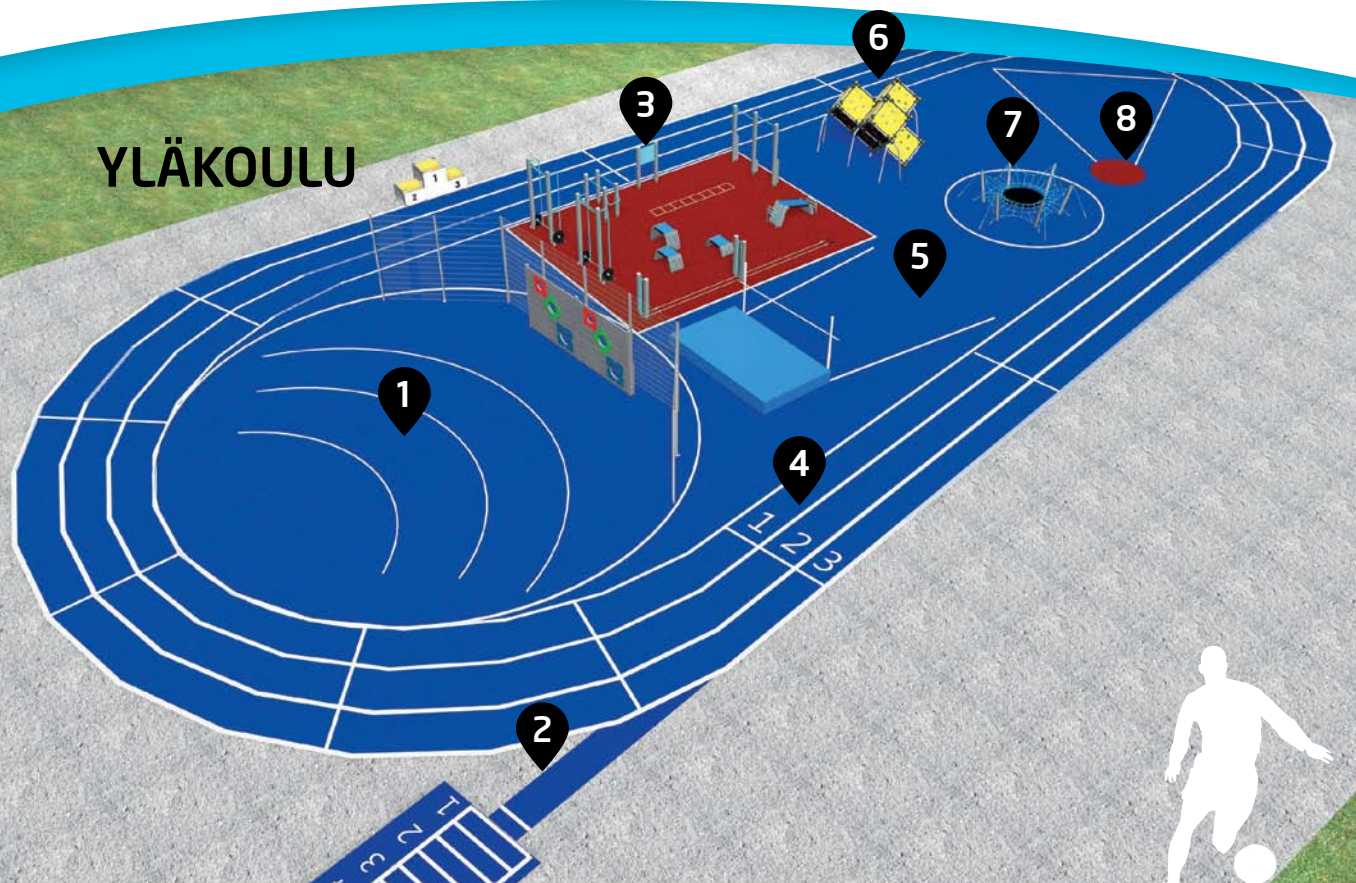


YLÄKOULU



- 1 Pallouseinä: heittäminen, tarkkuus ja voima
- 2 Pituushyppy: hyppääminen, ponnistus ja tarkkuus
- 3 Fitness park M: nopeus, voima, tasapaino
- 4 Juoksurata: juoksu, viestijuoksu, estejuoksu (viivat)
- 5 Korkeushyppypaikka: ponnistus, koordinaatio
- 6 Wall Bouldering: koordinaatio, voima ja joustavuus
- 7 Spider: ponnistus, motoriikka, tasapaino
- 8 Kuulantyöntö: voima, ponnistus, koordinaatio

WE INVITE MANKIND OUTDOORS!

**Autamme ja ideoimme myös
kohdekohtaisessa suunnittelussa!**

SUOMEN URHEILULIITTO RY
Kilpailu- ja olosuhdepäällikkö Mika Muukka
Puh. 040 830 6792, mika.muukka@sul.fi

LAPPSET GROUP OY
PL 8146, 96101 Rovaniemi
Puh. 0207 750 150 / asiakaspalvelu
Puh. 0207 750 100 / vaihde
Fax 0207 750 101
myynti@lappset.com
www.lappset.fi

@LappsetGroup Facebook - YouTube - Twitter

LAPPSET

LAPPSET

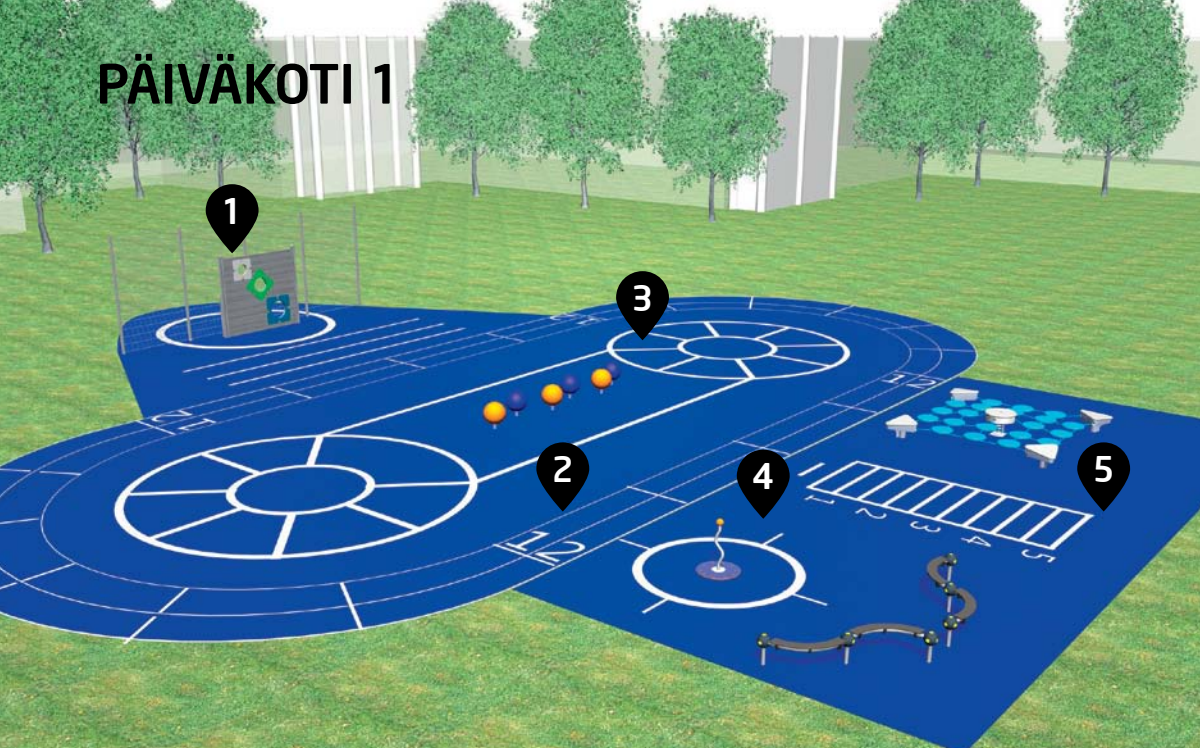
LÄHILIIKUNTA- ALUEET LIKUTTAVAT

Lähiliikunta-alueita rakennetaan innostamaan ja kannustamaan lapsia ja nuoria liikkumaan monipuolisesti. Ne mahdollistavat liikkumisen koulu- ja välituntiliikunnassa sekä vapaa-aikana vaikkapa vanhempien johdolla. Lähiliikunta-alueiden erilaisten suorituspaikkojen tavoitteena on houkutella heitä kokeilemaan juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, jotka ovat kaikkien lajien perusliikuntataitoja, ja siten palvelevat lasten ja nuorten motorista kehittymistä. Yleisurheilun lajitaidot nousevat siten jokaisen lapsen ja nuoren päivittäiseen arkeen.

Suomen Urheiluliitto ry ja Lappset ovat yhdessä rakentaneet malleja koulujen lähiliikunta-alueiksi. Lähiliikunnan mallit on rakennettu päiväkodin, alakoulun ja yläkoulun tarpeisiin. Malleja voi käyttää päiväkotien ja koulujen pihasuunnitelmien pohjana. Lasten ja nuorten liikkuminen on entistä tärkeämpää tulevaisuudessa, joten liikkumiseen innostavat piha-alueet tulee olla meidän kaikkien tavoitteena.



PÄIVÄKOTI 1



- 1 Palloseinä: heittäminen, tarkkuus ja voima
- 2 Juoksurata: juoksu, viestijuoksu, estejuoksu (viivat)
- 3 Hippa: juoksu, reaktio ja ponnistus
- 4 Aallokko, tasapainopuomit ja karuselli: tasapaino, hahmotus ja tarkkuushyppy
- 5 Pituushyppy: juoksu, hyppääminen, tarkkuus

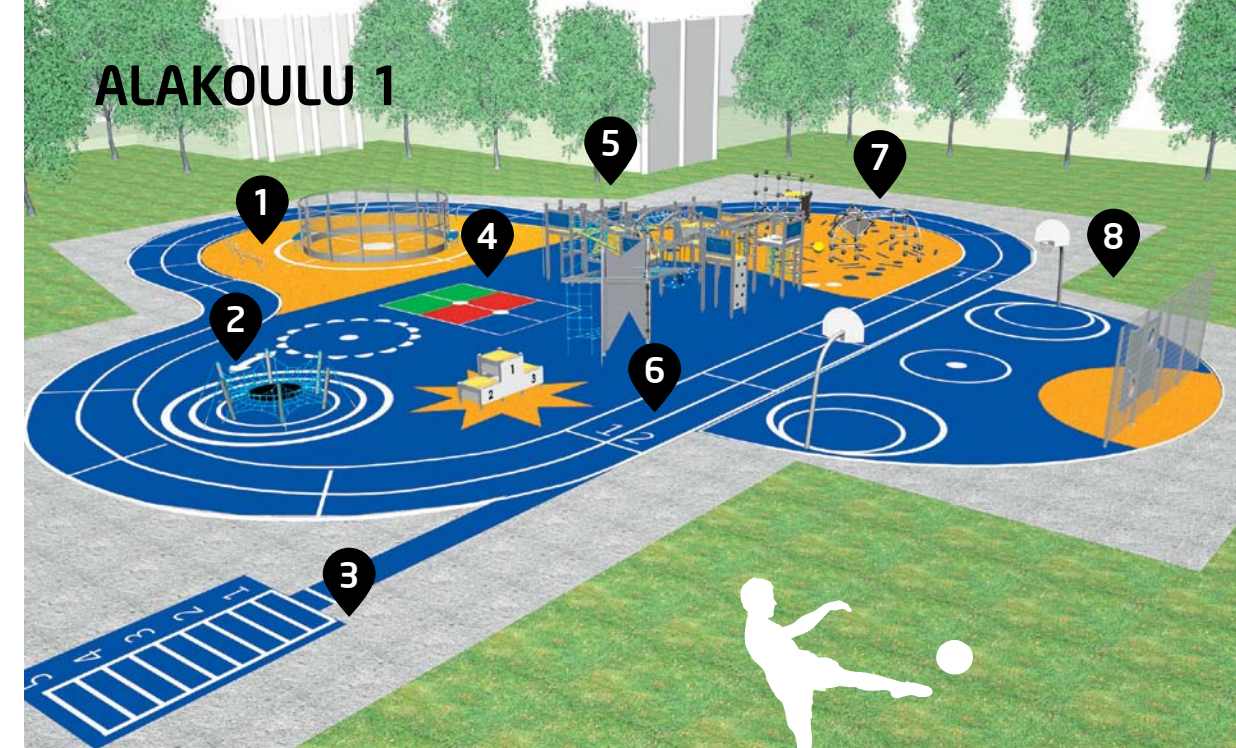
PÄIVÄKOTI 2



- 1 Palloseinä: heittäminen, tarkkuus ja voima
- 2 Juoksurata: juoksu, viestijuoksu, estejuoksu (viivat)
- 3 Tervapata: juoksu, reaktio
- 4 Kiertorata ja Aallokko: tasapaino ja tarkkuushyppy
- 5 Motoriikkarata: voima ja liikkuvuus
- 6 Maa, meri, laiva / viivajuoksu
- 7 Pituushyppy: juoksu, ponnistus, hyppääminen

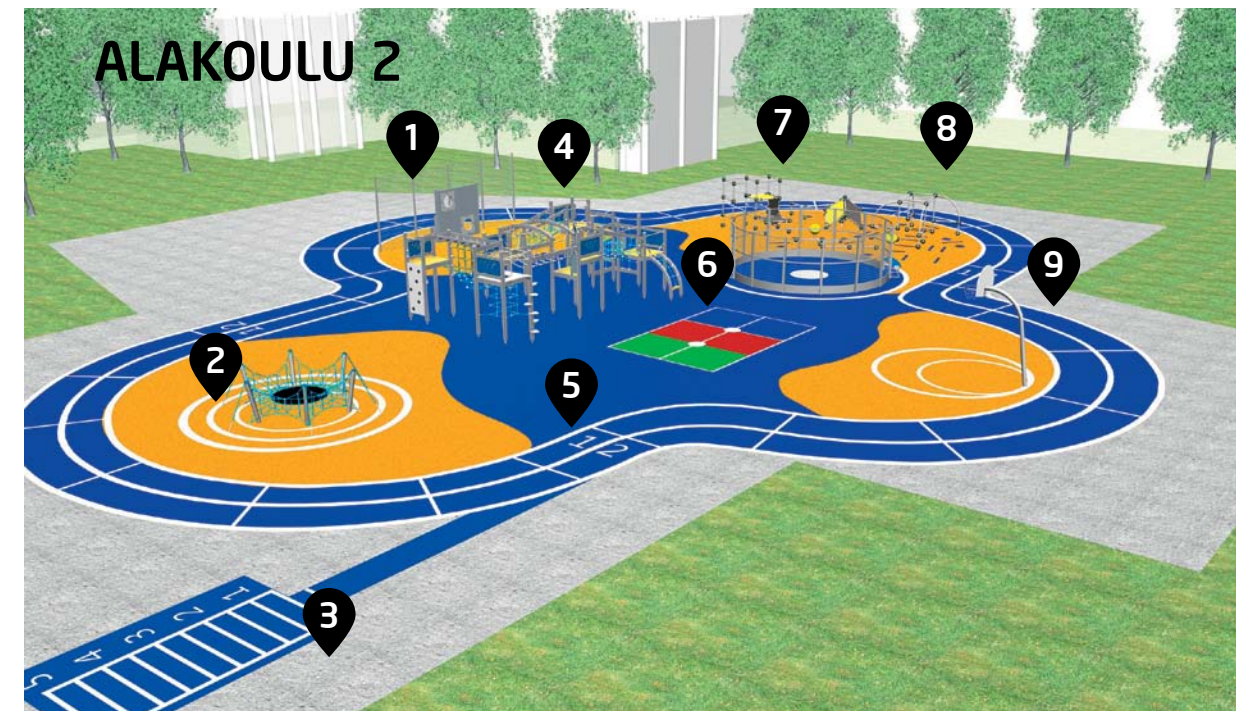


ALAKOULU 1



- 1 Panna-areena: reaktio, koordinaatio, motoriikka
- 2 Spider: ponnistus, motoriikka, tasapaino
- 3 Pituushyppy: juoksu, hyppääminen, tarkkuus
- 4 Maa, meri, laiva / viivajuoksu ja tervapata
- 5 Motoriikkarata: voima ja liikkuvuus
- 6 Juoksurata: juoksu, viestijuoksu, estejuoksu (viivat)
- 7 Parkour-kenttä: voima, liikkuvuus, motoriikka
- 8 Koripallokenttä ja palloseinä: heittäminen, tarkkuus, ponnistus ja voima

ALAKOULU 2



- 1 Palloseinä: heittäminen, tarkkuus ja voima
- 2 Spider: ponnistus, motoriikka, tasapaino
- 3 Pituushyppy: juoksu, hyppääminen, tarkkuus
- 4 Motoriikkarata: voima ja liikkuvuus
- 5 Juoksurata: juoksu, viestijuoksu, estejuoksu (viivat)
- 6 Maa, meri, laiva / viivajuoksu
- 7 Panna-areena: reaktio, koordinaatio, motoriikka
- 8 Parkour-kenttä: voima, liikkuvuus, motoriikka
- 9 Koripalloteline: heittäminen, tarkkuus, ponnistus

