

Yleisurheilun kouluextra

2016

8 uutta
Voitto Onnisen
rataa
- poimi talteen!

Vauhtia ja liikettä koulupäiviin!

- H-hetki
- Hese-kisa
- Elovena Voimapäivä
- Nestlé Healthy Kids
- Juoksusankarit

Lue lisää ja liity mukaan!



Maskussa
joka päivä on
Voimapäivä

ELOVENA VÄLIPALOILLA VOIMAA PÄIVÄÄN!



ELOVENA VÄLIPALATUOTTEISSA YHDISTYY
HYVÄN VÄLIPALAN TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET:
TERVEELLISYYS, HELPPOUS JA HYVÄ MAKU.



WWW.ELOVENA.FI



@ELOVENASUOMI

Laadukasta, monipuolista ja innostavaa opetusta!

Yleisurheilu opettaa tärkeitä perusliikuntataitoja ympäri vuoden. Suomen neljä vuodenaikaa antavat mukavaa vaihtelua taitojen harjoittamiseen. Yleisurheileminen onnistuu erinomaisesti myös salissa vaikkapa erilaisten Voitto Onnisen lajiratojen avulla. Kouluyleisurheilussa ei ole tärkeintä jokaisen lajin tekniset hienoudet vaan tärkeää on, että liikuntatunnilla liikutaan posket punaisina ja samalla kehittyvät jokaisessa lajissa tarvittavat perusliikuntataidot. Ratoja hyödyntämällä varmistat, että yleisurheilun opetus on paitsi laadukasta ja monipuolista, myös iloista, innostavaa ja oppilaille mielekästä. Opettajan tulee huolehtia siitä, että kaikki lapset saavat tasapuolisen mahdollisuuden onnistua. Mitä parempi oppilaalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa.

Suomen Urheiluliitto on vahvasti mukana aktivoimassa koulupäivää. Yleisurheilun Kouluxtra antaa sinulle ideoita yleisurheilun opettamiseen. H-Hetki, Hese-kisa, Elovena Voimapäivä, Nestlé Healthy Kids -iltapäiväkerho ja Juoksusankarit liikuttavat lapsia ja tuovat opettajien arkeen liikunnan ammattilaisten toteuttamia, valmiita opetusmateriaaleja. Lisää projektikohtaista infoa löydät lehden sivuilta. Muistathan myös, että lapsille ja saliyleisurheiluun löytyy monenlaisia välineitä, jotka helpottavat ja mahdollistavat lajin toteuttamisen kaikkialla. Vain mielikuvitus on rajana!

Iloa ja innostusta
yleisurheilun opettamiseen!

Ritva

Ritva Immonen
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto ry



Kouluxtran sisällysluettelo 2016

3	Pääkirjoitus
4	Suomen Urheiluliiton kouluprojektit
5	Opekoulutukset
7	H-hetki
11	Hese-kisa
14	Nestlé Healthy Kids
16	Miten hyödynnät Voitto Onnisen ratoja
17-20	Voitto Onnisen radat
21	Elovena Voimapäivä
22	Iloista, innostavaa ja mielekästä urheiluopetusta
24	Juoksusankarit
26-27	Svenska sidor

Yleisurheilun kouluxtra

Julkaisija

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
www.yleisurheilu.fi

Päätoimittaja

Ritva Immonen
0400 670 033
ritva.immonen@sul.fi

Toimituspäällikkö

Taru Schroderus

Taitto

Erja Lehto

Voitto Onninen -piirroksset

Petri Kuhno

Kannen kuva

Nina Kaverinen

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki

Painopaikka

 punamusta

Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Nikkinen
puh. 050 5466 823



Nuorisoyleisurheilun keulakuva Voitto Onninen seikkailee lehden kuvituksessa. Liity hänen fanikseen ja seuraa meitä niin pysyt ajan tasalla. Yhteistyössä on voimaa!

Facebook: Nuorisoyleisurheilu
Instagram: @nuorisoyleisurheilu, #nuorisoyleisurheilu

Iloa & innostusta kouluyleisurheiluun perusliikuntaidoista ja valmiista toimintamalleista!



YLEISURHEILUSEURAT TARJOAVAT TUKENSA OPPILAILLE JA OPETTAJILLE

OPPILAILLE LAADUKASTA SEURATOIMINTAA: Urheilun iloa ja kavereita • Laadukkaita treenejä ja mahdollisuus kilpailla
OPETTAJAN AVUKSI: Demotunteja • Opettajakoulutusta • Yleisurheilukilpailuiden järjestämisapua sekä mahdollisuus tulla seuratoimintaan mukaan!

Yleisurheilun opekoulutusta uudistetaan



Yleisurheilun piiri- ja aluekohtaista opettajakoulutusta uudistetaan.

Jatkossa jokaiselle suurelle paikkakunnalle pyritään löytämään oma mentoriopettaja, joka järjestää lajikoulutusta joustavasti tarpeen ja kysynnän mukaan.

Hämeenlinnan Tarmon nuorisopäällikön **Ville Vepsän** idean pohjalta opettajien yleisurheilupetuksen tueksi ollaan rakentamassa valtakunnallista mentoriopettajaverkostoa, josta löytyy yleisurheilun lajiosaaja vähintäänkin kaikista suurimmista kaupungeista.

- Kokemuksemme mukaan perinteisissä piirien järjestämissä opettajailloissa käyvät vuosi toisensa jälkeen pitkälti samat henkilöt. Koska samoja asioita on turha toistaa vuosi toisensa jälkeen, pyritään näille aktiivisille henkilöille tarjoamaan uudenlaista koulutusta Suomen Urheiluliiton koulutusjärjestelmän puitteissa, SUL:n koulutuspäällikkö **Tapio Rajala** kertoo.

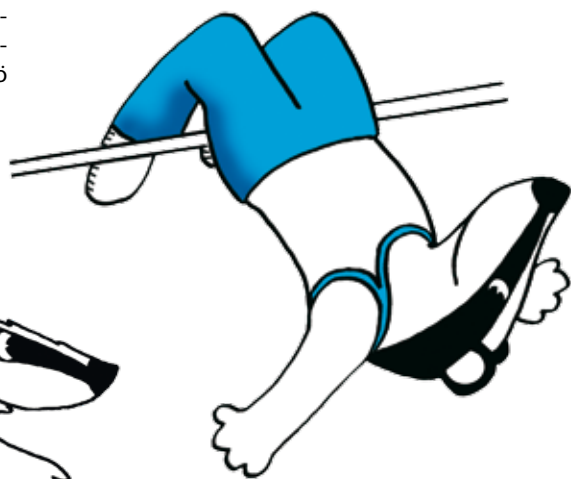
- Uudet, valmistuvat opettajat sekä muuten lajiosaamisen tarpeessa olevat saavat koulutusta mentoriopettajalta. Tämä on yleisurheilua aktiivisesti valmentava tai seuratoiminnassa mukana oleva opettaja, joka voi kouluttaa joustavasti oman alueensa kollegoja, hän jatkaa.

Mentoriopettajaverkoston kokoaminen ja toimintamallin jalkauttaminen ovat vielä kesken. Aiheesta tiedotetaan lisää keväen aikana.

SINUSTAKO MENTORIOPETTAJA?

Oletko aktiivisesti mukana yleisurheiluseuran toiminnassa, entinen yleisurheilija tai valmentaja?

Mikäli koet, että sinulla voisi olla annettavaa muille opettajille ja voit toimia kouluttajana, ota yhteyttä Tapio Rajalaan: tapio.rajala@sul.fi



Mentoriopettajien yhteystiedot kootaan osoitteeseen:
www.h-hetki.net >
opettajakoulutus





Yleisurheiluvinkit opettajalle!

H-hetki on osa Suomen Urheiluliiton
ja Hesburgerin kouluyleisurheilun
yhteistyöohjelmaa.

PYSY MUKANA
H-HETKESSÄ JA
KERÄÄ KOKO
KORTTISARJIA!

Liity mukaan H-hetkeen:
www.h-hetki.net

Opetusmateriaaleja ja
vinkkejä kouluyleis-
urheiluun opettajille
3.-6. lk

Lajitietoa
ja koulutusta

Kummiurheilijat:
Eemeli Salomäki ja
Minna Nikkanen

Maksuton!

**Voit voittaa
Hese-treenit
luokallesi!**

H-hetki vinkeillä treenaat luokkasi huip-
pukuntoon myös Hese-kisaan. Ilmoit-
taudu Hese-kisaan 31.12.2015 mennessä
ja voit voittaa H-hetki kummiurheili-
joiden vetämät Hesetreenit luokallesi!

LISÄINFOA

www.h-hetki.net
Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

H-hetki materiaaleihin
pääset tutustumaan tästä:



SUOMEN URHEILULIITTO



Muutokset esitteeseen mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta www.h-hetki.net.



Tee liikuntatunneista H-hetkiä!

Innosta, kannusta ja motivoi lasta liikkumaan H-hetki-ohjelman avulla. Maksuton materiaali- ja sen sisältämät monipuoliset tuntimallit ovat vain yhden klikkauksen päässä. Liity mukaan NYT!

H-hetki on Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin yhteinen ohjelma, joka tukee lasten perusliikuntataitojen opettamista koulujen toimintaympäristössä. Kouluille maksuton ohjelma tarjoaa kattavan paketin erilaisia ratoja, haasteita ja tuntimalleja. Ohjelman sivuilla on runsaasti infoa myös terveisiin elämäntapoihin ja ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Liity mukaan osoitteessa: www.h-hetki.net

HYÖDYNÄ TERVE KOULULAINEN -HANKKEEN TIETOISKUT!

H-hetki-ohjelman tukijoukkoihin lukeutuu arvostettu UKK-instituutti ja siellä käynnissä oleva Terve koululainen -hanke. Vuoden 2010 alussa käynnistetyn hankkeen kohderyhmänä ovat peruskoulun opettajat ja muu henkilökunta, oppilaat ja heidän vanhempansa. Hankkeen painopistealueena ovat liikunta, ravinto ja uni.

-Terve koululainen -verkkosivuille on tuotettu viime vuoden lopussa kuusi uutta animaatiotietoisuutta opetuksen tueksi. Kaikki tuottamamme opetusmateriaali on maksutta opettajien vapaasti hyödynnettävissä, UKK-instituutin koulutus- ja kehitysohjaaja **Anne-Mari Jussila** kertoo.

Kaikki materiaalit ovat ladattavissa verkossa osoitteessa: www.tervekoululainen.fi. Käy tutustumassa ja ota käyttöön!



KUMMIURHEILIJAT NÄYTTÄVÄT MALLIA

H-hetken kummeina toimii kaksi nuorta ja esimerkillistä urheilijaa, seiväshyppääjät **Minna Nikkanen** ja **Eemeli Salomäki**.

"Viidennellä luokalla liikuntatunnilla oli pesäpalloa. En oikein tykännyt pesäpallosta, koska en koskaan osunut palloon. Olin kuitenkin ennen tätä tuntia päässyt harjoittelemaan ja saanut tärkeän neuvon katsoa koko ajan palloa. Osuin harjoittellessa lähes jokaisella lyönnillä ja olinkin kehunut luokatovereille osuvani palloon vaikka silmät kiinni ja lyöväni sen takalaisttomaksi.

Kun pääsin liikuntatunnilla lyöntivuoroon ajolähtötilanteessa, huitaisin ensimmäisen ohi. Muut pojat nauroivat, kun olin rehvastellut osuvani. Toisella yrittämällä osuin ja pallo lensi kauas takakentälle. En kuitenkaan lähtenyt juoksemaan, koska halusin lyödä vielä kolmannen kerran. Opettajakin taisi huutaa, että "miksi Eemeli ei juossut". Tuli kolmannen lyönnin vuoro. Sekin osui ja ehdin juoksemaan kolmospesälle asti. Olin tyytyväinen itseäni, koska vihdoin osuin liikuntatunnilla palloon.

Pesäpalloon osumisella ei ollut merkitystä lajivalintaani, koska minusta tuli seiväshyppääjä. Uskon, että jokaiselle meistä löytyy on oma laji, kunhan emme luovuta!"

Eemeli Salomäki

"Pidin kovasti koululiikunnasta ja etenkin sen monipuolisuudesta. Minulla oli opettaja, joka loi oppilaille monenlaisia lajikokeilumahdollisuuksia. Samanlaista monipuolisuuden sanomaa haluan viedä eteenpäin H-hetken kautta. Vaikka lapsen oma laji olisikin valittu jo varhain, kannattaa mukana pitää mahdollisimman pitkään myös muita lajeja. Uskon, että omalla kohdallani harjoittelun monipuolisuus nuorena on säästänyt minut näin vanhempana vammoilta."

Minna Nikkanen

Työkaluja koulun arkeen

TEKO – Terve koululainen tuottaa aineistoja ja vinkkejä turvallisesta ja terveellisestä liikunnasta erityisesti liikunnan ja terveystiedon opetukseen 5.- ja 6.-luokille.

TEKOn verkkosivuilta löytyy

- tietopaketteja ja toiminnallisia tehtäviä liikkumisesta, istumisesta, ravinnosta ja unesta.
- animaatiot ja opetusvideoita mm. liikkumisen merkityksestä, verryttelyistä ja KKK-ensiavusta
- fyysisen aktiivisuuden seurantakortti ja hyvän istumisen tarkistuskortti
- päiväkirjamalleja unen seurantaan
- vanhempainiltamateriaaleja

tervekoululainen.fi

Tietoiskut

ISTUMINEN
LIKKUMINEN
UNI JA LEPO
RAVINTO
LIIKUNTATURVALLISUUS
VERRYTTELYT

Ota lyhyet
animaatiovideot avuksi
opetukseen, tapahtumiin
ja vanhempainiltoihin!



Toimi näin, kun sattuu

Urheillessa saattaa nivel nyrjähtää tai lihas revähtää. Muista silloin KKK.

Toimimalla oikein ja nopeasti minimoit vamman aiheuttamat haitat. Ensiaputoimet tähtäävät pienempään verenvuotoon vamma-alueella. Mitä pienempi verenvuoto, sitä pikaisempi paraneminen.

Liikuntavamman ensiapu

20
minuuttia

1

KOMPRESSIO eli puristus

Purista vammakohtaa heti käsin.



2

KOHO

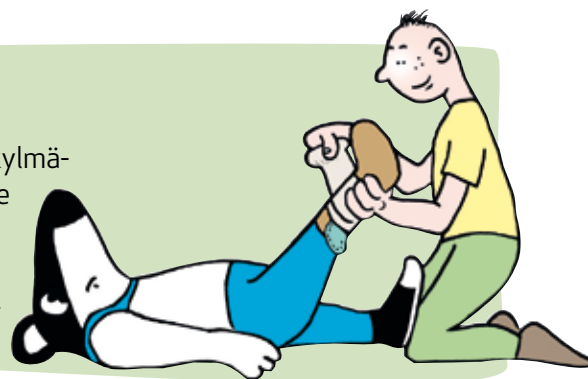
Nosta vammautunut kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle.



3

KYLMÄ

Laita vammakohtaan kylmää. Sido kylmäpakkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin esim. sukka tai pyyhe, joka estää ihon paleltumisen.



2-3
päivää

Hoito-ohje KKK-ensiavun jälkeen

- Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä.
- Vältä kipeän alueen liikuttelua.
- Pidä vammautunutta kehonosaa kohoasennossa aina kun mahdollista.
- Pidä vamma-alueella kylmää useita kertoja päivässä, 15–20 minuuttia kerrallaan.
- Jos kipu tai turvotus on voimakasta tai paraneminen mietityttää, mene lääkäriin.

TEKO
TERVE KOUKULAINEN

UKK-instituutti



SUOMEN URHEILULIITTO



Katso
video!

tervekoululainen.fi | terveurheilija.fi



Yleisurheilun koululais- kilpailu 2016

Hese-kisa on osa Suomen Urheiluliiton
ja Hesburgerin kouluyleisurheilun
yhteistyö-ohjelmaa.

12 hengen joukkue-
kisa 5.-6.
luokkalaisille

Kisalajit:

- Sukkulaviesti 12 x 60 m
- Pituushyppy
- Junnukeihäs
- Kierrosviesti 12 x ratakierros

Yhteishenkeä ja
kilpailumielttä!

Piirikisat avoimia kaikille,
finaaliin mukaan piirikisojen
voittajajoukkueet.

Finaali Tampereella
19.5.2016!

Maksuton!

Ilmoittaudu mukaan
www.h-hetki.net
--> Hesekisa



LISÄINFOA

www.h-hetki.net
Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

Hese-piirikisa aikataulu 2016

(alla piirikisavastaavien yhteystiedot,
joilta infot piiriisi Hese-kisoista)

13.4. Helsinki (pääkaupunkiseutu)

Liikuntamylly, Helsinki
Ville Hyvärinen
ville.hyvarinen@viipurinurheilijat.fi, 09 343 1067

18.4. Varsinais-Suomi

Kupittaa urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen
varsytoimisto@gmail.com, 040 5714 836

20.4. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi, 0400 346 097

20.4. Satakunta

Karhuhalli, Pori
Timo Stenfors
timo.stenfors@pori.fi, 044 701 5224

21.4. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola
Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi, 044 257 4545

25.4. Kymenlaakso

Ruonala halli, Kotka
Jari-Petteri Partanen
jarzu_@hotmail.com, 0440200716

27.4. Keski-Suomi

Hipposhalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen
toimisto@jku.fi, 014 218 031

28.4. Lappi + LP

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Susanna Parkkisenniemi
susanna.parkkisenniemi@santasport.fi,
020 798 56 02

3.5. Uusimaa

Harjun Urheilukenttä, Lohja
Svea Kytölä
svea.kytola@kesko.fi, 050 4136592

10.5. Pohjois-Karjala

Hammastahlauden kenttä, Pyhäselkä
Maija Törmänen
majja.tormanen@jns.fi, 050 443 1424

10.5. Etelä-Pohjanmaa

Keskuskenttä, Seinäjoki
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi, 0400 623 127

11.5. Keski-Pohjanmaa

Kirkonmäen kenttä, Kokkola
Minna Vörlin
minna.vorlin@gmail.com, 0400 739 454

11.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti
jonijantti@hotmail.com, 050 543 8493

11.5. Etelä-Karjala

Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Matti Sutela
matti.sutela@mesta.net, 050 327 4203

11.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
Antti Ovaska
antti.ovaska@kajaani.net, 045 643 1387

12.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere
Elisa Hakanen
elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi, 050 352 0982

12.5. Pohjois-Savo

Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen
ilpo.koponen@sul.fi, 050 414 5085

Ilmoittaudu
mukaan
tästä:



SUOMEN URHEILULIITTO



Muutokset esitteeseen mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta www.h-hetki.net.

HESE-kisa

Tätä kaikkea on Hese-kisa!

>> Vauhdikasta juoksua, lennokkaita hyppyjä ja komeita kaaria. 5.-6.-luokkalaisten Hese-kisa on todellinen hengenkohottaja, joka innostaa koko luokan liikkumaan ja kannustamaan!

Lisätietoa: www.h-hetki.net



Pituushyppy

>> Pituutta hypättään metrin ponnistusalueelta. Mittaus suoritetaan ponnistuksesta alastulojälkeen.



Junnukeihäs

>> Keihästä heitetään 350 gramman muovisella junnukeihäällä. Keihäs heitetään yhdellä kädellä olkapään yli. Heittoon saa ottaa vauhtia.



Sukkulaviesti 12 x 60 metriä

>> Kisat alkavat sähkökällä sukkulaviestillä! Kuusi tyttöä ja kuusi poikaa juoksevat. Vaihto tapahtuu käsisuosittelulla viirikopin takaa.



5 + 1 syytä osallistua Hese-kisoihin

1. Mainio luokkahengen kohottaja.
 2. Hieno tunnelma, "oikeiden" yleisurheilukisojen meininki.
 3. Lajit mietitty valmiiksi juuri koululaisille sopiviksi.
 4. Runsaat palkintokirjo ja arvontapalkintoja.
 5. Opekassi, jonka saa kisainfosta.
- + Piirikisojen voittajat pääsevät finaaleihin suun Tampereelle!

Kierrosviesti 12 x rata kierros

>> Jokainen oppilas juoksee yhden kierroksen. Kierroksen pituus määräytyy kentän mukaan. Kisa huipentuu jännittävään kierrosviestiin.



Elovena
VOIMA
PÄIVÄ
YHTEISTYÖSSÄ SUL

Elovena Voimapäivät ovat Suomen Urheiluliiton ja Elovenan yhteinen toimintamuoto, jonka avulla Suomen koululaisille tuodaan yleisurheilun iloa ja ravitsemustietoa vauhdikkaan toimintapäivän kautta.

RAVINTO



JUOKSU



Elovena Voimapäivä

Elovena Voimapäivä tarjoaa:

- Piristystä koulupäivänne arkeen!
- Voimapäivä tuo yleisurheilukentän koulunne pihalle. Päivä tuo vinkkejä kuinka hyödyntää juuri teidän koulunne liikunta-alueita tehokkaasti!
- Voimapäivässä voit tutustua nykyaikaisiin lasten yleisurheiluvälineisiin, joiden avulla voi nauttia liikunnan riemusta turvallisesti!
- Ravitsemusvinkkejä koululaisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Vinkkien avulla parannetaan koululaisten jaksamista arjessa!
- Mahdollisuutta yhteistyöhön paikallisen yleisurheiluseuran kanssa!
- Elovena Voimapäivää voivat hakea kyläkoulusta suurten kaupunkien 3.-6.-luokat vaikka joka vuosi!

HYPPY



VOIMA



HEITTO



Päivä tulee taas!

Hakuaika: 1.2.–14.3.2016

Hakulomake osoitteessa:

www.yleisurheiluprekisteri.fi

Palvelutunnus:2016VOIMAPVA

Valinnat julkaistaan 31.3. mennessä osoitteessa:

www.elovenavoimapaiva.fi.

Valittuihin kouluihin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

VÄLIPALA



AIVOJUMPPA



**Elovena Voimapäivä
tuo kouluyleisurheilun
riemua
kolmellekymmenelle
koululle!**

www.elovenavoimapaiva.fi



Nestlé Healthy Kids

– lisää liikettä alakoulujen iltapäiviin!

Nestlé Healthy Kids on Nestlén ja Suomen Urheiluliiton yhteistyö-ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä koululaisten liikkumista sekä jakaa tietoa terveellisestä ravinnosta.

Alakouluille suunnatun Nestlé Healthy Kids -ohjelman pääpaino on koko koulun yhteisessä liikuntahaasteessa sekä koulun jälkeen organisoitavassa, yleisurheiluvassa iltapäiväkerhossa, jossa lapset saavat myös UKK-instituutin Terve koululainen -hankkeen (TEKO) tuottamaa, asiantuntevaa tietoa ravinnosta.

Toimintamuotojen ohella Suomen Urheiluliitto ja Nestlé tutkivat yhdessä UKK-instituutin kanssa lasten liikunta- ja ravintotottumuksia ennen ja jälkeen ohjelman aktiivisen vaiheen.

KANNUSTA PAIKALLISTA SEURAA HAKEMAAN MUKAAN!

Mikäli koulussasi ei vielä ole liikunnallista ilta-
päiväkerhoa, kannusta paikallista yleisurheiluseuraa hakemaan mukaan. Haku tapahtuu osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi palvelutunnuksella 2016NHKIDS.

Haku on auki helmikuun 2016 ajan.

Lisätietoa: www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa

Opettaja – tätä kaikkea Nestlé Healthy Kids -ohjelma tarjoaa:



Aktiivisuushaaste – koko koulu aktiiviseksi!

Aktiivisuushaasteessa on tarkoitettu koko alakoululle. Haasteessa luokat mittelevät koulun aktiivisimman luokan tittelistä keräämällä luokan koon mukaan määräytyviä aktiivisuuspisteitä. Haastejakson päätteeksi arvotaan mukana olleiden luokkien kesken kaksi yleisurheilun välinesettiä (arvo 200 euroa). Kaikkien luokkien opettajat saavat opeaktiivisuudestaan yllätyslähjän!

– Kahden viikon haastejakso oli mielestäni juuri sopivan mittainen. Oppilaiden into pysyi hyvin yllä ja rastimerkintöjä kertyi runsaasti. Haaste herätti myös keskustelua mm. aamupalasta ja sen syömisen tärkeydestä, Janakkalan Harvialan koulun neljännen luokan opettaja **Anu Lindsten** kertoo.

Leikkaa talteen seuraavan sivun haastetaulu!



Liikunnallinen ilta- päiväkerho – mitä on yleisurheilu?

Paikallisen yleisurheiluseuran toteuttama ilta-
päiväkerho tarjoaa lapsille ensikosketuksen yleisurheiluun. Kerhon 10 toimintakertaa haastavat lapset mukaan hyppäämisen, heittämisen ja juoksemisen monipuoliseen maailmaan. Liikunnan ohella lapset saavat TEKO:n tuottamaa, hyödyllistä tietoa terveellisestä ravinnosta ja etenkin ravitsevien välipalojen merkityksestä. Iltapäiväkerhon opetuksessa hyödynnetään Voitto Onnisen ratoja. Kerhon ohjelmassa on paljon pelejä ja leikkejä ja muuta kivaa tekemistä.



Tutkimus – miten lapset kokevat kerhotoiminnan?

Vuonna 2015 NHK-ilta-
päiväkerhoja toteutettiin 19 seuran järjestämänä eri paikkakunnilla. Yhteensä 300 kerhoihin osallistunutta lasta haastateltiin UKK-instituutin suunnitteleman kyselylomakkeen mukaan kerhojen alussa ja lopussa.

Erikoistutkija **Pauliina Husun** mukaan lapset kokivat liikuntataitojensa parantuneen kerhon aikana, ilmoittivat saaneensa uutta tietoa ravitsemuksesta mm. terveellisistä välipaloista ja kertoivat lisänneensä hedelmien ja kasvien syömistä.

– Lapset viihtyivät toiminnassa ja suurin osa olisi halunnut jatkaa, mikäli kerholle olisi ollut tiedossa jatkoa. Eniten lapset tykkäsivät peleistä ja leikeistä, juoksuista ja erilaisista toimintaradoista, Husu kertoo.



Nestlé Healthy Kids

AKTIIVISUUSHAASTETT AULU

Koulu _____ Luokka _____ Haasteaika _____

NESTLÉ HEALTHY KIDS - AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	TO	PE	MA	TI	KE	TO	PE	PISTEET YHTEENSÄ
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (kävely, pyörä...)											
Harrastin liikuntaa koulun ulkopuolella 1 tunti tai enemmän (liikuntakerhot yms.)											
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisten kanssa											
Söin aamupalaa											
Kävin nukkumaan ennen klo 22.00											
Vietin aikaa kavereitten kanssa ulkona											

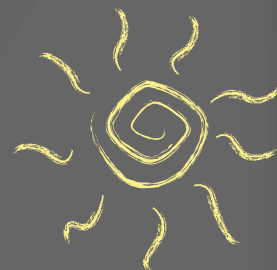
Luokan aktiivisuushaasteluku (tavoite): Luokan oppilasmäärä _____ X 20 = _____ Luokan aktiivisuushaastetulos:

- Luokka valitsee 2 viikon yhteisen jakson, jolloin suorittaa Aktiivisuushaastetta.
- Oppilaat suorittavat haasteita vapaa-aikanaan.
- Yhden oppilaan yksi suoritettu haaste = 1 haastepiste.
- Suoritetut haastepisteet merkitään Aktiivisuushaastetulun: Valitse oikea viikonpäivä, käy läpi kaikki kuusi haastetta luokasi kanssa. esim. haaste: "Söin aamupalaa", luokasta 15 iosta soti aamupalaa edellisinä päivinä = 15 haastepistettä merkitään tähän ruutuun!
- Luokan tavoitteena on saavuttaa oma aktiivisuushaasteluku = luokan oppilasmäärä x 20!
- Ilmoita luokasi aktiivisuushaasteen suoritus meille: www.yleisurheilu.fi, palvelutunnus 2016AKTIIVI, ILMOITTAUTUMINEN 2016 ON AUKI 31.3. - 30.11.2016. Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepakettien arvonnassa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta ylätyslahjan!



Näin hyödynnät tehokkaasti Voitto Onnisen ratoja

Monipuolinen juokseminen ja jatkuva liike kehittävät lasten nopeutta ja kestävyyttä, hyppääminen ja heittäminen puolestaan voimaa ja lihaskuntoa. Seuraaville sivuille koottujen Voitto Onnisen ratojen avulla yleisurheilun opetuksesta saadaan hauskaa ja innostavaa.



Huomioi erilaiset tarkoitukset

Juoksuradat toimivat nopeus-, kestävyys- ja juoksutaitoharjoittelun lisäksi hyvin esimerkiksi alkuverryttelynä, jolloin saadaan varmasti hyvää hiki päälle monipuolisella juoksemisella. Lajiratojen avulla on helppo toteuttaa tunnilla toimiva 20-30 minuutin pituinen lajitaito-osuus.



Poimi ideoita osaharjoitteiksi

Voitto-radat on rakennettu niin, että ne voi kopioida suoraan harjoituksiin, mutta opettaja voi myös poimia niistä vain tiettyjä harjoitteita ja rakentaa olemassa oleviin olosuhteisiin saatavilla olevilla välineillä omannäköisensä radan.

Pidä luokka liikkeessä!

Juoksu- ja hyppylajien radat toimivat hyvin jatkuvina ratoina, eli lapset siirtyvät aina yhden harjoitteen tehtyään seuraavaan harjoitteeseen. Heittolajien radat kannattaa mieltää rastipistetyyppisinä ratoina, joissa yhtä harjoitetta tehdään ohjaajan määrittelemä aika yksin tai pienryhmissä. Näin rata ei ruuhkaudu tietyille pisteille ja radan suorittaminen on turvallista.

Kokoa radoista harjoitepankki

Voitto Onnisen malliradat toimivat samalla harjoitepankkeina. Radoissa on kuvattuna jokaisesta lajista useita harjoitteita, jotka kehittävät lajin kannalta tärkeitä taitoja ja ominaisuuksia. Radat korostavat myös sitä, että laadukkaan lajiharjoituksen luomiseksi ei tarvita urheilukenttää tai yleisurheiluhalleja, vaan harjoitukset voidaan rakentaa myös koulujen liikuntasaleihin tai pihalle.

Huomioi lapsen taitotaso

Lasten kehittyessä ratojen haastetta voidaan lisätä valitsemalla mukaan haastavampia harjoitteita. On tärkeää lähteä liikkeelle lajien perusasioista ja lisätä haastetta asteittain.



Sovella välineitä

Useimpien Voitto Onnisen malliratojen suorittaminen vaatii paljon erilaisia välineitä varsinkin jos esimerkiksi urheilukentällä useat ryhmät tekevät ratoja samaan aikaan. Välineitä voi kuitenkin rakentaa itse (esim. sanomalehtikeihäs, muovipussimoukari) eikä niiden tarvitse olla aina juuri samanlaisia mitä ratoihin on kuvattu.

Voitto Onnisen juoksurata



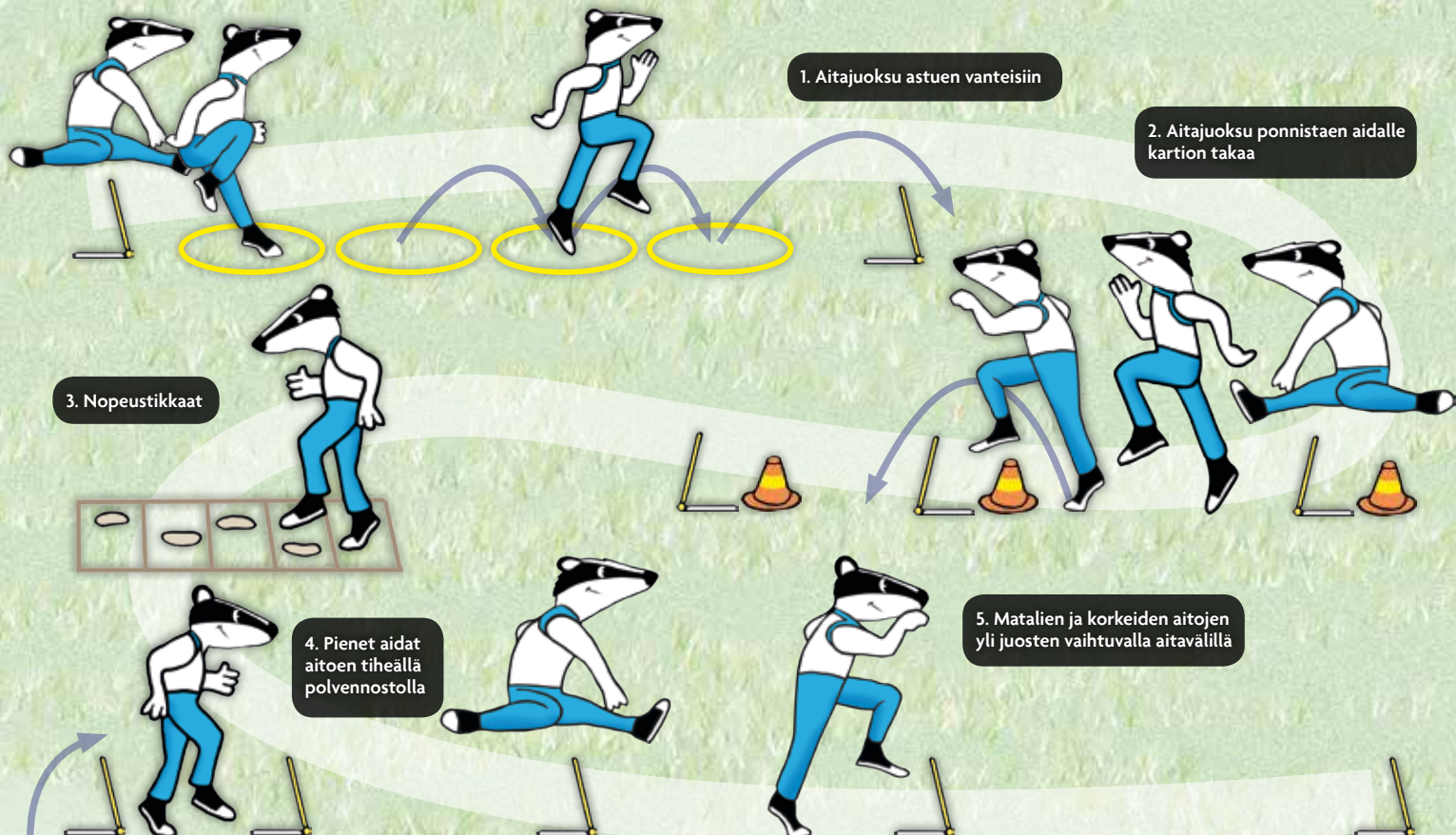
Suorituspisteiden matka on 10-15 metriä. Saksijuoksussa on tärkeää vetää jalka pakara- ja takareisilihaksilla taaksepäin. Hyvä saksijuoksu kiihtyy. Ristiaskeljuoksussa lantio tekee kiertoliikettä ja jalat käyvät ristissä edessä ja takana.

SUOMEN URHEILULIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen aitajuoksurata



Suorituspisteiden matka on 10-15 metriä. Radassa voi vaihdella aitakorkeutta ja -väliä.

SUOMEN URHEILULIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen hyppyrata



Vuoroloikan, konkan ja kinkan sekä tasaloikan kontakti tehdään koko jalkapohjalla. Kontakteja tehdään yhdellä pisteellä noin kymmenen kappaletta. Konkat ja kinkat sekä penkkihyppy tehdään molemmilla jaloilla. Kädet ovat aina vahvasti mukana joko tasatahtiin tai vuorotahtiin tehostamassa ponnistusta.

SUOMEN URHEILULIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen pituushyppyrata



Kiihtyvää askelrytmiä opetellaan juoksemalla matalien kartioiden yli. Kartioiden välimatka toisiinsa nähden alussa pitenee ja lopussa pysyy samana. Vauhdinjuoksussa askelmerkki- ja vauhtijuoksua opetellaan juoksemalla kartiolta kartiolle samalla askelmäärällä. Laukka- ja aita- ja kinkka- ja penkkihyppy tehdään vapaalle jalalle / etummaiselle jalalle yhden tai kolmen askeleen välirytmillä.

SUOMEN URHEILULIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

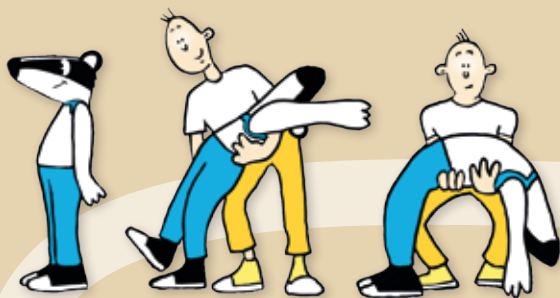
1. Yhdellä jalalla hyppy



2. S-juoksu



3. Silta avustuksella



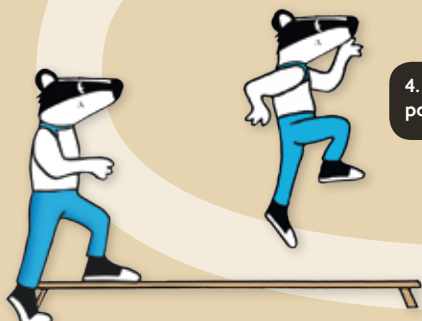
6. Korkeushypyn kokonaissuoritus



5. Taaksepäin hyppy korokkeelta patjalle



4. Yhden jalan ponnistus ylöspäin



Yhden jalan hyppyssä ponnistus ylöspäin ja alastulo tehdään ponnistavalle jalalle. Kahdeksikkojuoksussa on laaja säde ja hyvä kallistus ponnistavan jalan puolelle. Rimanylitysharjoituksessa käytetään kumirimaa ja matalaa patjaa tai ponnistusalustaa, jotta hyppääjällä on aikaa tehdä rimanylitysliikkeet. Kokonaissuoritus voidaan tehdä joko saksihyppynä tai kokonaissuorituksena.

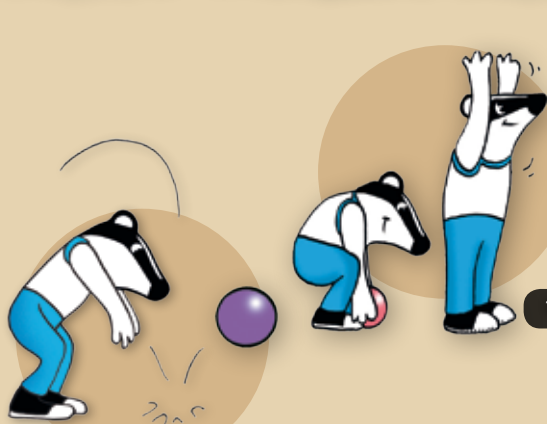
SUOMEN URHEILULIITTO



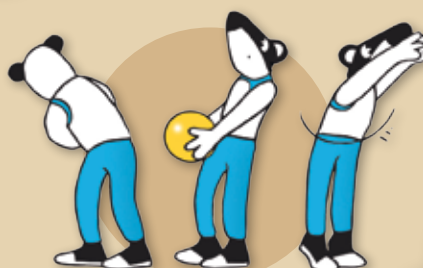
© Petri Kuhno

Voitto Onnisen heittorata

1. Heitto alta eteen



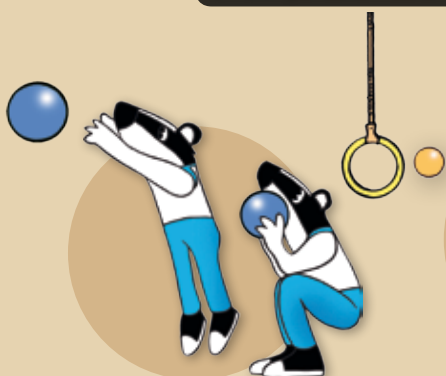
2. Kahden käden heitto olan yli taaksepäin



3. Rinnalta kahden käden työntö eteen



8. Pallon pamautus maahan



7. Kyykystä ylös heitto

6. Tarkkuusheitto kummallakin kädellä



5. Pään yli heitto taaksepäin

4. Pään yli heitto eteenpäin



Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Suorituksia tehdään ohjaajan antaman ajan.

SUOMEN URHEILULIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen keihäänheittorata

2. Pään yli heitto eteenpäin kuntopallolla



1. Pallonheitto heittohäkkiin



MUS-TIK-
KA-
PII-RAK-
KA

7. Keihäänheiton kokonaissuoritus



6. Paikaltaan heitto keihäällä



3. Ristiaskleet aitojen yli molemmin puolin



4. Kiertoheitto yläkautta kuntopallolla

5. Ristiaskelhyppy kartion yli

Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Huomioi ote keihästä ja käsiliiike heittosuorituksessa yli olan. Ristiaskeljuoksussa oikea jalka oikeakätisellä heittäjällä viedään matalan esteen yli eteenpäin ponnistaen.

SUOMEN URHEILULIIITTO



© Petri Kuhno

Voitto Onnisen kuulantyyöntörata

1. Työntö paikaltaan



2. Kuntopallonheitto kyykystä ylös



5. Kuulantyönnön kokonaissuoritus

Siirry seuraavalle pisteelle

Eteneminen viivaa pitkin askelvauhdilla

Siirry seuraavalle pisteelle

Tasajalkahyppy taaksepäin

4. Etunojapunnerrus ja T-kierto

Eteneminen viivaa pitkin pakituksella

3. Kuntopallonheitto istuen

Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Huomioi ote kuulasta ja käsiliiike työntöliikkeessä sekä askelvauhdin ja liukusiirron ero. Kuntopallon työntöt istualtaan tehdään molemmilla käsillä.

SUOMEN URHEILULIIITTO



© Petri Kuhno



Elovena Areena tuo liikunnan riemun kaikkien ulottuville

90-vuotias Elovena avasi viime vuoden syyskuussa Maskuun kaikkien aikojen ensimmäisen Elovena Areenan. Houkutteleva ja moderni lähiliikuntapaikka on saanut inspiraationsa yleisurheilukentästä.

Maskussa sijaitseva Elovena Areena on aivan uudenlainen yleisurheilun lähiliikuntapaikka, jossa voi juosta kilpaa juoksuradoilla, kiipeillä monenlaisissa telineissä ja hyppiä kavereiden kanssa.

Radan rakentamisesta vastanneen Lappsetin avainasiakaspäällikkö **Aarni Mertala** kertoo, että moderni lähiliikuntapaikka suunniteltiin lasten liikkumaan oppimisen ja motoristen taitojen kehittämisen pohjalta.

- Elovena Areenassa korostuvat yleisurheilun lajitaidot, mutta ne ovat yhtä tarpeellisia kaikissa muissakin lajeissa. Hyppäämistä, juoksemista, tasapainoilua ja oman kehon painon liikuttelua tarvitaan koko elämän ajan. Elovena Areenalla, kuten muillakin koulujen yhteyteen rakennetuilla lähiliikuntapaikoilla, koko perhe voi liikkua yhdessä. Kun vanhemmat näyttävät esimerkkiä, lapset oppivat heiltä liikunnallisen elämäntavan mallin.

IKUINEN VOIMAPÄIVÄ

Elovena Areena on mainio osoitus Suomen

Urheiluliiton ja 90-vuotian Elovenan hienosta yhteistyöstä, joka tiivistyi juhluvuoden myötä entisestään. Vuonna 2015 Elovena lahjoitti kouluihin 50 liikunnallista Voimapäivää ja 10 yleisurheiluvälinettä ja antoi vahvan panoksen Elovena Areenan toteuttamisessa Maskuun. Voimapäivät jatkuvat myös vuonna 2016 ja niiden haku on parhaillaan käynnissä.

- Olemme järjestäneet yhteistyössä SUL:n kanssa Elovena Voimapäiviä valtakunnalli-

sesti jo useiden vuosien ajan. Maskun Elovena Areenan kautta mahdollistamme lapsille ikuisen Voimapäivän, joka tuo liikunnan riemua päivästä toiseen yhä uudelleen, Raisio konsernin markkinointipäällikkö **Tuire Wendelin** iloitsee.

Suomen Urheiluliiton seurapalvelujohdaja **Harri Aalto** sanoo, että juokseminen, hyppääminen ja heittäminen ovat kaikkien lasten ja kaikkien lajien perusliikuntataitoja.

- Elovena Areena kannustaa lapsia omatoimisesti liikunnallisten taitojen harjoittamiseen. On ilo saada aktivoida lapsia omaehtoiseen liikkumiseen.

Maskussa Elovena Areena on otettu innolla vastaan.

- Elovena Areena palvelee päiväkotilasten lisäksi Humikkalan alueen satoja lapsia. Toivon kovasti, että lastensa kanssa lähiliikuntapaikkaa käyttävät vanhemmat perehtyvät kaikkiin sen suomiin mahdollisuuksiin ja opastavat lapsiaan löytämään liikunnan moninaiset riemut, Maskun vapaa-aikatoimen päällikkö **Jyrki Kangas** toteaa.



Yleisurheiluopetuksen tulee olla

iloista, innostavaa ja mielekästä

Suomen Urheiluliitto on vahvasti mukana aktivoimassa koulupäivää. H-Hetki, Hese-kisa, Elovena Voimapäivät ja Nestlé Healthy Kids -iltapäiväkerho liikuttavat lapsia ja tuovat opettajien arkeen liikunnan ammattilaisten toteuttamia, valmiita opetusmateriaaleja.

Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö **Ritva Immonen** sanoo, että SUL:n koulumaailman tuotteet on rakennettu yhteistyössä yleisurheiluseuroissa työskentelevien päätoimisten valmennus- ja nuorisopäälliköiden sekä mm. UKK-Instituutin kanssa.

-Tavoitteenamme on aktivoida koulupäivää ja helpottaa opettajien työtä tarjoamalla heille valmiita toimintakonsepteja, tuntimalleja sekä mm. Voitto Onnisen monipuolisia lajiratoja. Niitä hyödyntämällä opettaja voi varmistua, että yleisurheilun opetus on paitsi laadukasta ja monipuolista, myös iloista, innostavaa ja oppilaille mielekästä. Radat

julkaistaan kevään aikana myös videoina, Immonen kertoo.

Tämänkin lehden sivuilla ahkerasti seikkaileva Voitto Onninen on SUL:n nuorisoliikunnan pitkäaikainen esikuva ja johtotähti. Vauhdikas mäyrä näyttää oikeat liikeradat ja kannustaa liikkumaan monipuolisesti.

- Yleisurheilun alkeiden opetteleminen harjaannuttaa hyvin motorisia perustaitoja, joista on hyötyä lähes kaikissa urheilulajeissa. Yleisurheilun opetuksessa välineen käsittelytaidot, tasapaino ja liikkumistaidot ovat keskeisessä roolissa. Niitä kaikkia pyritään opettamaan lapsilähtöisesti ja helposti omaksettavien osaharjoitteiden kautta.

MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

Ritva Immonen mukaan SUL:n koulumaailman tuotteet vastaavat hyvin uuden perusopetussuunnitelmaan tavoitteisiin, jossa korostetaan laaja-alaista motoristen perustaitojen harjaannuttamista.

- Voitto Onnisen radoissa korostetaan aktiivista tekemistä. Mitä vähemmän oppilas joutuu odottamaan omaa vuoroaan, sen parempi. Kun toimintaa ja suorituspisteitä on riittävän paljon, tekeminen pysyy kiinnostavana ja kehittäväenä.

Hese-kisoissa korostuvat reipas yhdessä tekeminen ja koko joukkueen panos. H-hetken ja Nestlén liikunnallisen iltapäivä-

kerhon opetusmateriaaleissa huomioidaan puolestaan lasten yksilölliset erot taitotasois-
sa. Myös KLL:n ja SUL:n yhteisen Juoksusan-
karit-hankkeen materiaaleja voi hyödyntää
opetuksessa ympäri vuoden.

- Opetuksesta tulee tehdä kaikille lapsille
yhtä hauskaa ja mielekästä. Monissa Voitto
Onnisen radoissa eri liikkeille on annettu
helpompi ja haastavampi vaihtoehto. Nii-
den kohdalla lapsi voi päättää itse, kumman

hän valitsee.

Elovena Voimapäivissä paikallinen urheilu-
seura toteuttaa koulun pihalla liikunnallisen
päivän, johon kaikki koulun oppilaat ovat
tervetulleita. Immonen kehottaa opettajia
menemään rohkeasti kuulolle.

- Elovena Voimapäivät tarjoavat hyviä op-
pimisen paikkoja myös opettajille. Niistä voi
tarttua monia hyödyllisiä vinkkejä omaan
opetukseen.

Ota taidot haltuun!

Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti
erilaisten ja vaihtelevien tilanteiden hallit-
semiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat
siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi usein on
edellisten lisäksi vielä hallittava jokin väline.
Motorisissa perustaidoissakin on havaittavis-
sa tietty hierarkia: jotta voi heittää keihästä,
on ensin kyettävä liikkumaan, ja jotta pystyi-
sit liikkumaan, on ensin pysyttävä pystyssä.



Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputtelu kierittäminen potkaiseminen ilmasta



Lähde: Harri Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009

Suomen Urheiluliiton tuottamaa materiaalia yleisurheilun opetuksen tueksi:

Yleisurheilu-
ohjaajan opas

30 €

Yleisurheilu-
ohjaajan opas ja
yleisurheilun
lajiharjoittelu DVD
opettajille

30 €

Yleisurheilun
lajiharjoittelu
DVD

12 €



Tilaa osoitteesta: www.sporttikauppa.fi

Joko teidän koulussanne tehdään Juoksusankareita?

Koululiikuntaliiton Juoksusankarit-hanke ja Suomen Urheiluliiton Keiju Junior Juoksukoulu aloittavat yhteistyön, jonka myötä kouluihin viedään juoksuvinkkejä ja -tietoutta. Innostavat harjoitteet ja opettajien tukimateriaalit innostavat lapsia juoksemaan omien kykyjensä mukaisesti.

Alakouluille suunnatut, SUL:n Keiju Junior Juoksukoulun pohjalta rakennetut Juoksusankarit-opetusmateriaalit ovat pääosin helposti omaksuttavia videoita sekä tulostusvalmiita vinkkejä.

Yläkoululaisia ja lukiolaisia varten on perustettu "Nuorten Juoksuklubi", eikä opetustyötä tekeviäkään ole unohdettu. "Opettajanhuoneen Juoksuklubi" tarjoaa monia hyviä vinkkejä ja innostavaa tukimateriaalia juoksuharrastuksen aloittamiseen.

Juoksusankarit-projektivastaava **Matti Hannikainen**

kertoo, että hanketta voi toteuttaa missä ja milloin vain.

- Opettajat voivat vapaasti käyttää maksuttomia Juoksusankarit-materiaaleja. Niitä voi hyödyntää opetuksessa ympäri vuoden. Materiaalit ovat vapaasti ladattavissa netistä sen jälkeen, kun opettaja on ilmoittanut luokkansa mukaan hankkeeseen. Niiden tarkoituksena on auttaa ja helpottaa opettajien työtä.

Tällä hetkellä Juoksusankareissa on valtakunnallisesti mukana jo yli 300 luokkaa ja 5000 oppilasta. Matti Hannikainen iloitsee runsaasta osanottajajoukosta ja toivoo, että mahdollisimman moni opettaja innostuisi vielä mukaan.

- Koulussa ei esimerkiksi tarvitse olla urheilukenttää, eikä kunnan liikuntasalia. Juoksusankarit-materiaaleja voi soveltaa välituntiliikuntaan, mille tahansa oppitunnille ja hyvin monenlaisiin liikuntaolosuhteisiin. Materiaaleissa on mistä valita ja soveltaa.

Mikäli oppilas innostuu juoksemisesta ja haluaa jatkaa sitä seurassa, hänet voi ohjata jatkamaan harrastusta Keiju Junior Juoksukouluun, joita toimii kymmenissä seuroissa eri puolilla Suomea.



Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

Keiju Junior Juoksukoulu on suunniteltu 6–12-vuotiaille lapsille ja se koostuu 5–10 kerrasta koostuvasta innostavasta sisällöstä. KJJ:ssa tutustutaan laajasti erilaisiin juoksuharjoitteisiin. Toimintaa voidaan järjestää yhteistyöseuran urheilijoille, avoimena harjoituksena kaikille paikkakunnan

lapsille tai lisäharjoituksena oman seuran junioreille. Keväällä 2016 Keiju Junior Juoksukoulun lisäksi konseptiin liittyi oheistapahtumia. Toimintaa järjestävät Suomen Urheiluliiton jäsenseurat.

Lisätiedot: www.juoksukoulujunior.fi



KLL:n, SUL:n ja Keiju Junior Juoksukoulun yhteisen hankkeen tavoitteena on koululaisten ja opettajien hyvinvoinnin kehittäminen juoksun avulla, juoksutietämyksen sekä positiivisten kokemusten lisääminen sekä koulujen yhteisölli-

syyden kasvattaminen. Hankkeen myötä pyritään myös tekemään koululaisten juoksutapahtumat tutuiksi sekä kehittämään seuryhteistyötä koulujen opetuksen tueksi.

Lisätietoja: www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit. Koordinaattori Matti Hannikainen, [matti.hannikainen\(at\)kll.fi](mailto:matti.hannikainen(at)kll.fi), p. 044 257 4545 tai [terho.tomperi\(at\)kll.fi](mailto:terho.tomperi(at)kll.fi), p. 050 514 2498



5 SYYTÄ SUOSIA KAURAA

Kaura on ollut osa suomalaisten ruokavaliota ainakin 1200-luvulta asti – eikä ihme. Kaurapuuro on suomalaista superruokaa ja kaura varsinainen voimavilja, jonka avulla ovat käyneet niin ihmiset, kuin hevosetkin.

- 1 SUOMALAISUUS JA EKOLOGISUUS**
Kaura on yksi niistä harvoista viljoista, jonka suhteen Suomi on omavarainen. Kaura menestyy hyvin Suomen karuissa olosuhteissa. Se on ympäristöystävällinen viljelykasvi, sillä se ei tarvitse paljon lannoitteita eikä kastelua. Kaura sitoo tehokkaasti typpeä pelloilta, jolloin typen huuhtoutuminen vesistöihin vähenee.
- 2 KAURASTA ON MONEKSI**
Kauraa voidaan käyttää paitsi kaurahiutaleina puuroissa ja myseleissä, myös ruoanlaitossa, välipalapirtelöissä ja leivonnaisissa. Elovenan kaurapohjaiset välipalatuotteet ovat oiva esimerkki kauran monipuolisuudesta.
- 3 KAURAN KUITU, BEETAGLUKAANI**
Kaura sisältää runsaasti liukoista kuitua, beetaglukaania, joka vaikuttaa edullisesti veren kolesteroliarvoihin ja auttaa tasaamaan verensokeriarvoja aterian jälkeen. Täysjyväkauran kuidut edistävät suoliston toimintaa ja hellivät näin myös vatsaa.
- 4 RAVINTOARVOLTAAN MONIPUOLINEN VILJA**
Kaura on ravitsemuksellisesti arvokas vilja. Se sisältää tasapainoisessa suhteessa proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvaa. Täysjyväisenä käytettävässä kaurassa on runsaasti myös suojaravintoaineita kuten B1-vitamiinia, rautaa ja magnesiumia.
- 5 HYVÄ JA LEMPEÄ MAKU**
Kaura on hyvän makuista. Sen miellyttävän lempeä maku sopii raaka-aineeksi monenlaisiin ruokiin ja kauppojen hyllyiltä löytyviin tuotteisiin.

TIESITKÖ?
Myös Elovena pikapuuroissa käytetyt hiutaleet valmistetaan täysjyväkaurasta. Ne sisältävät siis myös kaikki kauran tärkeät ravintoaineet ja kuidut. Nopeampi kypsyminen saadaan aikaiseksi litistämällä hiutale hieman tavallista kaurahiutaletta ohuemmaksi.



WWW.ELOVENA.FI



@ELOVENASUOMI



Nestlé Healthy Kids

– mer aktiva eftermiddagar i lågstadierna!

Nestlé Healthy Kids är Nestlés och Finlands friidrottsförbunds samarbetsprogram, vars mål är att öka skolbarnens fysiska aktivitet och sprida kunskap om sunda kostvanor.

Programmet Nestlé Healthy Kids, som är avsett för lågstadieskolor, erbjuder en gemensam motionsutmaning för hela skolan och friidrottsaftermiddagsklubbar som ordnas efter skoltid. I klubbarna får barnen också sakkunnig kostinformation som sammanställts inom UKK-institutets projekt Terve koululainen.

Utöver aktiviteterna undersöker Finlands friidrottsförbund och Nestlé tillsammans med UKK-institutet barnens motions- och kostvanor före och efter programmets aktiva fas.

UPPMANA DIN LOKALA FÖRENING ATT VARA MED!

Om det ännu inte finns någon idrottseftis i din skola, uppmana den lokala friidrottsföreningen att ansöka till programmet. Ansökan görs på adressen www.yleisurheilurekisteri.fi med servicekoden 2016NHKIDS.

Ansökan är öppen hela februari 2016.

Mer information: www.yleisurheilu.fi/lapset-januoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa

Lärare – allt detta erbjuder programmet Nestlé Healthy Kids:



Aktivitetsutmaning för hela skolan!

Aktivitetsutmaningen är avsedd för hela lågstadieskolan. Klasserna tävlar om att vara skolans aktivaste klass genom att samla aktivitetspoäng enligt klassens storlek. När utmaningsperioden är slut utlottas två set med friidrottsredskap (värde 200 euro) mellan alla deltagande klasser. Alla lärare får en överraskningspresent för sin aktivitet!

– Jag tycker att två veckor är precis lagom lång tid för utmaningen. Elevernas iver höll i sig och de samlade många poäng. Utmaningen väckte också diskussion om bland annat morgonmålet och dess betydelse, berättar läraren **Anu Lindsten**, som undervisar fjärdeklassare i Harvialan koulu i Janakkala.

Klipp ut utmaningstavlan på följande sida!



Idrottseftis – vad är friidrott?

En eftermiddagsklubb som ordnas av den lokala friidrottsföreningen ger barnen en första kontakt till friidrotten. De tio klubbtimmar ger barnen en inblick i hoppandets, kastandets och löpandets mångsidiga värld. Dessutom får barnen nyttig kunskap om sunda kostvanor, sammanställd för projektet Terve Koululainen, och särskilt om betydelsen av näringsrika mellanmål. Undervisningen sker med hjälp av Voitto Onninens aktivitetsbanor. Klubbprogrammet innehåller mycket spel och lekar och andra roliga aktiviteter.



Undersökning – hur upplever barnen klubbverksamheten?

År 2015 ordnades NHK-eftisar av 19 föreningar på olika orter. De 300 barn som deltog i klubbarna intervjuades i början och slutet av klubbperioden med hjälp av ett frågeformulär som planerats av UKK-institutet.

Enligt specialforskare **Pauliina Husu** tyckte barnen att deras motoriska färdigheter hade förbättrats under klubbperioden, att de hade fått ny kunskap om kost, bland annat om hälsosamma mellanmål, och att de hade börjat äta mer frukt och grönsaker.

– Barnen trivdes i klubben och största delen skulle gärna ha fortsatt om klubben hade fått en fortsättning. Bäst tyckte barnen om spel och lekar, löpning och olika aktivitetsbanor, berättar Husu.



H-hetki på gymnastik-lektionerna!

Uppmuntra, sporra och motivera barnen att röra på sig med hjälp av programmet H-hetki. Den avgiftsfria materialbanken och dess mångsidiga lektionsmodeller finns bara ett klick bort. Kom med NU!

H-hetki är Finlands friidrottsförbunds och Hesburgers gemensamma program för att lära barnen hoppa, kasta och springa och öva på de fysiska basfärdigheterna i skolmiljön.

Programmet är gratis för skolorna och erbjuder ett omfattande paket med aktivitetsbanor, utmaningar och lektionsmodeller som kan utnyttjas i undervisningen. På programmets webbsidor finns också mycket information om sunda levnads- och kostvanor.

Kom med på adressen: www.h-hetki.net



Koululiikuntaliittos projekt Juoksusankarit (löparhjältar) och Finlands friidrottsförbunds löpskola Keiju Junior Juoksukoulu inleder ett samarbete som förser skolorna med löpartips och kunskap om löpning. Inspirerande övningar och stödmaterial för lärarna uppmuntrar barnen att springa enligt sin egen förmåga.

Juoksusankarit-undervisningsmaterialet för lågstadieskolor bygger på SUL:s löpskola Keiju Junior Juoksukoulu och består i huvudsak av enkla filmer och utskrivbara tips.

För högstadie- och gymnasieelever finns "Nuorten Juoksuklubi", och inte heller lärarna har glömts bort. "Opettajahuoneen Juoksuklubi" bjuder på många goda tips och sporrande stödmaterial för den som vill börja träna löpning.

Projektansvariga **Matti Hannikainen** berättar att projektet Juoksusankarit kan genomföras var och när som helst.

– Lärarna kan fritt använda det avgiftsfria Juoksusankarit-materialet. Materialet kan utnyttjas i undervisningen året runt. När läraren har anmält klassen till projektet kan hen fritt ladda ner materialet på webben. Syftet är att hjälpa och underlätta lärarnas arbete.

För tillfället deltar redan över 300 klasser och 5 000 elever runt om i landet i Juoksusankarit. Matti Hannikainen gläder sig över det stora antalet deltagare och hoppas att så många lärare som möjligt tar chansen att vara med.

– Skolan behöver till exempel inte ha någon idrottsplan eller ens en ordentlig gymnastiksal. Juoksusankarit-materialet kan användas under rasterna, på vilken lektion som helst och på många olika slags idrottsplatser. Materialet innehåller många alternativ att välja mellan och kan anpassas till de egna behoven.

Om en elev blir intresserad av löpning och vill fortsätta med det i en förening, kan läraren hänvisa eleven till löpskolan Keiju Junior Juoksukoulu, som ordnas i tiotals föreningar runt om i Finland.

Friidrottens lärarutbildning förnyas

Friidrottens lärarutbildning i distrikten och regionerna förnyas. Friidrottsförbundet strävar efter att erbjuda alla stora orter en egen mentorlärare som kan ordna grenutbildning flexibelt enligt behov och efterfrågan.

Idén kom från Hämeenlinnan Tarmos juniorchef **Ville Vepsä**. För att stödja friidrottsundervisningen bildar friidrottsförbundet som bäst ett nationellt nätverk av mentorlärare som ska sprida friidrottskunskap åtminstone i alla stora städer.

– Erfarenheten visar att distriktens traditionella lärarkvällar i hög grad besöks av samma personer från år till år. Eftersom det är onödigt att upprepa samma saker år efter år, försöker vi erbjuda de här aktiva personerna en ny slags utbildning inom Finlands friidrottsförbunds utbildningssystem, be-

riktar SUL:s utbildningschef **Tapio Rajala**.

– Nyutexaminerade lärare och andra som behöver grenkunskap utbildas av mentorläraren. Det är en lärare som är aktiv inom friidrotten, antingen som tränare eller i andra uppgifter i föreningen, och som flexibelt kan utbilda kollegerna i sin egen region, fortsätter han.

Arbetet med att bilda mentorlärarnätverket och förankra arbetsmodellen pågår fortfarande. Förbundet informerar mer om saken under våren.

VILL DU BLI MENTORLÄRARE?

Är du aktiv inom en friidrottsförening, tidigare friidrottare eller tränare? Om du känner att du kan dela med dig till andra lärare och fungera som utbildare, kontakta Tapio Rajala: tapio.rajala@sul.fi

www.h-hetki.net > opettajakoulutus

”Hengitämme, että saisimme liikuntaa!”

(ALA-ASTEEN OPPILAAN YMPÄRISTÖOPIN KOEVASTAUS)

Luokkasi patoutuneet energiat liikkeelle:
lajitestausta, pelaamista, seikkailua,
temppuilua, kiipeilyä, skeittausta,
scoottausta... Liikkumisen iloa
ilman säävarausta.

YLI 10 HENGEN RYHMILLE

16€
/HLÖ

OPETTAJAT MAKSUTTA PUISTOON.
LUOKKARETKELÄISET SAAVAT
SUPERPARKIN KÄYTTÖÖN ENNEN
VIRALLISTA AVAAMISAIKAA.

**VIRTAA PÄIVÄÄN!
PYYDÄ TARJOUS
KOTIRUOKA-
LOUNAASTA.**

**SUPERPARKIT
AVATAAN PIAN
MYÖS TURUSSA
(3/2016) JA
TAMPEREELLA
(6/2016).**



Aktiivinen luokkaretkipäivä odottaa. Katso tarkemmin ja ota yhteyttä:
www.superpark.fi Oulu | Vantaa | Vuokatti | Turku | Tampere



UUSI NÄYTTELY SUKSI HEUREKAAN!

9.2.2016 – 15.1.2017

Heurekan uusi vauhdikas näyttely tuo talviurheilun riemut ja talvisen kulttuurin eri ilmiöt keskelle kevään opintoretkeä! Vietä kiva päivä liikunnan parissa ja testaa taitojasi yli 20 näyttelykohteella mm. mäkihyppääjänä tai taitoluistelijana.



HINNAT KOULURYHMILLE

Näyttelylippu 7,50 €

Kouluohjelmat ja planetaarioelokuvat
+1,50 € /kpl /oppilas

(Esim. näyttelylippu + elokuva yht. 9 €)

Lisätiedot myyntipalvelusta
09-8579 300

tai www.heureka.fi

VARAA KEVÄÄN OPINTORETKI NYT JA KOE MYÖS NÄMÄ:

OTATKO RISKIN?

Tutustu henkilökohtaiseen uskallukseen sekä riskien kohtaamiseen yhdessä. Kokeile miltä tuntuu 1,5 promillen humalatila tai pelaa sähkörulettia.

SUOJAAN!

Miten luonnon mestarilliset suojautumiskeinot valjastetaan teknologian keinoin puolustamaan ihmisiä?

KOLIKON TIE

Tee omalla kuvallasi varustettu kolikko.

ÄLYKÄS KAUPUNKI

Tutki tieto- ja viestintätekniikan käyttöä kaupungin toiminnoissa.

TIEDEPUISTO GALILEIN LUONTOPOLKU

Kotoperäiset luonnonvaraiset hyötykasvit kasvavat nyt Heurekassa! Maan ainoa Suomen kaikki biotoopit sisältävä luontopolku avautuu Heurekan ulkonäyttelyalueella huhti-toukokuulla.

HEUREKA-KLASSIKOT

Tiedekeskusten klassisia vetonauloja: fysiikkaa, optisia illuusioita, sähköä...

SUOLISTOSSA SUHISEE

Ruoansulatuselimistö tutuksi hausalla tavalla.

ROTTAKORIPALLO

Kannusta päivittäin koripalloa pelaavia kesyröttiamme!



Planetaariossa nyt upea
Yöperhosten salattu maailma!

 **HEUREKA**

Heureka, suomalainen tiedekeskus
Kuninkaantie 7, Vantaa
myyntipalvelu 09-8579 300



SANTASPORT.FI/
LEIRIKOULUT

ARKTISILLA JÄLJILLÄ

- LEIRIKOULU -

TULE LEIRIKOULUUN JA KOE ELÄMYKSELLINEN SEIKKAILU
NAPAPIIRILLA: TUTUSTU ARKTISEEN ELÄMÄÄN TAITEEN,
TIETEEN, KULTTUURIN JA LUONNON KAUTTA.

MEILLÄ OPPIMINEN ON TUTKIVAA JA HAUSKAA,
LAPPILAISEEN TAPAAN AITOA YHDESSÄ TEKEMISTÄ!

KURKKAA LISÄTIETOJA JA SEURAA ARKTISIA JÄLKIÄ!
SANTASPORT.FI/LEIRIKOULUT

Varaukset: Juulia Poikela
juulia.poikela@santasport.fi
Puh. 020 798 4293

**SANTA
SPORT**

Leirit

Ja leirikoulut

Porukassa on hausempaa
Lähiruokaa
Turvallisuus
Ystäviä ympäri maailmaa
Haasteita ja ratkaisuja
Suopotkupallo
Luontoelämys
Lumikengät
Luokkaretki
Kasvun kipinöitä
Osallisuus
Unohtumattomia elämyksiä
Ryhmäytyminen
Joustavuus
Kädentaidot
Kohtaamisia
Lämminhenkinen palvelu
Melontaretki
Seikkailu

Myös urheiluseurat ja muut ryhmät.
Lue lisää www.metsakartano.com
tai soita p. 040 8396350

Hinnat
alk.37,-/nuori/vrk
Sis. majoituksen
ja 4 ateriala.

METSÄKARTANO
LUONTOMATKAILU- JA NUORISOKESKUS, RAUTAVAARA

Asiantuntijan matkassa®



Ahvenanmaa, Vuokatti, Porvoo... Barcelona, Berliini, Lontoo, Pärnu...



**LEIRI
KOULUT
2016**

Lomalinja 
Asiantuntijan matkassa®

ELÄMYKSIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Vastuullinen matkanjärjestäjä Lomalinja räätälöi paketit ja huolehtii
kaikista matkajärjestelyistä yli 25 vuoden kokemuksella.

Katso vinkit ja esimerkipaketit sivuiltamme ja pyydä tarjous!

WWW.LOMALINJA.COM/LEIRIKOULUT

TARJOUSPYYNNÖT anu.piiroinen@lomalinja.fi | p.010 289 8110
Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min. Palvelumaksu 23 €/varaus



Tervetuloa kokemaan suositut leirikoulut ja luokkaretket Kuortaneella!

Leirikoulun suunnittelu on nyt helppoa: valitsette vain
omat suosikit yli 70 lajista ja me teemme teille ohjelman.
Pakettiin kuuluvaa ohjausta vähintään 10 tuntia jo yhden
vuorokauden leirillä.

Leirikoulupaketit alk. 47 €/hlö/vrk

Paketit sisältävät majoituksen, täysihoidon, ohjaukset,
perusliikuntatilat ja välineet sekä uimahallin.
Joka 16. veloituksetta (max.2/luokka) ja aikuisia
koululaisten hinnalla.

Lisätiedot ja varaukset

www.kuortane.com/leirikoulu tai

aila.rantamaki@kuortane.com / p. 06 5166 227



Kuortaneen Urheiluopisto
Opistotie 1, 63100 Kuortane
p (06) 5166 111, kuortane.com



TIEDOSSA RYHMÄ- TAI JOUKKUEMATKA?

Lähde porukalla ulkomaille helposti,
edullisesti ja turvallisesti.

Kymmenien
vuosien
kokemus!

Tutustu, inspiroidu ja
pyydä ilmainen tarjous!
groups.kilroy.fi

KILROY




www.palkintokeskus.fi

- pokaalit
- mitalit
- patsaat

Palkinnot jo vuodesta 1985

PALKINTOKESKUS

puh. 020 7120 850
myynti@palkintokeskus.fi




LEIRIKOULU ITALIASSA

OHJATTU JA VALVOTTU LEIRIKOULU
Olemme erikoistuneet räätälöityjen leirikoulujen toteuttamiseen. Ohjelmassa mm. ohjattua ohjelmaa, kisailuja, liikuntatuokioita, kouluvierailu, San Marino, Mirabilandia huvipuisto, Venetsia ja paljon muuta. Vastuulliset suomalaiset ohjaajat hoitavat koko viikko-ohjelman sekä valvonnan.

Ota yhteyttä ja suunnitellaan yhdessä!
Jouni Parkkali 0400-409 837
jouni.parkkali@liikuntamatkat.fi

www.liikuntamatkat.fi

LEIRIKOULUUN

Tanhuvaaran Urheiluopiston huippusuositut leirikoulut tarjoavat vauhtia ja ikimuistoisia elämyksiä, vuodenajasta riippumatta!

- Turvallinen ympäristö upeissa Savonlinnan järvimaisemissa
- Monipuoliset sisä- ja ulkoliikuntatilat
- Monipuolinen ja runsas ja huolella tuotettu ohjelmatarjonta
- Osaavat, pirteät ohjaajat ja maittavat ateriat

Varaaminen on helppoakin helpompaa! Leirikoulupakettimme sisältää jo kaiken ja mikä parasta, kaikki varaukset hoituvat samasta paikasta. Samalla reissulla tutustut mukavasti myös esim. Olavinlinna, Suomen Metsämuseo Lustoan jne.

Tutustu lisää: www.tanhuvaara.fi

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna • Puh. 015 582 0000 • info@tanhuvaara.fi



**Edulliset
Talvileirikoulut
alk.
48 €/
hlö/vrk**



Aito ja mielenkiintoinen

AHVENANMAA

Kauniit maisemat, kiinnostava historia ja lukuisat mahdollisuudet erilaisiin toimintoihin tekevät Ahvenanmaasta ikimuistettavan luokkaretki kohteen.

Koko luokan yhteinen matka Ahvenanmaalle on sekä opettava että hauska! Ideoidaan ja luodaan juuri teille sopiva luokkaretki. Varaamme myös urheiluleirit ja pelimatkat joukkueille!

**Peruspaketti 2 päivää
alk. 80 €/henkilö**

Lue lisää ja tutustu aktiviteetteihin www.alandsresor.fi/luokkaretki

Inspiroidu ja hae lisäinfoa matkapaketeistamme www.alandsresor.fi tai tilaa esitteemme!

alandsresor

Palvelemme
suomeksi!

Puh. 018-28 040. www.alandsresor.fi

Tervetuloa Solvallaan!

Espoossa



Tule SOLVALLAAN luokkasi kanssa viettämään ikimuistoinen leirikoulu.

UUTTA! Tarjoamme nyt TALVILEIRIKOULUJAKIN edulliseen hintaan. Meillä on laaja valikoima erilaisia lajeja ja aktiviteetteja.

Meillä järjestät vaivattomasti koulunne liikunta-, virkistys- ja kokouspäivät luonnonkauniissa ympäristössä innostavilla ja rentouttavilla aktiviteeteilla.

► **Yhteystiedot:** Jimmy Lindfors, 040 166 2385,
jimmy.lindfors@folkhalsan.fi, www.folkhalsan.fi/idrott

 **folkhälsan**

Nuuskiontie 82, 02820 ESPOO



Suomalaista laatua ja osaamista



**Turun
MERKKI-MITALI Oy**

MITALIEN JA MERKKIEN VALMISTAJA

Valmistus asiakkaan mallin, piirustuksen tai luonnoksen pohjalta.

Avustamme suunnittelussa.

Mitalit, pokaalit ja urheilupalkinnot.

Laaja lajimitali valikoima, katso kotisivut.

Sarkamaantie 10 21280 Raisio

Puh. 02-4378300 fax. 02-4378325

Email: myynti@turunmerkkimitali.fi

www.turunmerkkimitali.fi

urheilukiilunen.fi



**YLEISURHEILUVÄLINEITÄ
KOULULIIKUNTAAN**

urheilukiilunen.fi

Myymäla:
Isonkiventie 19 i
Kerava

Tuote-esittelyt ja tilaukset:
www.urheilukiilunen.fi

Matti Kiilunen
0400 433 919

Monipuolinen liikuntarata kannustaa liikkumaan

Nuorten liikuntakulttuuri on murroksessa. Perinteisten lajien rinnalle ovat nousseet uudet yhteisöllisyyteen, vapaaseen ja oma-aloitteiseen harjoitteluun perustuvat liikuntamuodot, kuten parkour, skeittaus, skuuttaus, triikkaus, freegym, lumilautailu, ski slopestyle ja erilaiset oman kehon painoa hyödyntävät lajit, esimerkiksi katutreeni - toiselta nimeltään street workout.

Monet nuoret eivät koe ns. perinteisten lajien vetovoimaa vaan haluavat toteuttaa ja kehittää itseään tarkoista harjoitteluohjelmista poiketen omasta innostumisesta ja sisäisestä motivaatiosta käsin yksilöllisesti, mutta yhdessä muiden samanhenkisten kanssa. Toiminnallinen harjoittelu omaa kehon painoa hyödyntäen on edullista, sopii kaiken ikäisille, on helppoa harrastaa eikä vaadi harrastajaltaan lenkkareita ja verkkareita enempää välineitä. Monipuolisen liikunnan mah-

dollistava koulunpiha toimii välituntiliikunnan ja liikuntatuntien lisäksi myös alueen lähiliikuntapaikkana.

Liikkuva koulu -hanke kannustaa suomalaisia lapsia ja nuoria liikkeelle. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa ruudun ääressä istuen, mikä ei voi olla vaikuttamatta heidän terveyteensä myöhemmin elämässä. Välituntiliikunnan on todettu tuoreessa suomalaistutkimuksessa lisäävän oppilaiden keskittymiskykyä ja vahvistavan oppimista. Koulupiha voikin toimia kimmokkeena uuden, itselle sopivan liikuntamuodon aloittamiseen. Erilaiset taistokisojen tyyppiset valtakunnalliset kilpailut toki kannustavat koululaisia harjoittelemaan yhdessä, muodostamaan joukkueita ja osallistumaan kisoihin, mutta sitä ennen ainoastaan harjoittelu tekee mestareita.

Lue aiheesta lisää: www.lappset.fi/blogi

KETTERYYTTÄ JA VOIMAA

Street workout, katutreeni, kehonpainoharjoittelu, calisthenics, rakkaalla lapsella on monta nimeä.

Lappset Street Workout ja Fitness -tuotteista saat koottua monipuolisen harjoitteluradan tai toiminnallisen puiston. Vain mielikuvitus on rajana!

Lappset kannustaa nuoria treenaamaan Suomen suurimmassa nuorten liikuntakampanjassa Taistossa!

LAPPSET GROUP OY
PL 8146
96101 Rovaniemi
puh. 0207 750 150
myynti@lappset.com
www.lappset.fi



@LappsetSuomi



@LappsetGroup

Kysy lisää ja
pyydä ehdotus
harjoittelualueesta
myynti@lappset.com

TAISTO
IZALO

LAPPSET®

Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

Keiju levittää hyvää yhdessä SUL:n kanssa kannustamalla suomalaiset lapset liikkeelle. Keiju Junior Juoksukoulussa opitaan juoksemisen perusteet, saadaan vinkkejä harjoitteluun sekä perehdytään yleisesti terveellisiin elämäntapoihin.



Mars maastoon!



Juoksusankarit ja Keiju Junior Juoksukoulu yhdistävät voimansa ja vievät juoksuinnostusta ja -tietoa kouluille! Juoksusankarit materiaaleista löydät ideoita monipuoliseen juoksemiseen, mm. helposti omaksuttavien Keiju Junior Juoksukoulu -videoiden muodossa.

Haastamme kaikki perheet tekemään pihapiiriinsä juoksuradan, joka kiertää pihapiirin lisäksi lähistön metsäpolulle, liikunta-alueelle tai koulun pihalle. Tuttua reittiä juoksemalla voi kaveriporukan tai koko perheen kesken järjestää ennätyskokeiluja ja seurata miten oma kunto kasvaa.



Katso lisää vinkkejä:

www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit/juoksusankarit-polku



Mukana lapsen kasvussa – kotimainen Keiju

Keiju-margariinit edistävät lapsen normaalia kehitystä osana terveellisiä elintapoja sekä tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Ne sisältävät mm. kasvuun ja kehitykseen tarvittavia välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja sekä runsaasti luuston kehitykseen tarvittavaa D-vitamiinia.



Lue lisää osoitteesta keiju.fi



JUOKSU



Turku–Tukholma

alk. **4€**
/hlö/suunta,
C4-hytti,
Amorella

Helsinki–
Tukholma, alk.

10,50€
/hlö/suunta,
C4-hytti

Helsinki–Tallinna

alk. **15€**
/aikuinen/suunta,
hytti lisämaksusta,
iltalähtö

Viking Line vie voittoon

Itämeren iloisin laivasto kuljettaa joukkueet valkkuineen ja huoltojoukkoineen ikimuistoisille pelireissuille. Sporttiryhmille räätälöity edullinen hinnastomme on voimassa ympäri vuoden.

Varaa ryhmien reittimatkat erikoishintaan, tuotetunnus **FVGRU**.
Sporttihinnat vähintään 10 henkilön ryhmille.
Paikkoja rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Lisätiedot vikingline.fi/sportti

Ryhmämatkavaraukset:
ryhma@vikingline.com
Helsinki 09 123 571
Turku 02 333 1332
Tampere 02 333 1200

VIKING LINE