka siten, että kukin joukkueen jäsen heittää kertaalleen jokaista heittovälinettä. Heittojärjestys on vapaa. Heittovälineinä ovat tulitikku, paperiarkki, pingispallo sekä muovinen keila tms.

PAREMMUUS:

Pisimmälle päässyt joukkue saa eniten pisteitä.

TARVITAAN:

Tulitikkuja, paperia, pingispalloja ja muovisia keiloja.

AJANTARVE:

5–20 minuuttia per kierros.

PIKKUGOLFARI

TEHTÄVÄ:

Kukin joukkuelainen lyö vuorollaan. Puttausrastilla on 3 yritystä (pallo reikään = 2 p. osuma reikään = 1 p). Zippausrastilla lyödään 5 palloa polven korkeudella olevaan koriin tai muuhun maaliin (etäisyys n. 2 m, osuma = 1 p).

PAREMMUUS:

Rastipisteet jaetaan joukkueiden tulosten mukaan.

TARVITAAN:

Pätkä tekonurmea, palloja, puttaus- ja zippimaila, zippausmaali. Luova voi tinkiä tarvikkeista!

AJANTARVE:

5–15 minuuttia per joukkue.



POTKUPALLO

TEHTÄVÄ:

Potkaiskaa pallo kolmen portin läpi. Portit kapenevat muodostaen suppilon. Jokaisesta portista saa pisteen., eli yhdellä pallolla saa 0–3 pistettä). Kahdella tai kolmella pallolla saadaan enemmän yrityksiä.

PAREMMUUS:

Rastipisteet jaetaan pistemäärien mukaisesti.

TARVITAAN:

Portit voi muodostaa kartioista tai melkein mistä tahansa. Pieniä palloja (esim. tennispalloja).

AJANTARVE:

Alkaen 2 min.

VANNEPALLO

TEHTÄVÄ:

Heittäkää eri kokoiset ja eri painoiset pallot maalialueelle. Jos pallo jää ringiin, heittäjä saa kaksi pistettä, jos pallo pomppaa ringin kautta pisteitä tulee yksi. Sopiva etäisyys on 5–8 metriä. Kullakin heittäjällä on kolme yritystä.

PAREMMUUS:

Rastipisteet jaetaan joukkueen pistemäärän mukaan.

TARVITAAN:

Erlaisia palloja ja maalialue (vanne, teippiä, tms.).

AJANTARVE:

3–5 minuuttia per joukkue.



VEDENHEITTO



TEHTÄVÄ:

Ehkä hieman raflaava nimi on syytä lukea kirjaimellisesti! Heittoviivalla olevassa ämpärissä on viisi litraa vettä. Heittäkää vuorotellen kauhalla vettä kolmen metrin päässä olevaan ämpäriin – mitä enemmän ämpäriin kertyy vettä, sitä parempi.

PAREMMUUS:

Mitä enemmän vettä kertyy, sitä enemmän pisteitä.

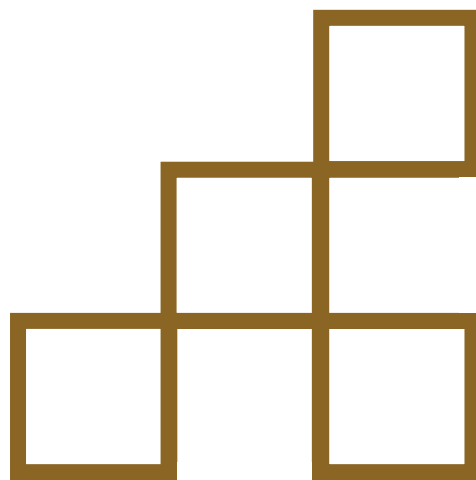
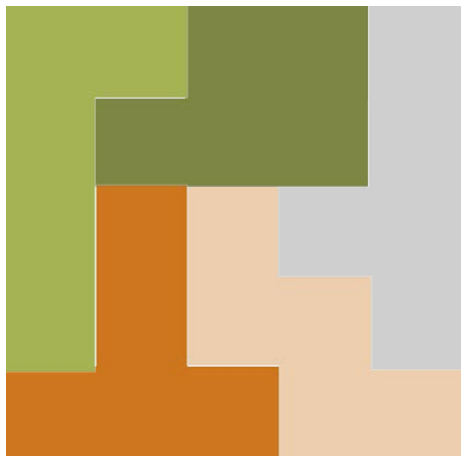
TARVITAAN:

Kaksi ämpäriä, kauha tai purkki, paljon vettä.

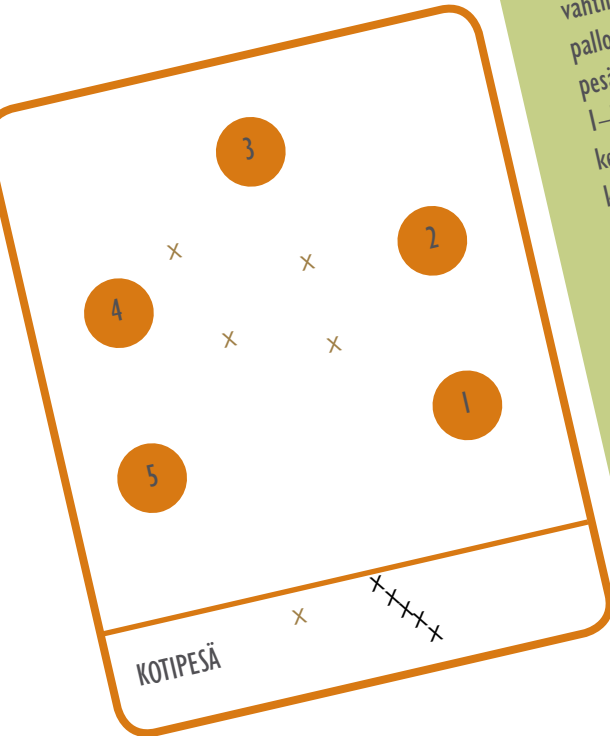
AJANTARVE:

3–5 minuuttia per joukkue.

RATKAISUJA



POLTTOPESÄPALLO



IDEA JA SÄÄNNÖT:

Sisäjoukkue muodostaa jonon kotipesään. Yksi ulkojoukkueen pelaaja toimii pesävahtina, muut ottavat palloa kiinni ulkokentällä. Sisäpelaajat heittävät vuorollaan palloa ulkokentälle, ja ulkopelaajat palauttavat sen mahdollisimman nopeasti pesävahtille. Heiton jälkeen sisäpelaaja lähtee kiertämään pesiä (järjestyksessä 1–5). Pelaajan on oltava jollakin pesällä, kun pesävahti saa pallon kiinni ja koskettaa sillä kotipesää (pesävahtin on oltava koko ajan jollain ruumiinosalla kiinni kotipesässä).

Palo = pesävahti koskettaa pallolla kotipesää, ja juoksija on irti pesästä. Palanut juoksija palaa takaisin kotipesään jonon viimeiseksi. Jos pallo lentää kentän rajojen yli, heittäjä palaa. Juoksu = juoksija on omalla tai toisen heittovuorolla juossut palamatta kaikkien pesien läpi takaisin kotipesään. Eniten juoksija saanut joukkue voittaa.

TARVITAAN:

Pehmeä pallo, teippiä pesien merkintään. Tilaa sisällä tai ulkona.

AJANTARVE:

Sisävuoro kestää esim. 5 min. (tai 3 paloa), minkä jälkeen vaihdetaan puolia.

PYROMAANIPALLO

IDEA JA SÄÄNNÖT:

Pyromaanipallo on sovellettu polttopallo, jossa kaikki polttavat toisiaan. Tarkoituksena polttaa mahdollisimman monta pelaajaa ennen kuin joutuu itse poltetuksi. Poltettu henkilö joutuu pelistä pois niin pitkäksi aikaa, kunnes hänet polttanut henkilö palaa. Tällöin poltettu pelaaja saa palata takaisin peliin. Pallo kädessä ei saa liikkua, eikä päähän saa tähdätä (rikkeestä palaa). Maassa käyneen pallon voi huoletta ottaa käteen, sillä heitosta, joka ponnahtaa maan kautta, ei voi palaa. Jos pallon saa kiinni suorasta heitosta, pallon heittänyt palaa (vrt. pesäpallon haava). Jos kiinniotto epäonnistuu, pallon heittäneen poltto lasketaan onnistuneeksi ja koppia yrittänyt henkilö palaa.

TARVITAAN:

Pehmeä pallo, pelialue ihmismäärän mukaan.

AJANTARVE:

Peli toimii alkulämmittelynä, joten noin 10 minuuttia on ihannepituus.

LAKANALENTIS

IDEA JA SÄÄNNÖT:

Sovellettu lentopallo, jossa palloa heitetään käsien sijasta lakanalla, viltillä tai pyyhkeellä. Joukkue saa pisteen, kun pallo osuu vastustajan kenttäpuoliskoon. Mikäli joukkueella on käytössä useampi kuin yksi lakana, syötöstä omalla puolella lakanalta toiselle saa pisteen, mutta pallo on toimitettava toisen joukkueen kenttäpuoliskolle viimeistään kolmannen kosketuksen jälkeen.

Kaikkien pelaajien molemmat kädet on pysyttävä kiinni omassa lakanassa, eikä palloon saa koskea käsin. Sen sijaan päätä ja rintakehää saa käyttää, ja pallon vierintä käsivartta pitkin on sallittua. Palloa ei saa tiputtaa tai vierittää lakanalta toiselle, vaan se pitää heittää. Lakanan verkon puoleisella sivulla ei turvallisuussyistä pitäisi olla pelaajia. Kesällä lajia voi pelata rannalla pyyhkeitten ja rantapallon kanssa.

TARVITAAN:

Jonkin sortin pallo. Lakanoita tai vilttejä tai pyyhkeitä. Lentopallokenttä tai tennis-kenttä tai muu kenttä, jota jakaa verkko (tai muu ylitettävä este).

AJANTARVE:

Joustava. Pelin kesto voidaan sijoittaa pistemäärään tai aikaan.



TYRVÄÄN TAISTELU



IDEA JA SÄÄNNÖT:

Neljä joukkuetta pelaa samanaikaisesti sekä salibandya että futsalia. Pelissä voi olla esim. yksi futsal- ja kaksi sählypalloa. Pelaajat pyrkivät tekemään maalin millä tahansa pallolla mihin tahansa muuhun kuin omaan maaliin.

Pallot asetetaan keskelle kenttää, ja joukkueiden aloittajat asettuvat makaamaan jalat yhtä kaukana palloista. Vihellyksestä aloittajat nousevat ja aloittavat pelin. Muut pelaajat ovat siihen asti oman maalin vieressä. Maalin synty ei keskeytä peliä, vaan tuomari vie pallon keskelle. Tämän jälkeen palloa saa taas pelata. Joukkue putoaa pois, kun sen maaliin on tehty kolme maalia. Tuomari keskeyttää pelin ja kääntää joukkueen maalin maata vasten. Ottelun voittaa viimeiseksi jäljelle jäävä joukkue.

Salibandymailalla ei saa pelata futsalpalloa eikä salibandypalloa saa potkaista. Rikkeestä seuraa pelin keskeyttäminen ja jäähy. Maalivahtia ei ole (liiaksi maalia vartioiva pelaaja saa rikkeestä ensin varoituksen ja seuraavalla kerralla jäähy).

TARVITAAN:

Kenttä, jonka jokaisessa neljässä kulmassa on maali.

AJANTARVE:

15–60 minuuttia.

NORSUPALLO

IDEA JA SÄÄNNÖT:

Norsupallo on isolla, pehmeällä ja pomppivalla jumppapallolla pelattavaa jalkapalloa. Iso pomppupallo tasoittaa tasoeroja ja tekee pelistä todellista hupia. Lajia voi pelata sekä sisällä että ulkona. Sisätiloissa pelialueena toimii koko sali. Maaleina ovat kentän päädyt (korkeutta voi rajoittaa). Maalivahteja ei ole, ja sopiva joukkuekoko on kentän koosta riippuen 4–7 pelaajaa.

Aloitus voi olla samanlainen kuin jalkapallossa. Toinen vaihtoehto on se, että alkutilanteessa joukkueet ovat omilla maaleillaan ja pallo keskellä kenttää. Pillin vihellyksestä joukkueet lähtevät juoksemaan ja yrittävät potkaista pallon peliin. Palloa ei saa pelata käsillä, ja kovat kontaktit on kielletty. Jos pelataan sekajoukkueilla, voidaan sopia, että tyttöjen tekemistä maaleista saa kaksi pistettä.

TARVITAAN:

Iso jumppapallo.

AJANTARVE:

15–60 minuuttia. Pelin kesto voidaan sopia maaleihin tai aikaan.

ULTIMATE

IDEA JA SÄÄNNÖT:

Ultimatea pelataan kahdella 4–8 pelaajan joukkueella. Suorakaiteen muotoisen kentän päissä on koko leveydeltä maalialue. Maali syntyy, kun hyökkäävä joukkue heittää kiekon puolustavan joukkueen maalialueella olevalle pelaajalleen, joka saa sen kiinni.

Kiekkoa voidaan liikuttaa mihin tahansa suuntaan syöttämällä se joukkueoverille, mutta kiekon kanssa ei saa liikkua. Pelaajalla on kiekon saatuaan 10 sekuntia aikaa heittää se eteenpäin. Kun syöttö epäonnistuu (syöttö katkaistaan, kiekko lyödään tai putoaa maahan tai se menee kentän rajojen ulkopuolelle), vastustaja saa jatkaa peliä samasta paikasta.

Mitään fyysistä kontaktia ei sallita., ja virheen seurauksena kiekko annetaan toiselle joukkueelle. Pelaajat hoitavat itse tuomaritehtävät.

TARVITAAN:

Ulko- tai sisäkenttä, jonka pätyyn merkitään maalialue. Frisbeekiekko.

AJANTARVE:

15–60 minuuttia. Pelin kesto voidaan sitoa maaleihin tai aikaan.



PORVOOLAINEN KEILAPALLO

IDEA JA SÄÄNNÖT:

Maali syntyy, kun tennispallo osuu vastustajan päädyn keilaan. Palloa pelataan jaloilla, vartalolla ja päällä. Kädellä palloon koskeminen kielletty. Pelikenttä voi olla monen muotoinen ja -kokoinen, eikä siinä ole sivu- eikä päätyrajoja. Kevyt kontakti on sallittu, mutta vastustajan vahingoittaminen ei. Paitsiota ei ole.

TARVITAAN:

Tennispallo sekä maaleiksi keilat (tai mitkä tahansa tolpat).

AJANTARVE:

10–60 minuuttia. Pelin kesto voidaan sijoittaa maaleihin tai aikaan.



TANSANIALAINEN JALKAPALLO



IDEA JA SÄÄNNÖT:

Tansanialaisessa jalkapallossa pelipallona on sanomalehdestä, muovipussista ja narusta itse tehty pallo. Maaleina voi käyttää käsipallo- tai sählymaaleja, tai yksinkertaisesti pelkkiä tolppia. Palloa pelataan jaloilla, vartalolla ja päällä, mutta ei käsillä. Sukupuolten välisiä eroja voi tasoittaa niin, että tytön tekemästä maalista saa kaksi pistettä. Pallon ylittäessä sivurajan, annetaan sivurajapotku. Päädyistä tulee kulmapotku tai maaliheitto. Paitsiota ei ole ja kontakti vastustajaan on kielletty.

TARVITAAN:

Palloa varten sanomalehtiä, muovipusseja ja narua. Maalit. Tilaa sisällä tai ulkona.

AJANTARVE:

Pallon tekemiseen vähintään 45 ja itse peliin 10–60 minuuttia.

NÄIN TEET TANSANIALAISEN JALKAPALLON

Aika: 50–90 min. Tarvikkeet: 1–3 sanomalehteä, iso käytetty sukka, kaksi muovipussia sekä 10 m narua

1. Rypistä puolet sanomalehtien sivuista mytyiksi, ja tunge ne sukan sisään mahdollisimman pyöreään muotoon.
2. Kiedo loput sivut sukkapallon ympärille pallon muotoisesti. Aseta tekele muovipussien sisään. Kiedo loppu muovi tiukkaan pallon ympärille.
3. Kiedo narua tiukasti pallon ympärille pituuspiirien suuntaisesti noin 20 kertaa niin, että pituuspiirit peittävät tasaisesti koko pallon.
4. Aloita pohjoisnavalta narun kietominen tiukasti nyt leveyspiirien suuntaisesti. Jokaisen leveyspiirin tulee kulkea kierros jokaisen pituuspiirin ympäri, eli naru tekee silmukan jokaisen poikittaisen narun kohdalla.
5. Jatka leveyspiirien valmistamista kunnes saavut etelänavalle. Tee sinne vielä viimeinen silmukka ja tiukka solmu. Pallo on valmis pelattavaksi.

Alkuperäinen ohje: Liikunnan Kehitysyhteistyö Liike ry

Kuvan pallo syntyi aloittelijalta
75 minuutissa. Se ei ehkä ole
esimerkillinen, mutta kyllä se maaliin menee...