

Yleisurheilun kouluextra

2015

+ Voitto Onnisen
supersuosittu
harjoituskortit!

H-hetkessä tapahtuu!

Asiantuntijahaastattelussa
Lit, dosentti **Timo Jaakkola**

Nestlé Healthy Kids &
**liikunnalliset
iltapäiväkerhot**

Elovena Voimapäivistä
**liikettä
koulupäiviin!**



YLEISURHEILU



Elovena välipaloilla voimaa päivään!



**Elovena -välipalatuotteissa yhdistyy
hyvän välipalan tärkeimmät ominaisuudet:
terveellisyys, helppous ja hyvä maku.**

**Kätevä
ottaa
mukaan**



Yleisurheilu tarjoaa perusliikuntataidot

Vuosi 2015 on polkaistu käyntiin kerran vuodessa ilmestyvän Yleisurheilun Kouluxtra -lehden myötä. Nyt hypätään, heitetään, juostaan ja rakennellaan ratoja!

Tämän lehden asiantuntija-artikkelissa Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan lehtori **Timo Jaakkola** toteaa, että yleisurheilu pystyy perustelemaan rooliaan koulujen liikunnan-opetuksessa monella eri tavalla.

"Yleisurheilun alkeiden opetteleminen harjaannuttaa hyvin motorisia perustaitoja. Lajin perustaitojen haltuunotolla on myös positiivinen siirtovaikutus melkein päihin tahansa urheilulajiin. Yleisurheilun opetuksessa välineen käsittelytaidot, tasapaino ja liikkumistaidot ovat keskeisessä roolissa. Lisäksi yleisurheilu on monipuolinen laji, jonka harjoittelu kuormittaa koko kehoa."

Keskiaukeamalle olemme koonneet vinkkejä erilaisista Voitto Onnisen lajiradoista. Motivoivien ratojen myötä jonotus vähenee, toistoja tulee riittävästi, mielenkiinto säilyy ja takuuna on punaiset posket. Radoille saa rakennettua välineistä hyviä apuopettajia. Lapsen osallistaminen on myös tärkeää. Nappaa lehden vinkit matkaan ja rakentakaa yhdessä toinen toistaan upeampia toimintaratoja.

Tarjoamme apua arkeen. Lehden seuraavalta sivulta löytyvästä yleisurheilukaaviosta näet erilaiset toimintamallimme. H-hetken kautta tarjoamme lajitietoa ja koulutusta ja Hese-kisa tempaa mukaan kisailemaan sekä kasvattaa luokan yhteishenkeä. Elovena Voimapäiviä on jaossa tänä vuonna ennätyselliset 50 päivää, jotka toteutetaan toiminnallisina yleisurheilupäivinä koulujen pihoissa. Oppilaat saavat kipinää liikkumaan arkeen yleisurheiluvan Nestlé Healthy Kids -iltapäiväkerhojen myötä. Kannustan aktiivisuuteen paikallisen seuran kanssa. Yleisurheiluseuran ja koulun välisestä yhteistyöstä on loistava esimerkki seuraavalla aukeamalla. Tavoitteena on edelleen paikallisyhteistyön vahvistaminen ja toiminnallisten mallien luominen koulujen ja seurojen yhteistyölle.

Tule mukaan peukuttamaan nuorisoyleisurheilua facebookiin ja instagramiin!

Iloa ja innostusta
tämän lehden myötä,

Ritva

Ritva Immonen
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto ry



Kouluxtran sisällysluettelo 2015

3	Pääkirjoitus
4	Suomen Urheiluliiton kouluprojektit
7	H-hetki
8-9	Opekoulutukset
11	Hese-kisa
14	Nestlé Healthy Kids
16	Koulun ja seuran yhteistyö
17-20	Voitto Onnisen harjoituskortit
22	Asiantuntijahaastattelussa Timo Jaakkola
24	Elovena Voimapäivä
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 -piirroksot

Petri Kuhno

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki

Painopaikka

 **PunaMusta**

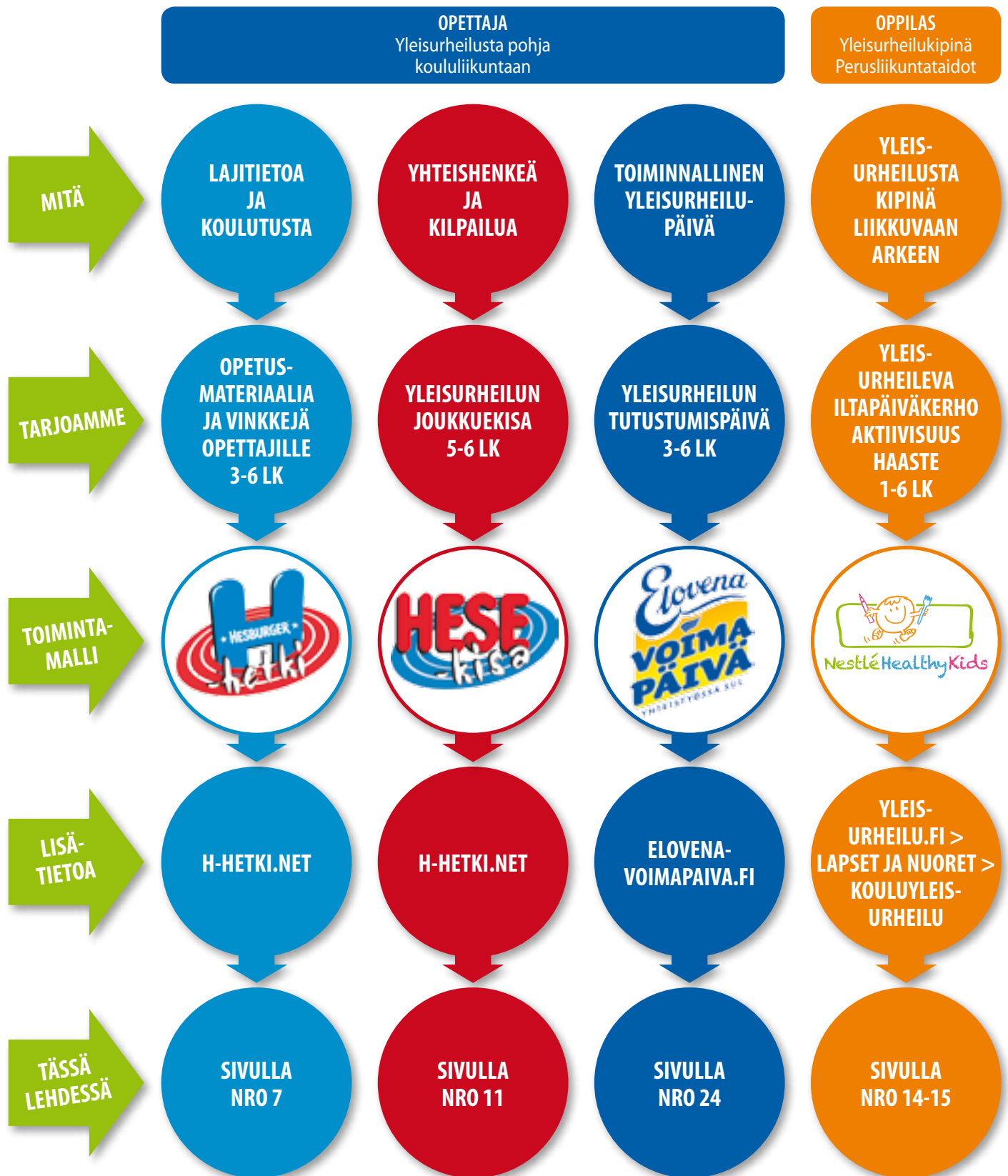
Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Nikkinen
puh. 050 5466 823



Nuorisoyleisurheilun keulakuva
Voitto Onninen seikkailee lehden
kuvituksessa. Liity hänen fanik-
seen facebookissa, niin pysyt
ajantasalla uutisoinnissa.
Yhteistyössä on voimaa!

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!

Lohjalla näytetään mallia seuran ja koulun yhteistyöstä



Länsi-Uudenmaan Urheilijoissa kouluyhteistyö on keskeinen osa seuran toimintaa. Seura on ottanut haltuun koko koulukentän aina alakoulujen iltapäiväkerhoista ja Run For Kids -tapahtumista yläkoulujen liikuntaluokkaan ja lukion kanssa tehtävään yhteistyöhön asti.

Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden valmennuspäällikkö **Juha Heinäsen** tarinasta ei tule loppua, kun häntä pyytää kertomaan seuran ja paikallisten koulujen välisestä yhteistyöstä. Seuran perustajan, **Antti Wathenin**, ideoimasta Sporttivauhasta jo lähes parikymmentä vuotta sitten käynnistynyt kouluyhteistyö on laajentunut ja tiivistynyt pikku hiljaa.

- Viime vuonna Run For Kids -kiertueemme kiersi kaikilla Lohjan kouluilla. Siihen osallistuivat lähes kaikki kaupungin koululaiset, yhteensä 3000 lasta. Kiertue jakaa juoksun ilosanomaa ja innostaa lapsia yleisurheilun pariin. Sen kautta olemme myös saaneet seuraan uusia jäseniä. Tapahtumat ovat toimineet myös uusien yleisurheiluhajaajien koulutustilaisuuksina, Heinänen kertoo.

Länsi-Uudenmaan Urheilijat

Vuonna 1991 perustettu Länsi-Uudenmaan Urheilijat eli LUU on perustamisestaan lähtien ollut alueen johtava yleisurheiluseura ja lohjalainen liikuttaja. SUL:n seuraluokittelussa LUU oli vuonna 2013 Suomen 21. paras seura ja seuran selkeänä tavoitteena on nousta takaisin 20 parhaan superluokan seuran joukkoon.

Yleisurheilu on koko perheen urheilua ja LUU:ssa motto "vauvasta vaariin-muksusta mummoon" toteutuu. LUU:n säännöllisesti toimivat harrastajaryhmät alkavat 3-vuotiaista, kaikki nuoret harjoittelevat tasonsa mukaisesti ja aikuiset urheilevat omissa harrasteryhmissä, juoksukouluissa ja veteraaniturheilussa. Koko toiminnan perusta ovat urheilevat, liikunnalliset perheet.

LUU:n tavoitteena on antaa kaikille lapsille mahdollisuus liikunnan iloon. Jo yli 15 vuotta LUU:n sporttivauhu on kiertänyt kortteleita, kouluja ja päiväkoteja järjestäen ohjattua urheilua lapsille. Vuosittain tuhannet alueen lapset kokevat LUU:n järjestämänä yleisurheilun iloa.

LIIKUNTAMYÖNTEINEN KAUPUNKI

Oman juoksukiertueen lisäksi Länsi-Uudenmaan Urheilijat on järjestänyt kolmella eri ala-asteella liikunnallista iltapäiväkerhoa.

- Iltapäiväkerho on mahdollistanut monille lapsille yleisurheilun harrastamisen kerran viikossa, sillä kaikilla ei ole mahdollisuutta kulkea seuran harjoituksiin.

LUU on ollut ideoimassa ja perustamassa Lohjalle ensimmäistä liikuntapainotteista yläkoululuokkaa ja tekee tiivistä yhteistyötä myös lukion kanssa. Tällä hetkellä liikuntaluokalla on mukana useiden eri lajien edustajia. Lukiossa aktiivisesta liikunnasta ja harjoittelusta saa hyväksi luettua kursseja kustakin jaksosta.

- Lohja on liikuntamyönteinen kaupunki ja se näkyy myös koulujen suhtautumisessa seurayhteistyöhön. Opettajilta saatu palaute on ollut valtavan positiivista ja toki me seuranakin näemme tässä pelkästään hyviä puolia. Oppilaat pääsevät osallistumaan seuran järjestämään, laadukkaaseen tapahtumaan, josta opettajatkin voivat oppia uutta. Ja me seurana saamme lisättyä tietoisuutta toiminnastamme sekä uusia harrastajia lajiin. Yhteistyö hyödyttää kumpaakin osapuolta, Heinänen päättää.

TARU SCHRODERUS





Yleisurheiluvinkit H-hetkestä!

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

Opettaja, liity mukaan H-hetkeen: www.h-hetki.net

Uusia ideoita ja valmiita tuntimalleja yleisurheilun opetukseen 3.-6. luokkalaisille!

Hyppää, heitä, juokse – avaimet perusliikuntaan!

Kummiurheilijat: Eemeli Salomäki ja Minna Nikkanen

Maksuton!

Liittymällä H-hetkeen saat:

MATERIAALIA:

mm. Koulussa yleisurheillaan -opas (sis. tuntimallit ja Voitto Onnisen ominaisuus-radat), Terve koululainen -tehtäviä, Yleisurheilun Kouluxtra -lehti, Toimitsijakortit lajien sääntöjen opetukseen, Hese-treenikortit oppilaiden aktivoimiseen ja H-hetki kuukausitiedotteessa ajankohtaista ja uutta tietoa kouluyleisurheilusta.

Voita kummiurheilijapäivä koulullesi!

Hyödynnä ja anna palautetta H-hetki materiaalista ja voita kummiurheilijapäivä koulullesi.

Jätä palaute 7.1.–27.2.2015 välisenä aikana netissä osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi, käytä palvelutunnusta 2015HHETKIPALAUTE.

H-hetken vinkeillä treenaat luokkasi huippukuntoon myös Hese-kisaan.



LISÄINFOA

www.h-hetki.net

Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

SUOMEN URHEILULIITTO



★ HESBURGER ★



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



Opettaja, H-hetki on tehty Sinua varten!

H-hetki on lasten yleisurheilua tukeva ohjelma, joka tarjoaa maksuttomia materiaaleja koulujen yleisurheiluopetuksen tueksi. Ohjelma on tehty opettajien toiveiden pohjalta ja varta vasten heitä varten. Liity mukaan NYT!



Päivi Tyrkkö

Maksuton H-Hetkiohjelma on suunnattu koulujen yleisurheiluopetuksen tueksi. Ohjelman sivuilla on paljon erilaisia tuntimalleja, ratoja ja haasteita, jotka auttavat opettajia suunnittelemaan laadukkaita yleisurheilutunteja. Sivuilla on myös runsaasti infoa terveisiin elämäntapoihin liittyvistä asioista.

Pirkkalan kouluun kuuluvassa Hyrsingin koulutalossa esiopettajana ja 0-2 luokkien liikunnanopettajana työskentelevä **Päivi Tyrkkö** kertoo hyödyntävänsä opetuksessaan etenkin Voitto Onnisen monipuolisia ja valmiita liikuntaratoja

- Olen tehnyt Voitto-radoista toimintakortteja, jotka olen suurentanut A4-kokoon ja laittanut jokaiselle numeroidulle liikuntarastipisteelle. Etenkin erityisopetuksessa on tärkeää, että toimintaohjeet ovat mahdollisimman yksikertaiset ja selkeät, sillä osalla lapsista saattaa olla hahmottamisen häiriöitä.

Tyrkkön mukaan värikoodattuja ja selkeitä ratoja on helppo rakentaa sekä sisä- että ulkoliikuntaan sopiviksi.

- Me teemme erilaisia ratoja pääsääntöisesti ulkona hiekkakentällä, koska sisäliikuntaan ei ole mahdollisuutta. Aloitamme ratojen harjoittelun syksyllä ja ne tulevat pikku hiljaa ja toistojen kautta lapsille tutuiksi. Radat ovat yleisurheilun opetuksessa äärettömän hieno apu.

TARU SCHRODERUS

KUMMIURHEILIJAT NÄYTTÄVÄT MALLIA

H-hetken kummiurheilijoina toimivat seiväshyppääjät **Minna Nikkanen** ja **Eemeli Salomäki**. Lahjakkaat, menestyneet, kohteliaat, sosiaaliset ja aina hyväntuuliset Minna ja Eemeli näyttävät omalla esimerkillään koululaisille mallia terveellisistä elämäntavoista sekä siitä, kuinka sitkeällä työnteolla voi päästä pitkälle. Molemmilla on myös monta hauskaa muistoa koululiikunnasta.

Käy tutustumassa Minnaan ja Eemeliin sekä heidän tarinoihinsa osoitteessa: www.h-hetki.net



TERVE KOULULAINEN -HANKE VAHVASTI MUKANA H-HETKESSÄ

Suomen Urheiluliiton H-hetki -ohjelman tukijoukoissa on arvostettu taho, UKK-Instituutti ja siellä käynnissä oleva Terve koululainen -hanke. Vuoden 2010 alussa käynnistetyin hankkeen kohderyhmänä ovat peruskoulun opettajat ja muu henkilökunta, oppilaat ja heidän vanhempansa.

Kaikki hankkeen materiaalit ovat maksuttomia ja ne ovat ladattavissa verkossa osoitteessa: www.tervekoululainen.fi. Materiaaleista työstetään myös muokattuja versioita H-hetken materiaalipankkiin ja nettiin. Käy tutustumassa!



Maksuttomista yleisurheiluilloista

uusia ideoita opetukseen

Yleisurheilun maksuttomat opekoulutukset käynnistyvät jälleen keväällä. Tapahtumissa jaetaan ideoita ja vinkkejä lajitaitojen opettamiseen ja ne sopivat kaikille opettajille lajitaustasta ja – tuntemuksesta riippumatta.

Karijoen koulun luokanopettaja ja rehtori **Ari Honkanen** on osallistunut opettajakoulutuksiin yhdessä vaimonsa **Annen** kanssa, joka työskentelee opettajana samassa koulussa.

- Vaikka toimin aktiivisesti yleisurheilun parissa valmentajana, olen kokenut opettajien yleisurheiluillat varsin hyödyllisiksi. Yleisurheilun lajitaitojen opettaminen koululaisille ja nuorille urheilijoille on kaksi aivan eri asiaa, sillä opettamisen lähtökohdat ja tavat poikkeavat toisistaan, Honkanen kertoo.

Teuvan Rivakassa nuoria yleisurheilijoita valmentava Honkanen sanoo huolehtivansa rehtorin ominaisuudessa, että koulunsa opettajat osallistuvat vuosittain Etelä-Pohjan-

maan piiriin, VALO:n ja Suomen Urheiluliiton järjestämiin opettajakoulutuksiin.

- Kun koulutuksissa on käynyt itsekin, niin tietää, miten hyödyllisiä ne ovat. Koulutuksista tarttuu aina mukaan uusia ideoita ja vinkkejä opetukseen.

PERUSTAIOT HALTUUN

Opettajien maksuttomissa yleisurheiluilloissa jaetaan ideoita ja vinkkejä eri yleisurheilulajien opetukseen, käydään läpi yleisurheiluharjoitteita ja sitä, millaiset pelit ja leikit tukevat hyvin yleisurheilun opettamista. Tilaisuuksissa käydään läpi lasten yleisurheilulajien perusteita ydinkeskeisen oppimisen näkökulmasta

ja käytännön tekemisen kautta.

Koulutuksissa keskitytään perustaitojen: juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen osasuorituksiin ja niiden mielekkääseen opettamiseen. Iltojen sisältö pyritään pitämään riittävän yksinkertaisena ja helposti omaksuttavana.

- Pikku nippeleihin tai lajinyansseihin on muutamassa tunnissa turha mennä. Tärkeintä on, että perustaitojen opettaminen on hyvin hallussa. Parhaiten oppii tekemällä itse ja saamalla suorituksista asiantuntevaa palautetta, SUL:n koulutuspäällikkö **Tapio Rajala** toteaa.

TARU SCHRODERUS

Tätä yleisurheiluillat tarjoavat!

JUOKSU

Monipuoliset perusharjoitteet, oikea juokсутekniikka, lähdöt, juoksemista tukevat vauhdikkaat pelit ja leikit.



HYPYT

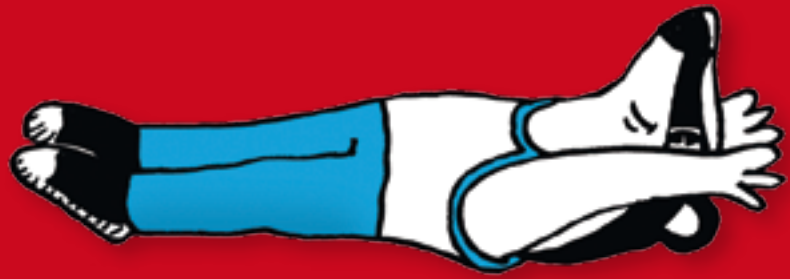
Ponnistus, ponnistuksen suuntaus, mielekkäät ja hauskat osaharjoitteet.



HEITOT

Oikea suoritustekniikka, vauhdinotto, lajinomaiset osaharjoitteet.





Piirien opekoulutusvastaavat

ETELÄ-KARJALA

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

ETELÄ-POHJANMAA

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

ETELÄ-SAVO

Joel Karjalainen, jokeli_91@hotmail.com, 050 366 3124

HELSINKI

Helsinki: Sanna Saarman, sanna.saarman@viipurinurheilijat.fi, 046 6243 766

Vantaa: Olli-Pekka Mykkänen,

olli.mykkanen@vantaansalamat.fi, 045 146 6711

Espoo: Mika Reijonen, mikareijonen@hotmail.com, 045 871 8668

HÄME

Tanja Niemi, tanja.j.niemi@student.jyu.fi, 040 525 9518

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

KAINUU

Marita Kaipainen, marita.kaipainen@windowslive.com, 050 570 7 778

KESKI-POHJANMAA

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

KESKI-SUOMI

Anssi Kuusela, anssi.kuusela@teamikp.net, 040 179 3989

KYMENLAAKSO

Laura Heiskanen, laura.heiskanen@kotka.fi, 044 0266949

LAHTI

Juho-Viljami Kosunen, juhoviljami.kosunen@gmail.com, 050 535 6518

LAPPI

Jonna Haapala, haapala.jonna@gmail.com, 040 757 8151

LÄNSI-POHJA

Jani Hirsivaara, jani.hirsivaara@tornio.fi, 040 716 3824

POHJOIS-KARJALA

Kimmo Hyppönen, kimmo.hypponen@jns.fi, 050 436 7839

POHJOIS-POHJANMAA

Heikki Aura, haura76@gmail.com, 050 523 5312

POHJOIS-SAVO

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

SATAKUNTA

Paula Järvi, paula.jarvi@suomi24.fi, 040 758 3831

UUSIMAA

Ani Viherlinna, ani.viherlinna@uudy.fi, 041 434 9215

VARSINAIS-SUOMI

Juha Oksanen, varsy.toimisto@gmail.com, 040 571 4836

ÖSTERBOTTENS ID

Johan Nordmyr, johan@yourcoach.fi, 050 340 8398

Vuoden 2015 opettajakoulutukset löytyvät osoitteesta:
www.h-hetki.net > H-Hetki > opettajakoulutus.
Koulutuksia järjestetään keväällä ja syksyllä.
Voit tilata kurssin myös paikkakunnallesi.





Yleisurheilun HESE-kisa 2015

12 hengen joukkue-
kisa 5.-6. luok-
kalaisille

Kisalajit:
• Sukkulaviesti 12 x 60 m
• Pituushyppy
• Junnukeihäs
• Kierrosviesti
12 x ratakierros

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

Piirikisat avoimia kaikille,
finaaliin mukaan parhaat
joukkueet.

Finaali Tampereella
20.5.2015!

Ilmoittaudu
mukaan
[www.
h-hetki.net](http://www.h-hetki.net)

Maksuton!



LISÄINFOA
www.h-hetki.net

Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

Hese-piirikisa aikataulu 2015

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

20.4. Varsinais-Suomi
Kupittaan urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen
varsy.toimisto@gmail.com
040 5714 836

22.4. Keski-Suomi
Hippohalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen
toimisto@jku.fi
014 218 031

22.4. Pohjois-Pohjanmaa
Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi
0400 346 097

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

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

6.5. Lappi + LP
Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Esa Valaja
esa.valaja@santasport.fi
020 798 4248

6.5. Pohjois-Savo
Vokolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen
ilpo.koponen@sul.fi
050 414 5085

6.5. Etelä-Pohjanmaa
Keskuskenttä, Seinäjoki
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi
0400 623 127

7.5. Etelä-Savo
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti
jonijantti@hotmail.com
050 543 8493

7.5. Kymenlaakso
Karhulan keskusenttä, Kotka
Laura Heiskanen
lauraheiskanen@windowslive.com
044 026 6949

8.5. Etelä-Karjala
Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Matti Sutela
matti.sutela@mesta.net
050 327 4203

12.5. Keski-Pohjanmaa
Kirkonmäen kenttä, Kokkola
Minna Vörlin
minna.vorlin@gmail.com
0400 739 454

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

12.5. Uusimaa
Hyvinkään Urheilupuisto, Hyvinkää
Ani Viherlinna
ani.viherlinna@uudy.fi
041 4349 215

13.5. Kainuu
Keskuskenttä, Paltamo
Olavi Pajala
olavi.pajala@kamk.fi
044 710 1292

13.5. Pohjois-Karjala
Hammaslahden kenttä, Joensuu
Maija Törmänen
majja.tormanen@jns.fi
050 354 4331

13.5. Helsinki (pääkaupunkiseutu)
Leppävaaran stadion, Espoo
Perttu Örn
perthu@espoontapiot.fi
050 464 4661



SUOMEN URHEILULIITTO



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



ON KOKO LUOKAN YHTEINEN JUTTU!

Valtakunnalliset Hese-kisat käynnistyvät jälleen huhtikuussa piirikisoilla. Koko luokan yhteishenkeä kohottavaa ja elämyksellistä kilpailutapahtumaa odotetaan jo innolla eri puolilla Suomea.

Hese-kisa on 5.–6.-luokkalaisille järjestettävä yleisurheilun joukkuekisa, jossa kisataan 12-henkisin joukkuein koulun, paikkakunnan, piirin ja valtakunnan mestaruuksista. Huikea valtakunnallinen finaali järjestetään 20.5. Tampereella. Silloin piirikisojen voittajat kamppailevat valtakunnallisesta Hese-kisa mestaruudesta!

Finaalipaikkaa tavoittelee jälleen Joensuun Pyhäselällä toimiva Niittylahden koulu, joka on ollut finaalissa viimeiset neljä vuotta peräkkäin. Hese-kisoihin koulu on osallistunut 90-luvulta alkaen.

- Hese-kisa on ihan älyttömän hyvä luokkahengen virittäjä. Se on vuoden kohokohta, jota odotetaan innolla. Urheilijat urheilevat ja kannustajat kannustavat: koko luokka on kisassa mukana tavalla tai toisella, opettaja **Jaakko Sivonen** kertoo.

Hän sanoo, että valmistautuminen kevään Hese-kisaan aloitetaan pian vuoden vaih-

teen jälkeen.

- Jos piirikisoista tulee voitto, niin kevään luokkaretki tehdään Tampereelle. Se on koko porukan yhteinen unelma!

MIELEENPAINUVIA MUISTOJA

Myös kuhmolaisen Kontion koulun opettaja **Helena Malinen** on ollut luokkansa kanssa kahdesti mukana Hese-kisoissa.

- Kisoja varten harjoitellaan keihäänheittoa ja juoksua syksystä alkaen. Kevättä kohden mentäessä harjoitustahti kiihtyy entisestään. Kainuun piirikisat järjestetään perinteisesti melkein viimeisimpinä, joten finaaliin jää aikaa vain muutama viikko. Tampere on joukkueen tavoitteena tänäkin vuonna, Malinen kertoo.

Viime vuonna Kontion koulun kuudesluokalaiset yhdistivät finaalireissuun vierailun Alastaron Powerparkissa.

- Saimme tehtyä pidennetyn luokkaretken,

jota oli odotettu koko talvi ja kevät. Reissu oli erittäin onnistunut! Hese-kisa on monipuolinen ja mukaansa tempaava kisa, johon kaikki voivat osallistua. Siitä jää mukana oleville varmasti mukavat muistot.

TARU SCHRODERUS

KENESTÄ LEIVOTAAN HESE-PELIMESTARI?

Hese-kisojen tiimellyksen ja ahkeran kannustuksen lisäksi piirikisoissa ja finaalissa voi kokeilla taitojaan Hese-pelimestari-pisteellä. Hese-kisojen uuden yhteistyökumppanin, Martinexin, liikunnallisia pelejä pääsee testaamaan sekä piirikisoissa että finaalissa. Parhaat pelaajat palkitaan Martinexin tuotepalkinnoilla.

Tervetuloa kokeilemaan!



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



JUOKSU

Elovena Voimap

Elovena Voimapäivä tarjoaa:

- Pirstystä 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!
- Kaikki mukaan hakeneet koulut ovat mukana arvonnassa, josta 10 onnekkainta koulua voittaa yleisurheiluvälinesetin!



RAVINTO



HYPPY

VOIMA



HEITTO



äivä tulee taas!

Hakuaika: 2.2.-9.3.2015

Hakulomake osoitteessa:

www.yleisurheilurekisteri.fi.

Palvelutunnus: 2015VOIMAPVA

Valinnat julkaistaan 23.3. mennessä osoitteessa:

www.elovenavoimapaiva.fi.

Valittuihin kouluihin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

VÄLIPALA



AIVOJUMPPA



Meillä on ilo tarjota
Elovena Voimapäivä
juhlavuoden
kunniaksi
viidellekymmenelle
koululle.



Nestlé Healthy Kids

Maailmanlaajuinen ohjelma

Nestlé Healthy Kids -ohjelma toimii maailmanlaajuisesti. Vuoden 2013 lopussa mukana oli 68 maata ja yli 280 yhteistyötahoa! Näiden yhteistyötahojen kanssa yhdessä toteutetut lasten hyvinvointiin ja terveyteen tähtäävät ohjelmat ovat tavoittaneet maailmassa jo yhteensä noin 6,9 miljoonaa lasta!



liikuttaa alakoulujen iltapäivissä

Nestlé Healthy Kids on Nestlén ja Suomen Urheiluliiton yhteistyöohjelma. Sen tavoitteena on lisätä koululaisten liikumista yleisurheilun kautta sekä jakaa tietoa terveellisestä ravinnosta.



Kuvat: Nina Kaverinen

Viime syksynä käynnistyneeseen ohjelmaan valittiin 20 yleisurheiluseuraa, jotka käynnistävät liikunnallisia iltapäiväkerhoja eri puolilla Suomea.

Pohjoisin ohjelmaan osallistuneista paikkakunnista oli Kittilä, jossa liikunnallinen iltapäiväkerhotoiminta käynnistyi paikallisen koordinaattorin, Marja Ylisirkan, innostamana.

- Olen työskennellyt jo pitkään lasten liikunnan parissa ja järjestänyt tänne Kittilään lapsille erilaisia virikkeellisiä toimintamuotoja. Kun törmäsin Nestlé Healthy Kidsiin, ajattelin, että se on ehdottomasti saatava tänne.

Paikallinen seura, Kittilän Kotaveikot, palkasi seuralle myönnetyn stipendin avulla

kerhoa varten työntekijän, joka veti lapsille kymmenen liikunnallisen iltapäiväkerhokerran kokonaisuuden.

- Kerho lähti liikkeelle hyvin ja siihen osallistui kymmenkunta lasta. Se on pienelle paikkakunnalle hyvä määrä. Kerho sai hyvää palautetta ja tavoitteenamme on toteuttaa se myös ensi keväänä, Ylisirikka kertoo.

MONIPUOLISTA LIIKUNTAA

Alakouluille suunnatun Nestlé Healthy Kids-ohjelman pääpaino on koulun jälkeen organisoitava Yleisurheiluva iltapäivä-kerho. Kymmenen kerhokertaa haastavat lapset mukaan

hyppäämisen, heittämisen ja juoksemisen monipuoliseen maailmaan. Terve koululainen hankkeen mukaisesti lapset saavat kerhossa asiantuntevaa tietoa ravinnosta. Lisäksi iltapäiväkerhoa toteuttavalle koululle heitetään luokkien välinen Aktiivisuushaaste.

- Toimintamuotojen ohella Suomen Urheiluliitto ja Nestlé tutkivat lasten liikunta- ja ravintotottumuksista ennen ja jälkeen ohjelman aktiivisen vaiheen. Tutkimuksen tekemisessä avustavat KIHU:n tunnetut tutkijat, SUL:n projektivastaava Marjaana Pöntinen kertoo.

Lisätietoa: www.yleisurheilu.fi/sivut/nestlehealthykids

"Erittäin hyvä ja toimiva konsepti"

Lahden Ahkera toteutti Nestlé Healthy Kids -konseptin mukaisen liikunnallisen iltapäiväkerhon viime syksynä Renkomäen koululla. Seuran nuorisopäällikkö **Matti Hannikainen** piti erityisen hyvänä iltapäiväkerhon selkeitä tuntimalleja ja laadukkaita materiaaleja sekä jokaisen kerhokerran lopuksi pidettyä ravinto-osuutta.

- Aluksi epäroin, että mitenköhän ravinto-osuuden vetäminen oikein onnistuu, mutta sähän meni todella hyvin. Lapset puhuivat mielellään omasta ruokailustaan ja ohjaajat jakoivat heille vinkkejä terveellisestä ja monipuolisesta ravinnosta.

Renkomäen koululle heitetty, konseptiin kuuluva liikuntahaaste koettiin Hannikaisen mukaan koulun opettajien keskuudessa hyväksi keinoksi keskustella lasten kanssa heidän liikunnallisesta aktiivisuudestaan

sekä kannustaa lapsia liikkumaan.

Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden vetämän iltapäiväkerhon lisäksi Lahden Ahkera teki yhdessä paikallisen Marttayhdistyksen edustajien kanssa kouluvierailun Salinkallion yläkouluun.

- Pidimme kahdeksaluokkalaisille terveystiedon tunteja. Mukana oli kaksi omaa nuorta urheilijaa, jotka kertoivat omista elämäntavoistaan. Tunnit saivat oppilailta ja opettajilta hyvää palautetta.



Opettaja – kannusta paikkakuntasi yleisurheiluseuraa hakemaan mukaan!

Suomen Urheiluliiton ja Nestlén yhteiseen Nestlé Healthy Kids -ohjelmaan valitaan mukaan uusia seuroja jälleen tänä keväänä. Seuroille myönnetään 1000 euron stipendejä yleisurheilupainotteisten iltapäiväkerhojen toiminnan tukemiseen tai iltapäiväkerhotoiminnan käynnistämiseen.

Ohjelman haku on käynnissä 2.2.-16.3.2015 välisenä aikana.

Opettaja, mikäli koulussasi ei ole vielä liikunnallista iltapäiväkerhoa, kannusta paikallista yleisurheiluseuraa hakemaan mukaan!

Haku tapahtuu osoitteessa yleisurheilu.fi palvelutunnuksella 2015NHKIDS.

Lisätietoa:

www.yleisurheilu.fi/sivut/nestlehealthykids

Tiedustelut: Marjaana Pöntinen, marjaana.pontinen@sul.fi, p. 050 352 5555

Viisas verryttelee

Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten.
Ota alkuverryttely tavaksi aina ennen koulun liikuntatuntia,
peliä, urheilukilpailua ja muuta liikuntaa.

Alkulämmittelyn palaset



TEKOn tärpit lämmittelyyn

- Aloita maltillisesti ja nosta tehoa vähitellen.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Keskity teknisesti hyviin suorituksiin.
- Valitse harjoitteita, jotka palvelevat tulevaa liikuntasuoritusta.
- Tee muutama liike jokaisesta lämmittelyn palasesta vaihdellen.
- Päätä lämmittely vauhdikkaisiin juoksuspurtteihin.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

Muista myös palauttava loppujäähdyttely.

Laadukkaasti verrytellen voit vähentää myös liikuntavammoja.



 **UKK-instituutti**



PIKAJUOKSU

Harjoitteen nimi

Pikajuoksun tehtävärata. Sopii 1.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Runsaasti liikettä ja toistoja, juoksun rytminvaihtoja, askelriheyden ja lajin perustaitojen harjoittelua.

Välineet

Kirjalliset ohjeet, harjoituskortit.

Kesto

10-30 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Tee saliin tai kentälle useita pikajuoksun tehtäväpisteitä, jotka käyt oppilaiden kanssa läpi.

- Jaa oppilaat pienryhmiin, jotka kiertävät pisteitä.

Piste 1: Juoksu opetusartioiden yli/välissä, tiheät välit, yksi askel joka väliin (rytmi, askelriheys)

Piste 2: Juoksu opetusartioiden yli/välissä, väljemmät välit, yksi askel joka väliin (rytmi, askelriheys)

Piste 3: Ylpeänä juoksu. Hyvä ryhti, katse eteenpäin, lantio korkealla.

Piste 4: Mielikuva: Juoksu nastat kantapäissä. Askellus korkealla päkiöillä.

Piste 5: Viivakiihdytys: Yksi askel aina pitenevin välein olevien viivojen väliin.

Sovellukset:

Rakenna pisteistä erilaisia parkisoja, joissa kilpailaan ajalla tai tyyliä.



KESTÄVYYSJUOKSU

Harjoitteen nimi

Tarkkuusharjoitus. Sopii 1.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Pitkäkestoinen juoksuharjoitus pienryhmissä.

Välineet

Pallo (tai käpy) ja esimerkiksi rengas tai kori tai jokin muu maali, johon heittäjä yrittää osua.

Kesto

20-60 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Merkitse maastoon 300 metrin – 500 metrin juoksurata, tarkkuusharjoituspaikka sekä 50 metrin sakkokierros.

- Jaa ryhmä muutaman hengen joukkueisiin ja lähetä joukkueet kaikki yhdessä matkaan.

- Jokaisen juoksuosion jälkeen yksi joukkueen jäsenistä heittää heittovälinettä tarkkuusharjoituspaikalla olevaan maaliin (esimerkiksi puiden väliin kiinnitetyn köyden yli heitetään käpyjä, turbo- tai sanomalehtikelhää jne.). Heittoyrityksiä on 1-3.

- Jos heittäjä osuu maaliin, joukkue lähtee suoraan seuraavalle kierrokselle.

- Jos heittäjä ei osu maaliin kiertää joukkue ensin hutensa määrän mukaisen sakkokierroksen ennen lähtöään seuraavalle kierrokselle.

- Jatketan samalla tavoin niin pitkään, kunnes kaikki joukkueen jäsenet ovat heittäneet tarkkuusharjoituspaikan radan.

- Voittajajoukkue on ensin maaliin tullut joukkue.

Sovellukset:

Tee pidempiä ja lyhyempiä ratoja tai lisää heittopisteitä.

Maaston lisäksi radan voi rakentaa esimerkiksi koulun lähimäärästä, jolloin joukkueet näkevät koko ajan toisensa.



Voitto Onnisen harjoituskortti

ПТУСНУРРҮ

Harjoitteen nimi

Ponkaisurata. Sopi 3.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Runsaasti toistoja, erimittaisia vauhteja ja teräviä ponnistuksia.

Välineet

Jumppamattoja, pahvilaatikoita tai muita helposti kaatuva "esteitä".

Kesto

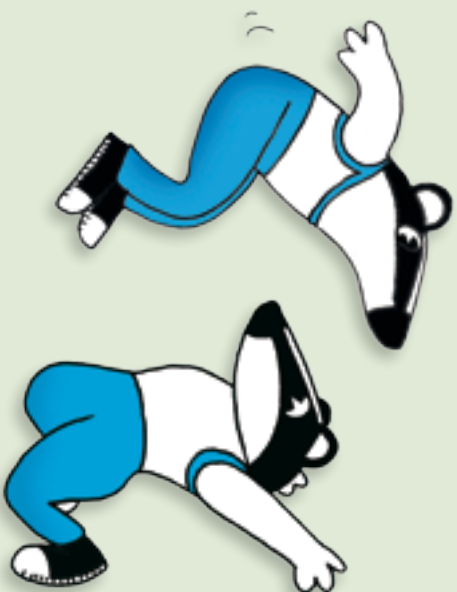
20-45 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Aseta poikittaisia jumppamattoja tai pahvilaatikoita maahan sellaisin välein, että väliin mahtuu ottamaan yhden tai kolme askelta, jolloin ponnistus tulee aina samalla jalalla. Aseta rata päättymään pituuskasaan tai paksulle patjalle.
- Tee mahdollisuuksien mukaan ainakin kaksi identtistä rataa, jolloin jonoitusta ei synny.
- Oppilaiden tehtävänä on ponnistaa esteen yli vapaan jalan (etumaisen jalan) ja vastakkaisen käden johtaessa hyppyä, tulla alas vapaalle jalalle ja ottaa juoksuaskelet ennen seuraavaa ponnistusta siten, että viimeinen askel on selkeästi mutua lyhyempi.
- Viimeisen maton tai pahvilaatikon jälkeen olevalle paksulle patjalle tehdään kunnan pituushyppyn alastulon kurutus. Huolehdi siitä, että ponnistava jalka vaihtuu, jolloin hyppyä tulee kummallekin jalalle.

Sovellukset:

Tee pitkiä ja lyhyitä ratoja, vaihtelee esteitä ja niiden välimatkoja, rakenna joukkueita ja tee ratoja viesteinä.



Voitto Onnisen harjoituskortti

КЕИНӢӢНННННННН

Harjoitteen nimi

Leijonan metsästys. Sopi 1.-2. lk:n oppilaille.

Tavoite

Paljon heittoa erilaisilla välineillä, eri korkeuksilta ja erilaisista heittoasemista.

Välineet

Paksu patja, hempeusseja, sanomalehtikeihäitä.

Kesto

10-20 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Laita salin keskelle iso paksu patja pystyyn leijonan suojaksi.
- Aseta leijonan metsästysviiva noin 10 metrin päähän leijonan suojasta. Valitse muutama ryhmästä leijoniksi, jotka menevät leijonan suojan taakse. Muut toimivat leijonan metsästäjinä ja asettuvat metsästysviivalle riivin hempeuksi tai sanomalehtikeihäiden kanssa.
- Leijonat tulevat aika ajoin pois suojastaan ja kiertävät suojansa editse takaisin sen turvaan. Metsästäjät yrittävät tuona aikana saalistaa niitä keihäänheiton omaisella heitolla ohjaajan määräämistä heittoasemista (esim. pöviltaan, toispolveisonnassa jne.).
- Kun leijona saa osuman, tulee hänestä metsästäjä. Pelä jatketaan niin kauan, että jokainen on saanut olla molemmissa rooleissa.

Sovellukset:

Vaihtelee heittomatkan pituutta, "leijonien" määrää ja heittoasentoja.



YLEISURHEILU



YLEISURHEILU

KOLMILOIKKA

Harjoitteen nimi

Patjaloikka. Sopii 3.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Hypyn ja vauhdin rytmittäminen, erimittaiset loikat ja ponnistaminen.

Välineet

Kartioita ja muovilaitoja sekä patja tai jokin muu pehmeä alastulopaikka.

Kesto

15-45 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Rakenna usea rinnakkainen kolmiloihkarata, joka päättyy poikittaiseen pituuskaasaan tai pehmeille patjoille.
- Rytmitä radan erilaiset hyyt eri välinein. Esimerkiksi viivan yli kinkalla, pahlvilaatikon yli loikalla ja muovilaidan yli tasajaloin alastullen kasaan tai patjalle.
- Jaa ryhmäsi tasaisesti suorituspaikoille. Laita jakamasi pienryhmit kolmiloihkaamaan omaa rataansa muutaman askelen vauhdilla patjalle tai kasaan.

Sovellukset:

Muokkaa harjoituksen kuluessa ratoja ja sen esteitä eripituiseksi, jotta jokainen voi löytää harjoituksen aikana itselleen haasteellisimman radan ja siten harjoitella kolmioloikan eteenpäin menevää liikettä.



KUULANTYÖNTÖ

Harjoitteen nimi

Kuulantyyntöä maaliin ja sen yli. Sopii 3.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Runsaasti työntöharjoitusta ja toistoja eri painoisilla välineillä.

Välineet

Kuntopalloja, kumikuulia, jalkapallomaali tai korkeushyppyrima, joka toimii maalina.

Kesto

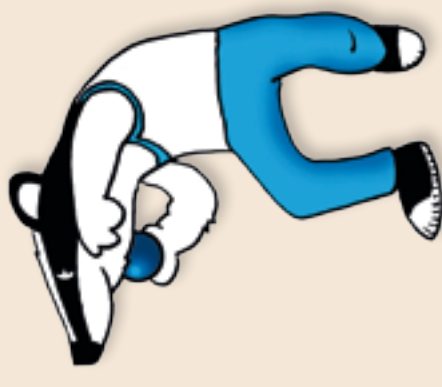
20-45 minuuttia

Harjoitteen sisältö

- Aseta oppilaat maalin kahden puolen neljään jonoon (joiden etäisyys on vähintään 4 metriä toisistaan) vähintään 10 metrin päähän heiton suuntaa ohjaavasta maalista.
- Maalina voi toimia jalkapallomaali tai esimerkiksi korkeushyppytelineiden väliin noin 2,5 metrin korkeudelle viritetty kuminauharima.
- Anna jokaisen jonon ensimmäiselle heittäjälle heittoväline.
- Heittovälineenä voi toimia kumikuula tai kuntopallo. Tehtävänä on ohjaajan merkistä työntää heittovälinettä maalin yli vastakkaisen jonon ensimmäiselle vauhdilla.
- Muista turvallisuus eli anna vastapuolen kaverin hakea heittoväline vasta antamastasi merkistä, kun kaikki heitot ovat vastapuolelta heitetty.

Sovellukset:

Voit muunnella peliä siten, että parit siirtyvät jokaisen heittonsa jälkeen askelen kauemmaksi maalista. Katsotaan, kuinka kaukaa väline saadaan työntettyä vastakkaiselle oppilaalle.



AITAJUOKSU

Harjoitteen nimi

Kiertävä aitajuoksu rata. Sopii 1.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Erialaisten ja eri korkeudella olevien esteiden yltäminen ja aitomisen rytmitys. Paljon toistoja.

Välineet

Sanomalehtiestettä, pahvilaatikkoa, penkkejä, muoviattoja jne.

Kesto

10-30 minuuttia

Harjoitteen sisältö

Rakenna saliin tai kentälle aitajuoksu rata, jossa esteet ja aita väliä vaihtelevat.

1) Keppien yli, 3 vannaetta rytmittää juoksua (= kolmen askelen rytmi, neljänmellä keppin yli).

2) Sanomalehtien tai patjojen yli.

3) Pahvilaatikoiden yli.

4) Penkkien yli.

5) Aitojen yli.

6) Sileän juoksu

Sovellukset:

Juoksuta ryhmää radalla määritetty aika, esimerkiksi 5 minuuttia.

Pysäytä tämän jälkeen harjoitus, muuntele hieman radan rytmiä ja juoksuta ryhmää nyt radalla uudelleen.



VIESTIJUOKSU

Harjoitteen nimi

Lenävä vaihto. Sopii 1.-6. lk:n oppilaille.

Tavoite

Viestijuoksun opettelu, terävät lähdöt, paljon toistoja, nopea vaihto.

Välineet

–

Kesto

10-20 minuuttia

Harjoitteen sisältö

– Muodosta 3-5 hengen joukkueet, jotka asettuvat jonoon lähtöviivalle.

– Ohjaajan lähtömerkistä joukkueen ensimmäinen juoksee merkitylle käännoispäikalle ja sieltä takaisin joukkueensa luo kiertäen oman jononsa takaa ja läpäien seuraavaa lähtijää selkään / ojentaen kapulan hänelle tämän jo ollessa vauhdissa.

– Vaihdon tulee tapahtua 10 metrin alueella maaliviivasta. Matkalle voidaan lisätä esteitä, joiden yli on juostava. Voittaja on nopeiten määätyn kierrosnäätä juossut joukkue.

Sovellukset:

Vaihda joukkueet kahden hengen pareiksi, lisää juostavan matkan pituutta, laita radalle yltäviä esteitä jne.





5 SYYYTÄ SUOSIA KAURAA

Kaurea on ollut osa suomalaisten ruokavaliota ainakin 1200-luvulta asti. Eikä ihme. Kaurapuuro on suomalaista superruokaa ja kaura varsinainen voimavilja, jonka avulla ovat käyneet paitsi ihmiset, myös hevoset.

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 mysleissä, 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.



Elovena täyttää 90-vuotta. Kaurahiutaleista liikkeelle lähtenyt tuotemerkki on vuosien varrella laajentunut erilaisiin kaurapohjaisiin aamiais- ja välipalatuotteisiin.



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 hyvänmakuista. Sen miellyttävän lempeä maku sopii raaka-aineeksi monenlaisiin ruokiin ja kauppojen hyllyiltä löytyviin tuotteisiin.

Tiesitkö: Kaikki Elovena-hiutaleet valmistetaan täysjyväkaurasta. Ne sisältävät siis myös kaikki kauran tärkeät ravintoaineet ja kuidut. Nopeampi kypsyminen saadaan aikaiseksi litistämällä hiutale hieman tavallista kaurahiutaletta ohuemmaksi.



LitT, dosentti, psykologi, liikuntapedagogiikan lehtori Timo Jaakkola:

”Yleisurheilu on motoristen perustaitojen opettamista parhaimmillaan”

Jyväskylän yliopistossa tulevien liikunnanopettajien koulutuksesta vastaava dosentti Timo Jaakkola sanoo, että perusliikuntataitojen opettamisella on vahva asema vuonna 2016 uudistuvassa opetussuunnitelmassa. Koululaisyleisurheilu tarjoaa erinomaisen sisällön perusliikuntataitojen harjoittelemiselle.

Oikein toteutettu perusliikuntataitojen opettaminen vastaa hyvin uuden perusopetussuunnitelmaan tavoitteisiin, jossa korostetaan laaja-alaista motoristen perustaitojen harjaannuttamista. Myös opetuksen lapsilähtöisyys ja oppilaskeskeisyys sekä opetuksen eriyttäminen eri taitotasoa vastaavaksi ovat voimakkaasti esillä tulevassa opetussuunnitelmassa.

Jaakkolan mukaan oppilaiden motorisissa perustaidoissa sekä liikunnallisessa aktiivisuudessa ja osaamisessa on suuria eroja. Opetuksesta tulisi kuitenkin tehdä kaikille lapsille yhtä hauskaa ja mielekästä – taitotasosta riippumatta.

- Opettaja voi herätellä lasten kiinnostusta

kulloistakin lajia kohtaa esimerkiksi viemällä tunnille erilaisia opetusvälineitä ja mahdollisuuksia ja antamalla lasten päättää, mitä niistä käytetään. Innostus on opetuksessa puoli voittoa. Ilman sitä ei synny tuloksia. Tunneilla pitää tehdä motivoivia asioita, joista jokainen lapsi voi saada onnistumisen elämyksiä, Jaakkola painottaa.

POIS JONOISTA

Timo Jaakkolan mukaan aktiivinen tekeminen ja vähäinen jonottaminen ovat onnistuneen liikuntatunnin avaimet.

- Mitä vähemmän oppilas joutuu odottamaan omaa vuoroaan, sen parempi. Kun toimintaa ja suorituspisteitä on riittävän paljon, tekeminen pysyy kiinnostavana ja

kehittävänä.

Jaakkola sanoo, että perinteinen yleisurheilu pystyy perustelemaan rooliaan koulujen liikunnanopetuksessa monella eri tavalla.

- Yleisurheilun alkeiden opetteleminen harjaannuttaa hyvin motorisia perustaitoja. Lajin perustaitojen haltuunotolla on myös positiivinen siirtovaikutus melkein pä mihin tahansa urheilulajiin. Yleisurheilun opetuksessa välineen käsittelytaidot, tasapaino ja liikkumistaidot ovat keskeisessä roolissa. Lisäksi yleisurheilu on monipuolinen laji, jonka harjoittelu kuormittaa koko kehoa.

Opetuksessa Jaakkola kehottaa kiinnittämään huomiota monipuolisuuteen sanan varsinaisessa merkityksessä. Se tarkoittaa myös kehon heikomman puoliskon kehittä-



Timo Jaakkola

tämistä yksittäisten taitojen tai osaharjoitteiden opetuksessa.

- Osasuorituksia, kuten ponnistuksia ja heittoja on hyvä tehdä säännöllisesti myös "huonommalla" kädellä ja jalalla. Myös hyppyjä ja heittoja tulisi tehdä kaikkiin suuntiin: eteen, taakse, sivuille ja ylös. Tällaisten lasten kehityksen kannalta tärkeiden ominaisuuksien ja perustaitojen kehittämiseen ei tarvita välineitä tai tiloja, sillä niitä voi tehdä milloin ja missä tahansa.

TARU SCHRODERUS

Motoriset perustaidot

Alla olevaan taulukkoon on koottu motoristen (liikkeen hallinta) perustaitojen avainelementit. Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti erilaisten ja vaihtelevien tilanteiden hallitsemiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi usein on edellisten lisäksi vielä hallittava jokin väline. Motorisissa perustaidoissakin on havaittavissa tietty hierarkia: jotta voi heittää keihästä, on ensin kyettävä liikkumaan, ja jotta pystyisit liikkumaan, on ensin pystyttävä 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



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

Voimapäivistä virtaa koulutyöhön

Juokse, loikkaa ja ponnista! Elovena Voimapäivissä yleisurheilulajeihin ja terveellisiin välipaloihin tutustutaan hausalla ja motivoivalla tavalla.

Lue lisää
Elovena Voimapäivähausta
tämän lehden sivuilta 12-13
tai osoitteesta:
www.elovenavoimapaiva.fi



Elovena Voimapäivät on Suomen Urheiluliiton ja Elovenan yhdessä järjestämiä tapahtumia, joissa koululaisille tuodaan liikunnan iloa ja ravitsemustietoa keskellä koulupäivää. Toimintapäivän tarkoituksena on viestiä koululaisille mielekkään liikunnan ja älynystyöitä kutkuttelevien kisailujen kautta terveellisen ravinnon ja iloisen liikunnan merkityksestä elämään.

Elovena Voimapäivää hakeneessa ja sen voittaneessa Ortelan koulussa juostiin, hyppättiin ja heitettiin viime keväänä. Koulun pihalle rakennettu miniyleisurheilukenttä oli kovassa käytössä aamusta iltapäivään asti.

INNOSTUSTA ILMASSA

Hämeenlinnan Tarmossa yleisurheilukoulua ohjaavat **Harri Ihaniemi** ja **Lauri Väliö** toimivat Voimapäivän vastuullisina vetäjinä. He kertoivat lasten olevan silmin nähden innoissaan keskellä koulupäivää tuodusta liikunnallisesta ohjelmasta.

- Alkuleikiksi kehittämämme Harry Potter-hippa, viisiloikka ja 20 metrin pikapyrähdys ovat olleet päivän suurimpia hittejä. Myös liikuntatuokion jälkeen jaetut välipalakeksit katosivat nopeasti parempiin suihin.

Ortelan koulun viidennen luokan opettaja **Minna Hietanen** piti koululle ja lapsille makсутonta tapahtumaa erittäin tervetulleena.

- Koulussa ei ole koskaan liikaa liikuntaa. Kaikki liikunnalliset tapahtumat, jotka tulevat normaalin koululiikunnan päälle, ovat erittäin tervetulleita. Joku saattaa tästäkin Voimapäivästä saada kipinän ja innostua yleisurheilusta. On hienoa, että lapset pääsevät kokeilemaan eri lajeja ja vertailemaan

tuloksiaan ilman, että heitä laitetaan paremmuusjärjestykseen.

Myös Porvoon Kevätkummun koululla oli tiin tyytyväisiä Voimapäivän antiin.

- Tapahtuma oli oikein viihdyttävä ja vauhdikas. Osaharjoitteet oli niin hyvin suunniteltu, että tokkopa lapset varsinaisesti edes huomasivat varsinaisesti harjoittelevansa yleisurheilua, Kevätkummun koulun kolmannen luokan opettaja ja liikunnanopettaja **Salla Kekoni** naurahti.

TARU SCHRODERUS



Suomen Urheiluliiton tuottamaa materiaalia yleisurheilun opetuksen tueksi:

YLEISURHEILUN AAKKOSET

Yleisurheilu on juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, eli mukavan monipuolista liikuntaa. Yleisurheilu kehittää nopeutta, kestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta. Yleisurheilun aakkoset on koko perheen yleisurheilu-opas. Se antaa eväitä ja onnistumisen elämyksiä kertomalla tekniikkaa ja taustoja yleisurheilun kiehtovasta maailmasta. Voittoa Onnisen opastuksella voit tutustua eri lajeihin ja oppia paljon uutta yleisurheilusta. Hyppää mukaan!

Hinta:

10 €



VOITTO ONNISEN TOIMITSIJAKORTIT

Toimitsijakortit ovat kilpailutilanteen toteutuksen apuvälineitä, joissa annetaan lajitietoutta ja ydinohjeet lajin ja harjoituksen toteuttamiseksi. Korttien avulla myös lajiin vihkiytymätön saa tarvittavat tiedot lajin toteuttamiseksi. Koko A5, pinta laminoitu, sisältää 10 erilaista lajikorttia: kilpakävely, juoksut, kiekko ja moukari, seiväshyppy, kuulantyyntö, sukulaviesti, keihäänheitto, aitajuoksu, korkeus, pituus ja kolmiloikka.

Hinta:

5 €



LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

Hinta:

6 €



YLEISURHEILUA 7-11-VUOTIAILLE

Lasten ohjaajille ja opettajille vinkkejä harjoituksiin.

Hinta:

25 €



YLEISURHEILUN LAJIHARJOITTELU DVD 9-11V

Yleisurheilun lajiharjoittelu-DVD:n tavoitteena on tarjota havainnollistavaa opetusmateriaalia eri yleisurheilulajien perustekniikoista ja niiden harjoittamisesta. DVD sisältää eri lajien kokonaissuoritukset ydinkohtien harjoittamiseksi sekä laajan valikoiman monipuolisia harjoituksia yleistaitojen kehittämiseksi. Tämän DVD:n sisältö on suunnattu 7-11-vuotiaille yleisurheilijoille.

Hinta:

25 €



YLEISURHEILUA 7-11-VUOTIAILLE +

YLEISURHEILUN LAJIHARJOITTELU DVD 9-11V

Pakettihinta:

30 €

Tilaa tuotteet osoitteesta: www.sporttikauppa.fi/kauppapaikat/urheiluliitto



Bästa lärare – H-hetki är till för dig!

H-hetki är ett friidrottsprogram för barn och erbjuder avgiftsfritt material för skolornas friidrottsundervisning. Programmet har utformats enligt lärarnas önskemål och uttryckligen för dem.



Päivi Tyrkkö

Dett avgiftsfria H-hetki-programmet är avsett som stöd för skolornas friidrottsundervisning. Programmet innehåller många olika lektionsmodeller, banor och utmaningar som hjälper lärarna att planera bra friidrottslektioner. Där finns också rikligt med information om sunda levnadsvanor.

Päivi Tyrkkö, som arbetar som förskollärare och gymnastiklärare för årskurs 0–2 i Hyrsingin koulu i Birkala, berättar att hon framför allt använder Voitto Onninen's mångsidiga och färdiga aktivitetsbanor

i sin undervisning.

- Jag har gjort aktivitetskort av Voittos banor, förstorat dem till storlek A4 och placerat ut dem vid de nummerade kontrollerna. Framför allt i specialundervisningen är det viktigt att anvisningarna är så enkla och tydliga som möjligt, för en del av barnen kan ha perceptionssvårigheter.

Enligt Tyrkkö är de färgkodade och tydliga aktivitetsbanorna enkla att bygga upp både inomhus och utomhus.

- Vi gör olika slags banor i huvudsak ute på en grusplan, eftersom vi inte har någon gymnastiksal. Vi börjar träna banorna på hösten och barnen blir allt duktigare på dem ju mer de får öva. Banorna är ett utmärkt hjälpmedel i friidrottsundervisningen.

TARU SCHRODERUS

Nestlé Healthy Kids -programmet ger aktiva eftermiddagar i lågstadieskolorna



Nestlé Healthy Kids

Nestlé Healthy Kids -programmet omfattar flera slags aktiviteter. I lågstadieprogrammet ligger fokus på friidrottseftis som ordnas efter skolan. De tio klubbtimmarna ger barnen en inblick i hoppandets, kastandets och löpandets mångsidiga värld. Precis som i projektet Terve koululainen ges barnen också sakkunnig information om kost.

Den nordligaste ort som deltagit i programmet är Kittilä, där idrottseftis startades på initiativ av den lokala koordinatören

Marja Ylisirkka. Den lokala föreningen Kittilän Kotaveikot kunde tack vare ett stipendium anställa en klubbledare som ledde tio sportiga eftistimmar för barnen.

- Klubben kom igång bra och hade ett tiotal barn. Det är ett bra antal på en liten ort. Klubben fick god respons och vi siktar på att hålla den igen nästa vår, berättar Ylisirkka.



GID, docent, psykolog,
lektor i idrottspedagogik Timo Jaakkola:

"Friidrott är ett utmärkt sätt att lära sig de motoriska basfärdigheterna"

Docent Timo Jaakkola, som ansvarar för utbildningen av blivande gymnastiklärare vid Jyväskylän universitet, säger att friidrotten kommer att ha en stark ställning i den nya läroplanen, som tas i bruk 2016.

Välgenomtänkt friidrottsundervisning uppfyller mycket väl målen i grundskolans nya läroplan, som betonar mångsidig träning av de motoriska basfärdigheterna. I läroplanen poängteras också att undervisningen ska vara elevcentrerad och utgå från barnen och att den ska differentieras enligt elever-

nas färdighetsnivåer.

Enligt Jaakkola finns det stora skillnader mellan olika elever i fråga om motoriska basfärdigheter, fysisk aktivitet och färdighetsnivå. Undervisningen bör ändå vara lika rolig och meningsfull för alla barn – oavsett färdighetsnivå.

- Läraren kan väcka barnens intresse för den aktuella grenen till exempel genom att lägga fram olika slags undervisningsredskap och alternativ och låta barnen besluta vilka de vill använda. Om man lyckas väcka barnens iver är hälften vunnet. Utan iver blir det inga resultat. Lektionerna måste ha ett motiverande innehåll som ger varje barn möjlighet att lyckas, betonar Jaakkola.



Timo Jaakkola

SLOPA KÖERNA

Enligt Timo Jaakkola är stor aktivitet och lite köande nyckeln till en lyckad gymnastiklektion.

- Ju mindre eleven blir tvungen att vänta på sin tur, desto bättre. När det finns tillräckligt många aktiviteter och övningar blir lektionen intressant och utvecklande.

Jaakkola säger att den traditionella friidrotten försvarar sin plats i skolornas gymnastikundervisning på många sätt.

- Friidrottens grunder är bra träning för de motoriska basfärdigheterna. När barnen lär sig friidrottens basfärdigheter blir det lättare att lära sig nästan vilken idrottsgren som helst. I friidrottsundervisningen lär sig barnen hantera redskap, träna sin balans och röra sig på olika sätt. Dessutom är friidrotten en mångsidig gren som belastar hela kroppen.

I undervisningen lönar det sig att satsa på mångsidighet i ordets sanna bemärkelse, uppmanar Jaakkola. Det betyder att eleverna ska få träna också den svagare sidan i olika teknik- och delövningar.

- Delövningar, såsom avstamp och kast, lönar det sig att göra regelbundet också med den "sämre" armen och foten. Också hopp och kast kan man gärna göra i alla riktningar: framåt, bakåt, åt sidan och uppåt. För att träna dessa egenskaper och basfärdigheter som är viktiga för barnets utveckling behövs inga redskap eller särskilda idrottslokaler, utan de kan göras när och var som helst.

TARU SCHRODERUS



Kraftdagarna ger energi för skolarbetet

Elovena Voimäpäivä är Finlands friidrottsförbunds och Elovenas gemensamma kraftdagar, där skoleleverna bjuds på idrottsglädje och näringslära mitt under skoldagen. Avsikten med aktivitetsdagen är att via lekfulla idrotts- och kunskapsövningar lära skol-

barnen om hur viktigt det är med hälsosam kost och glädjefylld idrott.

Ansökan till Elovena Voimäpäivä har börjat! Ansökningsinfo finns på sidorna 12-13 i den här tidningen.



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**

Turku–Tukholma, aamulähtö C4-hytissä

Alk. **4 €**/hlö/suunta

Helsinki–Tukholma, C4-hytissä

Alk. **10,50 €**/hlö/suunta

Helsinki–Tallinna, iltalähtö, hytti lisämaksusta

Alk. **15 €**/aikuinen/suunta

Sporttihinnat vähintään 10 henkilön ryhmille.
Pidätämme oikeudet muutoksiin. Paikkoja rajoitusti.

VIKING LINE

Lisätiedot vikingline.fi/sportti ja ryhmämatkavaraukset:
Helsinki 09 123 571, Turku 02 333 1332
Tampere 02 333 1200

TUTUSTU JA VARAA!
www.hoplop.fi

Nyt on oikea aika varata kevään retki!

Erilaisten ryhmien ajanvietto- ja retkipaikkana HopLop on monipuolisin. Meillä voit järjestää monenlaiset kauden avajaiset, päättäjäiset, liikuntapäivän, luokkaretket, päiväkotien retket tai muut ryhmätilaisuudet.

Retkipaketit alkaen 16,00€ /lapsi (Kaikkiin ryhmävarauksiin sisältyy tarjoilut, sisäänpääsy ja oma huone ryhmälle. Valvojista ei luonnollisesti veloiteta.)

Ryhmävaraukset voi tehdä puhelimitse 010 837 3049 klo 9-15 arkisin, sähköpostitse myynti@hoplop.fi tai verkkopalvelussamme www.hoplop.fi

Retki-
paketit
alk. 16€/lapsi



Koko perheen liikuntaseikkailupuisto

www.hoplop.fi



Leirikouluun Rovaniemelle!

Tule viettämään iki-
muistoinen leirikoulu
Santasport Lapin Ur-
heiluopiston monipuoli-
sessa ympäristössä!



Santasportissa kaikki
on saman katon alla: majoitus, ruokailu, luok-
katilat, liikunta-aktiviteetit, kylpylä ja keilahal-
li. Ounasvaaran upea luonto tarjoaa niin ikään
mahtavat puitteet monipuoliseen liikuntaan.
Rovaniemen keskusta sijaitsee vain vajaan 2km
päässä ja Napapiirillä pääsee joulun tunnel-
maan vuodenajasta riippumatta.

Kysy lisää myyntipalvelustamme:

020 798 4222

sales@santasport.fi

santasport.fi/leirikoulut



Metsä

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



Lue lisää netistä
www.metsakartano.com

tai soita
p. 040 8396350

Uutta!
Hevonkuusen
autiotupa



Metsäkartano

LUONTOMATKAILU- JA NUORISOKESKUS, RAUTAVAARA

Asiantuntijan matkassa®

Leirikoulu 2015

Lomalinjalla on yli 20 vuoden kokemus
leirikoulujen järjestämisestä ja matkan
varaaminen meillä on turvallinen
ja helppo vaihtoehto. Vastuullisena
matkanjärjestäjänä meillä on vastuu
kaikista matkajärjestelyistä.

Lisää vaihtoehtoja osoitteessa
www.lomalinja.fi

Mikäli sivustolta ei löydy juuri
ryhmällemme sopivaa vaihtoehtoa,
rääätelöimme matkan
toiveidenne mukaan.

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää!

Porvoo,
2 pv
alk.
215 €/hlö

Ahvenan-
maa, 4 pv
alk.
420 €/hlö

Berliini,
4 pv
alk.
420 €/hlö

Tukholma-
Uppsala,
4 pv
alk.
310 €/hlö

Lontoo,
4 pv
alk.
595 €/hlö

Pärnu,
4 pv
alk.
455 €/hlö

Hinnat min. 20 hlöä, aina 1 ilmainen opettaja. Lopulliseen hintaan
vaikuttavat mm. ryhmäkoko, matkan ajankohta ja valitut palvelut.

Lomalinja

Asiantuntijan matkassa®

Tarjouspyynnöt:
anu.piiroinen@lomalinja.fi p. 010 289 8110
tai leena.siukola@lomalinja.fi p. 010 289 8112
Puhelut 8,35 snt/puh +17,17 snt/min. Palvelumaksu 19 €/varaus.

Urheilu museo



Tutustu urheiluhistorian kiehtovaan
maailmaan joko omatoimisesti
tai edullisia opetuspalveluitamme
hyödyntäen! Perusnäyttelyssä
on yli tuhat esinettä sekä mm.
elokuvateatteri ja urheilupelejä.

Toiminnallinen ja liikunnallinen
Maailmanpyörä-lastennäyttely
on avoinna 1.3.2015 saakka.
Näyttely sopii päiväkot- ja
esikouluikäisille sekä peruskoulun 1.-
ja 2.-luokkalaisille. Lastennäyttelyn
jälkeen avautuu Tapio Rautavaaran
100-vuotisjuhlanäyttely Reissumies.

**Koululaisryhmät pääsevät museoon
maksutta. Museo on avoinna
sopimuksen mukaan myös aamuisin.**



Urheilumuseo
Olympiastadion, Helsinki
urheilumuseo.fi

Avoimna: ma-pe 11-17, la-su 12-16
Varaukset ja tiedustelut:
(09) 434 2250

LEIRIKOULU ITALIASSA



OHJATTU JA VALVOTTU LEIRIKOULU

Olemme erikoistuneet räätälöitysten 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

MEIDÄT TAPAAT

Matkamessut 16.-18.12.2015 (6 E 71)

Educa 23.-24.1.2015 (7 h 48)



www.liikuntamatkat.fi

www.palkintokeskus.fi



PALKINTOKESKUS

TEE PAREMPI OPINTOMATKA



KILROY.FI

Vievätkö matkajärjestelyt liikaa aikaasi? Kaipaanko vinkkejä ryhmämatkan suunnitteluun ja toteutukseen?

KILROY on erikoistunut auttamaan opettajia opinto- ja ryhmämatkojen järjestämisessä. Uskomme, että henkilökohtainen palvelu luo parhaat edellytykset ryhmämatkanne onnistumiselle. Järjestämme matkoja kaikenikäisille ryhmille lähes kaikkialle maailmaan.

Tutustu sivuihimme ja pyydä ilmainen matkatarjous!

KILROY
p. 09 680 78 240
groups@kilroy.fi

KILROY

Explore life

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. Olavinlinnaan, Suomen Metsämuseo Lustoon jne.

Tutustu lisää: www.tanhuvaara.fi

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



Aito Ahvenanmaa

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

Voitte vierailla museolaiva Pommernilla sekä Merenkulkumuseossa, jossa aito 1700-luvulta peräisin oleva merirosvolippu. Koko luokan yhteinen matka Ahvenanmaalle on sekä opettava että hauska! Ideoidaan ja luodaan juuri teille sopiva luokkaretki.

**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!

Ålandsresor

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

Palvelemme
suomeksi!



Kuva: Sini Pennanen

TERVETULOA TUTUSTUMAAN 72 METRIÄ KORKEAAN STADIONIN TORNIIN JA OLYMPIASTADIONIIN!

Stadionin torni on paras paikka
ihailla koko Helsingin kaupunki-
maisemaa.

Lisätietoa: www.stadion.fi

Kuortaneen Urheiluopiston suositut leirikoulut ja luokkaretket



Leirikoulupaketit alk. 47 € / hlö / vrk

Majoitus 2-5 hengen huoneissa, täysihoidtoruokailut,
perusliikuntatilat ja välineet, uimahallin käyttö
yleisövuorolla sekä 5 x 45 min ohjattua tuntia / vrk.

Joka 16. veloituksesta!

Leirikouluun / luokkaretkeen mahdollisuus yhdistää
vierailu Duudsonit Activity Parkiin (35 min).

Lisätiedot ja varaukset: www.kuortane.com/leirikoulu
loma@kuortane.com, p. 06 - 5166 238



Kuortane Sport Resort
Kuortaneen Urheiluopisto



Say **HI** to Helsinki

Edullista ryhmämajoitusta!

Meillä majoitut ryhmäsi kanssa
turvallisesti keskellä Helsingin
tapahtumia ja nähtävyyksiä.

**Pyydä
tarjous!**



STADION HOSTEL

Pohjoinen Stadiontie 4, 00250 Helsinki
www.stadionhostel.fi



Varaukset

puh. 09 477 8480
tai info@stadionhostel.fi

Ryhmävaraukset

puh. 09 477 84821 (arkisin 8-15)
tai groups@stadionhostel.fi



Miten koulunne voisi aktivoida oppilaita liikumaan enemmän tai siirtää suuremman osan liikuntatunneista ulos?

Lappsetin tuotevalikoimassa on paljon mielenkiintoisia toiminnallista harjoittelua tukevia tuotteita ja kokonaisuuksia. Ratamallisilla alueilla harjoittelu sujuu mukavasti kavereiden kanssa kisaillen tai yksittäisiä lihaskuntoharjoitteita suorittaen.

Ota yhteyttä kuullaksesi lisää, miten koulun pihasta voidaan rakentaa moderni liikuntaympäristö!

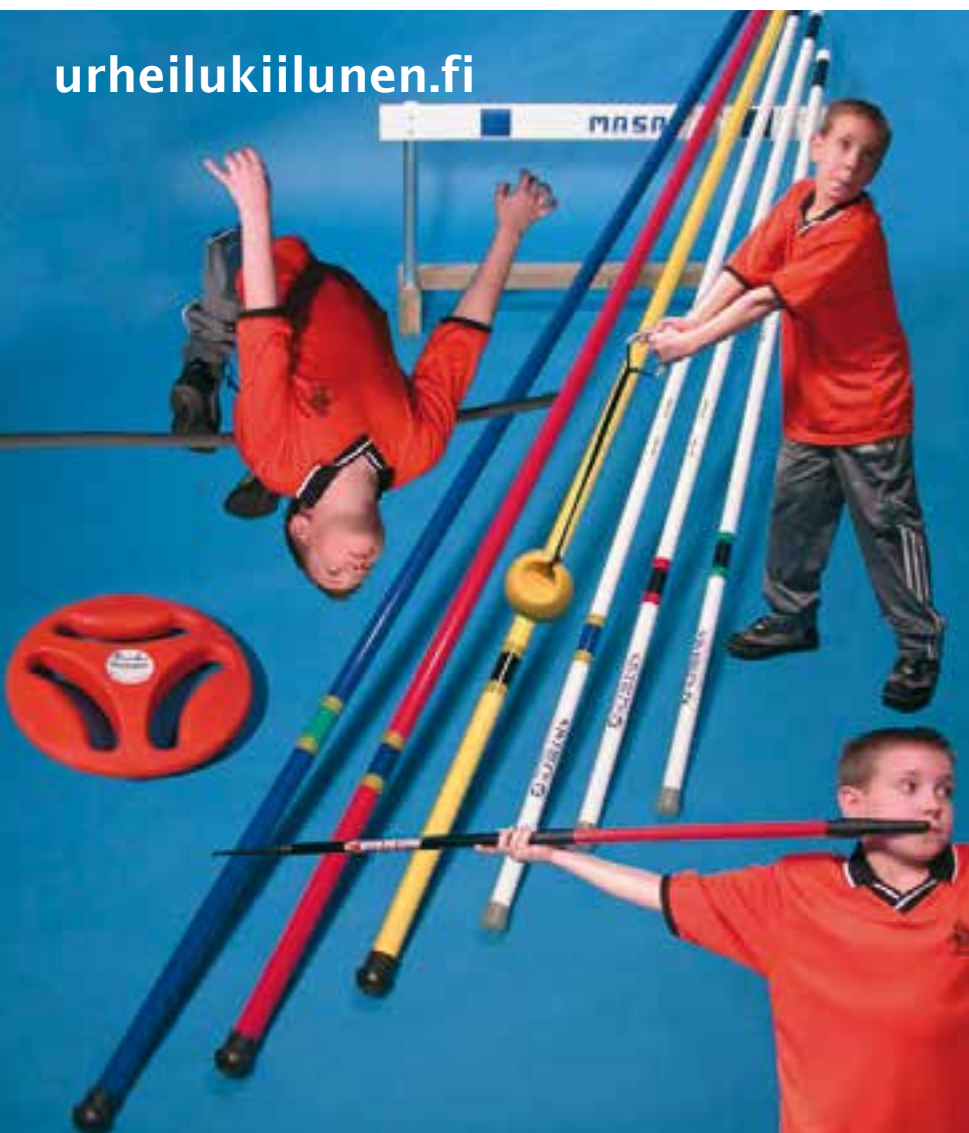


LAPPSET GROUP OY • puh. 0207 750 150 • myynti@lappset.com

www.lappset.fi

Nähdään Sportec-messuilla osastolla A 718!

urheilukiilunen.fi



**YLEISURHEILUVÄLINEITÄ
KOULULIIKUNTAAN**

urheilukiilunen.fi

**Myymäla:
Isonkiventie 19 i
Kerava**

**Tuote-esittelyt ja tilaukset:
www.urheilukiilunen.fi**

**Matti Kiilunen
0400 433 919**

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.

Juoksemisen salat

Juoksutekniikka:

- Jokaisella on oma tyyli juosta
- Pidä ilme iloisena
- Muista hyvä ryhti
- Pidä hartiat alhaalla
- Käytä käsiä
- Laita jalat töihin



Helpoiten juokset, kun lantio on ylhäällä ja ylävartalo pystyssä. Kädet kulkevat lähellä kylkiä eteen ja taakse: kyynärpää käy takana ja edessä sormet heilahtaa lähes leuan korkeudelle. Kädet rytmittävät jalkoja.

Hyvä juoksutekniikka edellyttää taidon lisäksi myös voimaa ja hyvää liikkuvuutta sekä tarpeeksi juoksuharjoittelua erilaisilla matkoilla. Hyvä juoksija osaa juosta nopeasti ja jaksaa juosta myös pitkään. Hyväksi juoksijaksi kehitytään harjoittelemalla.

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



Paljon lisää juoksuvinkkejä koko perheelle: www.keiju.fi/juoksukoulu



JUOKSU

Yhteinen retki on ikimuistoinen hetki!

Luokkaretki on monelle luokalle vuoden kohokohta. Tallinkin ja Silja Linen laivoilla luokkanne matkustaa mukavasti Ahvenanmaalle, Ruotsiin tai Viroon, josta matkaa voi jatkaa myös Baltiaan ja Eurooppaan. Reiluilla sporttihinnoilla matkustavat niin koululuokat kuin urheiluseurat kaikilla reiteillä.



Järjestämme yhdessä SUL:n kanssa Silja Line Seurakisoja.

- **Turku-Tukholma tai Turku-Maarianhamina tai pv.**

Alkaen 6 €/hlö E-luokan neljän henkilön hytissä päivävuorolla.

- **Helsinki-Tukholma tai Helsinki-Maarianhamina tai pv.**

Alkaen 12,50 €/hlö C-luokan neljän henkilön hytissä.

- **Helsinki-Tallinna tai pv.**

Alkaen 19 €/aikuinen, 10 €/lapsi/nuori (6-17 v.) kansipaikoin Star-luokassa.

Hintaan sisältyy yhdensuuntainen laivamatka mainitussa matkustusluokassa. Sporttihinnat ovat voimassa, kun matkustajia on vähintään 10. Kun matkavaraus tehdään sporttihinnoilla, myönnämme bussin hinnasta 45 % alennuksen. Hinnat ovat voimassa 22.12.2015 asti. Erikoishintaisia paikkoja on rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Opettajat: kysykää myös edullisia ryhmähintojamme virkistys- tai koulutusmatkallenne!

Lisätiedot ja varaukset matkatoimistostasi tai Tallink Siljan kokous- ja ryhmämyynnistä puh. 010 804 123, ma-pe klo 9.00-17.00

www.tallinksilja.fi/sport

Puhelun hinta kiinteän verkon liittymästä 8,35 snt/puhelu + 7,02 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min).

