

Yleisurheilun kouluextra

2018



OPETTAJAN VINKIT:

Näillä tekniikkaradoilla
opetat perus-
liikuntataidot helposti

TUTUSTU
KOULU-
YLEIS-
URHEILUUN:

Hese-kisa: Joukkuekisa kannustaa ja motivoi

H-hetki: Kummiurheilijoiden treenipäivä kevään kohokohta

Elovena Voimapäivä: Yleisurheilupäivä innostaa lapset ja opettajat

Nestlé for Healthier Kids: Liikuntaopit ja ravintovinkit iltapäiväkerhosta

Kouluviestikarnevaali: Viestikisa sytyttää aina

Elovena
VOIMA
PÄIVÄ

VÄLIPALOILLA VOIMAA PÄIVÄÄN!



Elovena Välipalatuotteissa yhdistyvät välipalan tärkeimmät ominaisuudet: terveellisyys, helppous ja hyvä maku.



www.elovena.fi



@elovenasuomi

Tärkein perintö, minkä lapselle voit koululiikunnasta jättää on liikunnan ilo ja innostus

Palauta mieleesi omia koululiikuntamuistoja. Millainen opettaja on jäänyt mieleesi? Mikä teki hänestä hyvän opettajan? Mikä sujui oppilaan näkökulmasta katsottuna hyvin? Olisitko tehnyt jotain toisin? Mieti itseäsi liikunnanopettajana. Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja missä haluat kehittyä?

Tärkeää on, että jokainen osallistuja kokee olonsa turvalliseksi. Kannustava ilmapiiri innostaa lasta yrittämään parhaansa. Mitä parempi osallistujalla on olla opetustilanteessa, sen paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Taitava opettaja osaa motivoida oppilaita asettamalla heille yksilöllisiä tavoitteita käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä, valitsemalla erilaisia oppimisympäristöjä ja ryhmittelemällä oppilaita eri tavoin. Onnistumisen kokemuksilla ja opettajan kannustavalla palautteella on suuri merkitys. On ensiarvoisen tärkeää miten viestit asiaasi oppilaille.

Meidän tehtävä on tarjota avuksesi valmiita toimintamalleja ja elämyksellisiä koululiikuntapäiviä perusliikuntataitojen parissa. Tarjolla on maksuttomat H-hetki-vinkit ja valmiit opetusmateriaalit opettajille. Hese-kisoissa kisaillaan kevään aikana joukkueena ja tähdätään valtakunnalliseen finaaliin. Elovena Voimapäivä kurvaa koulun pihaan liikuttamaan koulupäivän ajaksi ja Nestlé for Healthier Kids liikuttaa koululaisia koulupäivän jälkeen iltapäiväkerhon muodossa. Kouluviestikarnevaaleissa viestikisa sytyttää aina. Lue lehden sivuilta lisää, miten me voimme olla osana teidänkin koululiikuntatarinaa.

Liikunnan iloa
perusliikuntataitojen parissa,



Ritva Immonen
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Yleisurheilun kouluextra

Julkaisija

Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki
www.yleisurheilu.fi

Päätoimittaja

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

Toimituspäällikkö

Tapio Nevalainen

Taitto

Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva

Anssi Mäkinen

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki

Painopaikka

Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Finne
puh. 050 5466 823

Facebook

Nuorisoyleisurheilu

Instagram

@nuorisoyleisurheilu,
#nuorisoyleisurheilu

Iloa & innostusta kouluyleisurheiluun perusliikuntaidoista ja valmiista toimintamalleista!

OPETTAJA

Yleisurheilusta pohja
koululiikuntaan

OPPILAS

Yleisurheilukipinä
Perusliikuntataidot

MITÄ

LAJITIETOA
JA
KOULUTUSTA

YHTEISHENKEÄ
JA
KILPAILUA

TOIMINNALLINEN
YLEISURHEILU-
PÄIVÄ

YLEIS-
URHEILUSTA
KIPINÄ
LIIKKUVAAN
ARKEEN

TARJOAMME

OPETUS-
MATERIAALIA
JA VINKKEJÄ
OPETTAJILLE
3-6 LK

YLEISURHEILUN
JOUKKUEKISA
5-6 LK

YLEISURHEILUN
TUTUSTUMISPÄIVÄ
3-6 LK

YLEIS-
URHEILEVA
ILTAPÄIVÄKERHO
AKTIIVISUUS
HAASTE
1-6 LK

TOIMINTA-
MALLI



LISÄ-
TIETOA

H-HETKI.NET

H-HETKI.NET

ELOVENA-
VOIMAPÄIVÄ.FI

YLEISURHEILU.FI/
LAPSET-JA-NUORET/
KOULU/ILTAPÄIVÄ-
KERHO-KOULUSSA

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!

Opeta liikuntataidot innostavilla tekniikkaradoilla

Nuorisoyleisurheilu maskotin Voitto Onnisen mukaan nimetyillä tekniikkaradoilla organisoit monipuolisia liikuntatunteja ja opastat nuorille perusliikuntataidot.



Kuvissa Santeri Harjula, Vilja Hautaniemi, Helmiina Saarikunnas. Kuvaaja Anssi Mäkinen.

Seuraavilta aukeamilta löydät hyppy-, heitto-, juoksurytmi- ja aitajuoksuradat sekä hyvät vinkit niiden hyödyntämiseksi.

- Ratojen avulla oppilaat saavat paljon toistoja isossakin ryhmässä, jolloin taitojen ohella myös ominaisuudet kehittyvät, sanoo kokenut yleisurheiluvalmentaja- ja ohjaaja **Matti Hannikainen**.

- Monipuolinen juokseminen ja jatkuva liike kehittävät lapsilla nopeutta ja kestävyyttä. Monipuolinen ponnistaminen ja heittäminen taas tuovat voimaa ja lihaskuntoa.

Voitto Onnisen malliradat toimivat myös opettajien harjoitepankkeina.

- Ratoja voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin. Juoksuradat toimivat nopeus-, kestävyys- ja juoksutaitoharjoittelun lisäksi hyvin esimerkiksi alkuverryttelynä, Hannikainen sanoo.

Katso videot youtubesta

Seuraavilla aukeamilla on kuvat radoista ja niiden suorituspaikoista, sekä ohjeita kuinka niillä toimitaan. Videot näistä samoista radoista löydät nuorisoyleisurheilun youtube-kanavan soittolistalta.

Oheisten aukeamien radat on rakennettu siten, että ne voidaan kopioida suoraan liikuntatunnille. Huomioi toteutuksessa olemassa olevat välineet, olosuhteet, tavoitteet sekä

ryhmän ikä ja koko.

- Yhdistele ratojen harjoitteita. Voit poimia eri radoilta elementtejä ja tehdä niistä tunnille sopivan kokonaisuuden. Esimerkiksi heittoradalta ja hyppyradalta kannattaa poimia 2-4 pistettä ja yhdistää ne muuhun tekemiseen, Hannikainen neuvo.

- Tärkeintä on omaksua, kuinka ratojen avulla kannattaa toteuttaa koululiikuntaa.

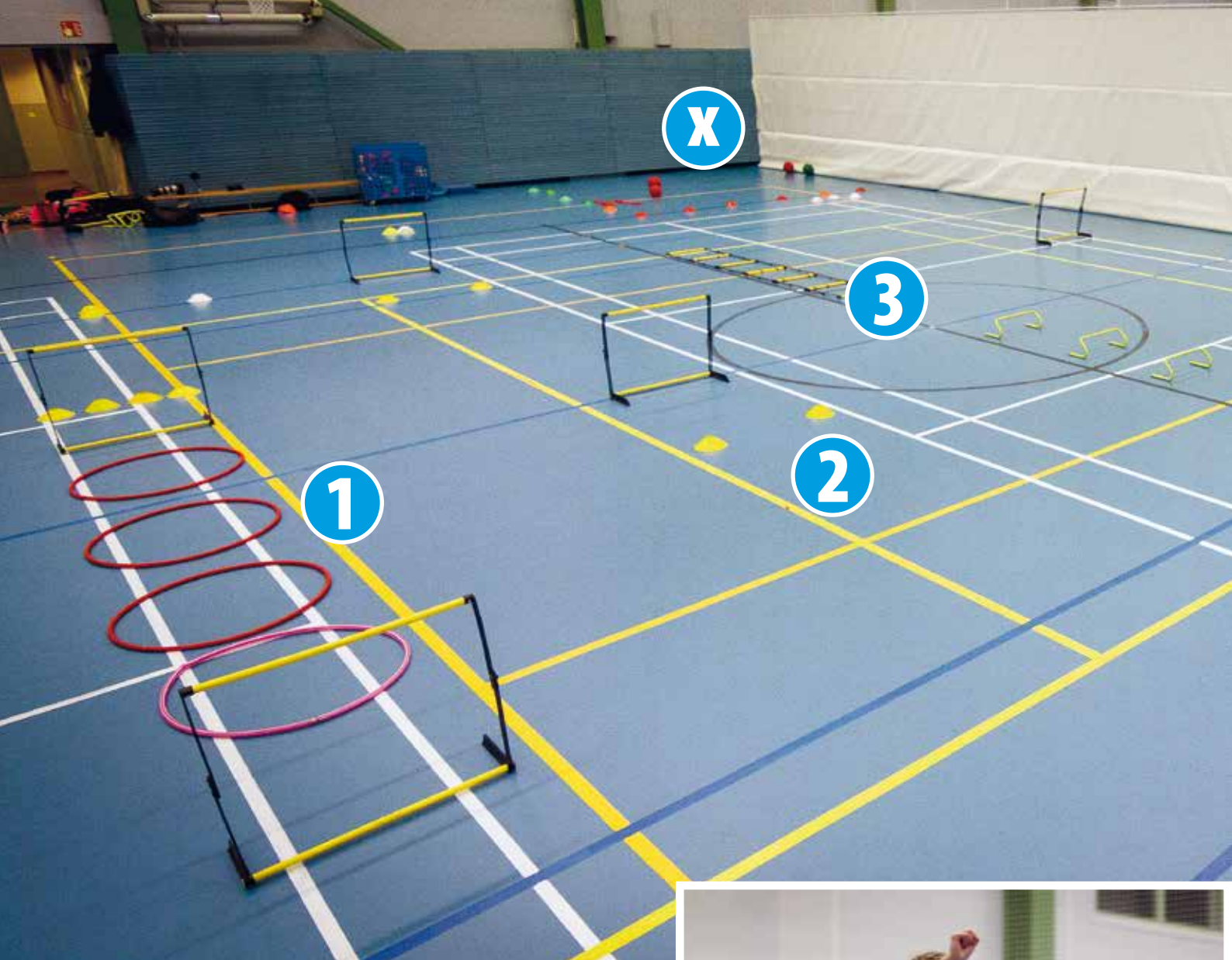
Seuraa kokonaisuutta ja turvallisuutta

Juoksu- ja hyppyradat toimivat hyvin jatkuvina ratoina siten, että urheilijat etenevät aina yhden harjoitteen tehtyään seuraavaan harjoitteeseen eli rataa edetään koko ajan eteenpäin.

- Harjoitteet kannattaa rakentaa sellaisiksi, joissa apuopettajat (esimerkiksi aidat, viivat, tavoitemaalit) antavat oppilaille palautteen harjoitteen onnistumisesta, Hannikainen sanoo.

Opettajan kannattaa valita oma sijoittumisensa siten, että hän näkee koko radan huomioiden turvallisuuden ja voi havainnoida keskeisemmän harjoitteen suorituksia.

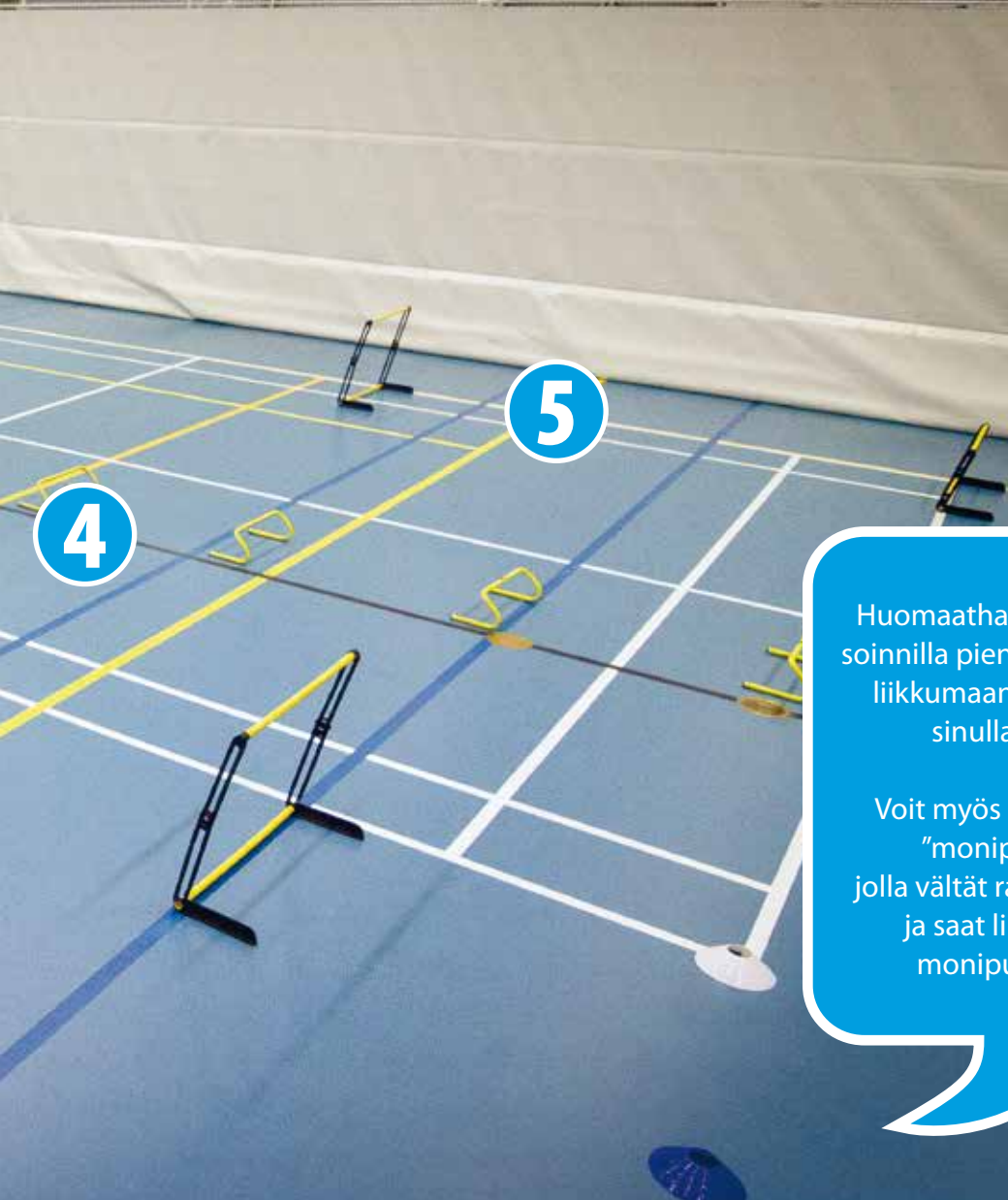
- Radoissa voidaan edetä myös pareittain tai pienryhmissä, jolloin toiset oppilaat voivat antaa kaverille palautetta ja kannustavat.



Aitajuoksurata

- 1.** Aitajuoksu astuen vanteisiin
- 2.** Aitajuoksu ponnistaen aidalle kartioiden takaa
- 3.** Nopeustikkaat
- 4.** Pienet aidat aitoon tiheällä polvennostolla
- 5.** Matalien ja korkeiden aitojen yli juosten vaihtuvalla välillä
- x.** Monipuolisuusalue

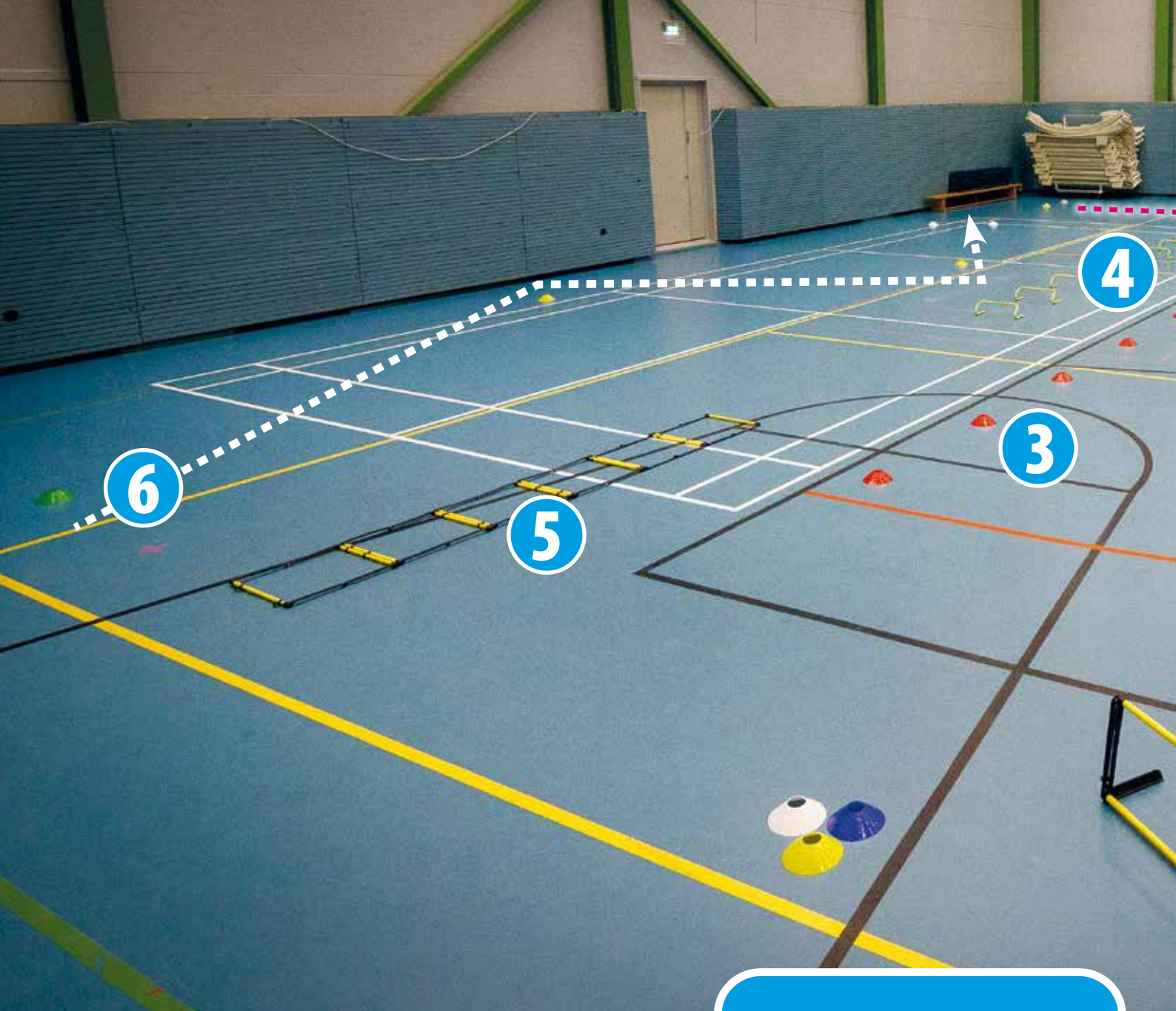




Huomaathan, että hyvällä organisoinnilla pienessäkin tilassa mahtuu liikkumaan laadukkaasti vaikka sinulla olisi iso ryhmä.

Voit myös ottaa salin nurkkaan "monipuolisuusalueen", jolla vältät radan ruuhkautumisen ja saat liikuntatuntiisi lisää monipuolista tekemistä.



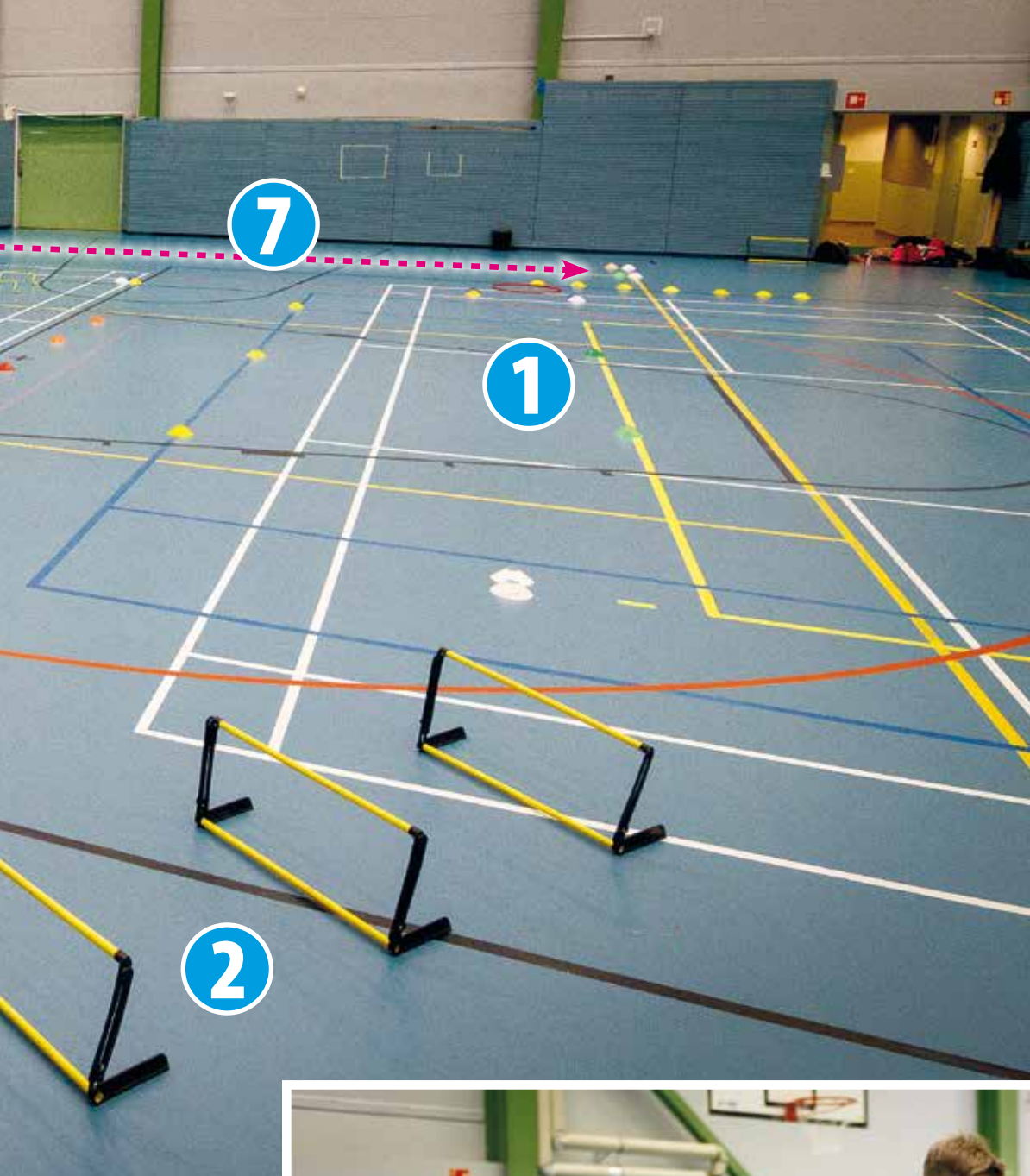


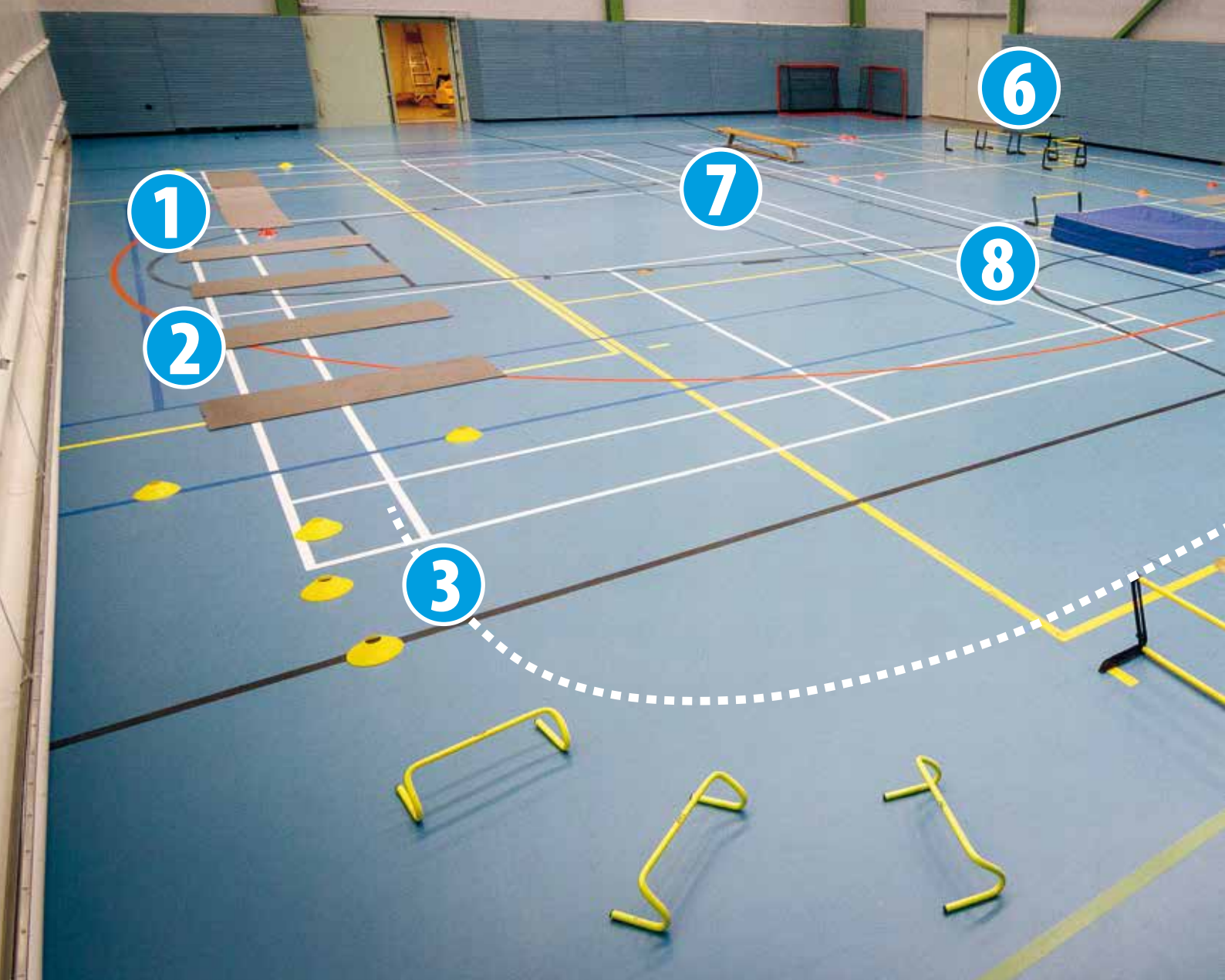
Juoksurytmirata

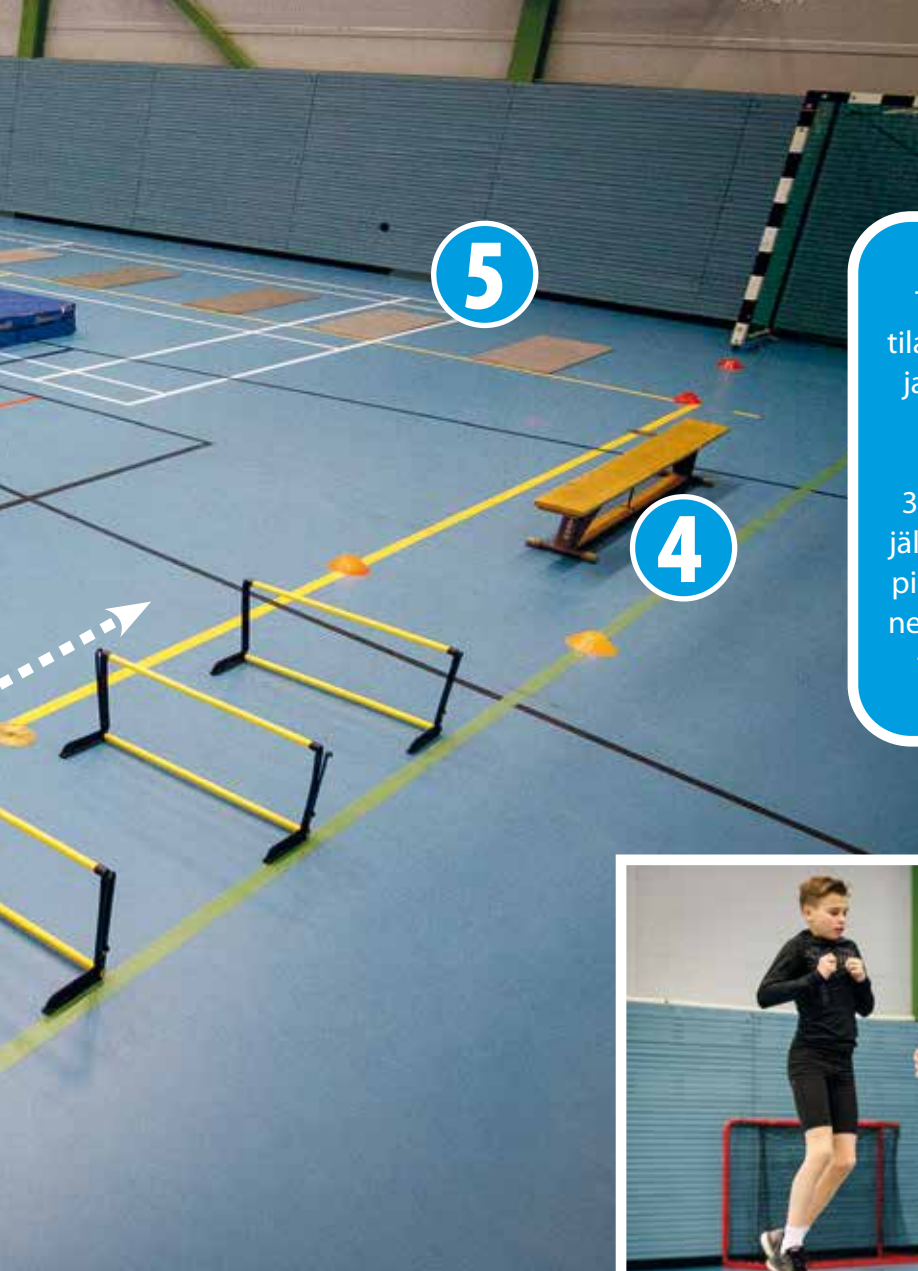
1. Etu- ja takaperinjuoksu
2. Aitahypyt tasajalkaa
3. Kartioiden yli juosten pyörivällä askeleella
4. Pikkuaitojen ylitys terävällä polvennostojuoksulla
5. Nopeustikkaat
6. Lähtökiihdytykset tötsältä tötsälle
- pysähdy jokaiselle tötsälle ja kyyristy lähtöasentoon
7. Juoksuveto

Oppilaat rakentavat nopeasti.
Anna heille tehtäväksi viedä
välineet oikeille paikoilleen.

Välineet vähissä? Hyödynnä koulusi
välineitä kekseliäästi ja täydennä
ilmaisilla – tyhjät maitopurkit,
kananmunakennot ja pahvilaatikat
sekä heittopisteillä ”kaikki esineet,
joita voi heittää turvallisesti”.







Tilaa säästämättä! Jos sinulla on tilaa käytössäsi – ratoja voi pidentää ja mukaan voi lisätä juoksulenkin.

Kun liikutte ulkona, voit tehdä radan, jonka jälkeen lähdetään 300 metrin metsälenkille ja lenkin jälkeen uudelle kierrokselle. Helpon pidemmän juoksemisen yhdistäminen kasvattaa kuntoa, tuo juoksuun taloudellisuutta ja on mukavaa.



Hyppyrata

1. Kevyt vuorohyppely kantapään kautta rullaten
2. Vuoroloikat
3. Konkkaamisesta kinkkaan
4. Penkkihyppyt
5. Tasajalkahyppyt eteenpäin (tasatassut)
6. Aitahyppyt eri suuntiin
7. Arkkuhyppyt jumppapenkille
8. Pituushyppy patjalle



Heittolajien radat kannattaa teettää rastityyppisesti, jolloin yhtä harjoitetta tehdään opettajan määrittelemä aika yksin tai pienryhmissä. Näin toiminta ei ruuhkaudu ja radan suorittaminen on turvallista.

Turvallisuuden kannalta heittosuuntien valinta on tärkeää.



Heittorata

1. Pallon pamautus maahan
2. Heitto alta eteen
3. Kahden käden heitto olan yli taaksepäin (ojennu pitkäksi)
4. Rinnalta kahden / yhden käden työntö seinään
5. Pään yli heitto eteenpäin
6. Pään yli heitto taaksepäin
7. Tarkkuusheitto kummallakin kädellä
8. Kyykystä ylösheitto



Opetta yleisurheilua helposti ja innostavasti



Ota käyttöön Terve koululainen -materiaalit

TEKO – Terve koululainen -hanke on mukana H-hetki-ohjelman tukijoukoissa. TEKO:n koti on terveystieteiden tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutissa. TEKO tuottaa kaikkien vapaasti saataville monipuolisia oppimateriaaleja liikkumisesta, ravinnosta ja unesta 5.–6.-luokille sekä yläkouluun.

Uusimpia aineistoja ovat Move!-treenit videoineen ja ohjeineen lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittämiseksi sekä erilaiset verkkotestit ja -tietovisat liikunnan, unen ja ravinnon keskeisistä teemoista. TEKO:n koulutusmateriaaleista löytyy opettajille myös vinkkejä maksuttomien digisovellusten hyödyntämisestä liikkeen lisäämiseksi koulussa.

Kaikki materiaalit ovat maksutta saatavilla verkossa www.tervekoululainen.fi.

Fazer tuo huippu- asiantuntemusta

Suun- ja hampaiden hyvinvointiin liittyvisä asioissa H-hetki-ohjelman asiantuntija ja yhteistyökumppani on Fazer. H-hetki-ohjelmassa Fazer on mukana kotimaisella Xylimax-tuoteperheellä.

- Fazer tuo asiantuntemuksellaan H-hetki-ohjelmaan uuden ulottuvuuden. Ksylitolin säännöllisen käytön myönteiset vaikutukset suun terveyteen on tiedetty jo pitkään, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immonen.

Voiko koululiikunnan yleisurheiluoetus olla vaivatonta, innostavaa ja motivoivaa niin opettajalle kuin oppilaille? Kyllä voi ja riippumatta siitä, onko opettajalla kokemusta yleisurheilusta tai ei.

Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki-ohjelma tekee yleisurheilun, eli perusliikuntataitojen juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen opettamisen koulussa helpoksi ja iloiseksi.

Kuinka ohjelma toimii Suomen Urheiluliiton projektipäällikkö Tiina Haapanen?

- Ohjelmaan pääsee mukaan ilmoittautumalla osoitteessa: www.yleisurheilurekisteri.fi. Alareunan faktalaatista löydät tarkemmat ohjeet, Haapanen sanoo.

Mitä ohjelma opettajalle tarjoaa?

- Opettaja saa käyttöönsä kattavan tietopaketin yleisurheilun opetusmateriaalia kuten esimerkiksi maskottimme Voitto Onnisen lajiratoja kuvina ja videoina. Ne käyvät suoraan opitun pohjaksi ja postitetaan suoraan koululle, Haapanen sanoo.

- Lisäksi opettaja saa viidesti lukukauden aikana Opetiedote-uutiskirjeen sähköpostiinsa. Uutiskirjeessä esittelemme ajankohtaisia aiheita ja uusia ideoita, joita voi helposti toteuttaa kouluympäristössä. Tänä vuonna H-hetki-ohjelmaan liittyvät saavat materiaali-paketin mukana myös Yleisurheilun Aakkoset -opaskirjan.

Kaikki H-hetki-ohjelmaan syyslukukaudella ilmoittautuneet luokat ovat mukana myös arvonnassa, josta voi voittaa H-hetken kummiurheilijoiden vetämän treenipäivän koululle. H-hetken kummiurheilijat ovat yleisurheilumaajoukkueen aiturit Elmo Lakka ja pikajuoksija Anniina Kortetmaa.

Opekoulutusta ja Hese-kisat

Täydentävää yleisurheilukoulutusta löytyy Suomen Urheiluliiton järjestämistä opettajien yleisurheiluilloista. Tarkempaa tietoa opekoulutuksista on tarjolla yleisurheilusaaja.fi -sivustolla.

SUL:n ja Hesburgerin H-hetki-ohjelma sisältää myös Hese-kisat, joka on 5.–6.-luokkalaisten järjestettävä yleisurheilun joukkuekisa. Se kilpaillaan 12 henkisen joukkueen ensin paikallisin piirikisoina ja huipentuen kansalliseen finaaliin toukokuussa.



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2018HHETKI

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Tiina Haapanen, projektipäällikkö, Suomen Urheiluliitto, p. 050 301 1372, tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA: www.h-hetki.net

Hese-kisa luo joukkuehenkeä ja kannustaa yrittämään



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa yleisurheilupresteri.fi, palvelutunnus: 2018HESE

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Tiina Haapanen, projektipäällikkö, Suomen Urheiluliitto, p. 050 301 1372, tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA: www.h-hetki.net





Hese-kisa on 5.–6.-luokkalaisten yleisurheilukilpailu, jossa paremmuuksista mitellään 12 urheilijan joukkueissa. Tarjolla kullekin joukkueelle on koulun, paikkakunnan, piirin ja lopuksi valtakunnan mestaruus. Hese-kisat on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki -koululiikuntaohjelmaa.

Hese-kisat ovat maksuttomia. Tilaa on kaikille mukaan haluaville kouluille. Tärkeintä ei ole voitto vaan yhteisen ponnistelun ja toisten kannustamisen luoma tunnelma.

Kilpailulajit sopivat kaikille. Ne ovat sukkulaviesti 12 x 60 metriä, pituushyppy, junnukeihäs ja kierros- viesti, eli 12 x ratakierros.

Sukkulaviestijoukkueessa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa niin, että tytöt juoksevat vastakkain ja samoin pojat keskenään. Pituushypyssä mittaus on ponnistusjäljestä alastulojälkeen ja ponnistusalue on metrin levyinen. Keihäs on 350-grammainen muovinen junnukeihäs. Kierrosviestissä joukkueen jokainen jäsen juoksee yhden kierroksen.

Joukkue, jossa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa sekä kaksi vaihtojäsentä kierrosviestiin, koetaan samalta luokalta. Se voi olla 5. tai 6. luokka tai yhdysluokka 5.–6. Pieniä luokkia voi yhdistää, jos yhteenlaskettu oppilasmäärä (tai yhdysluokilla luokan 5.–6.-luokkalaisten oppilasmäärä) on 30 tai sitä pienempi.

Hese-piirikisa aikataulu 2018

Hese-piirikisat kisataan ennen finaalia huhti- ja toukokuun aikana, yhteensä 17 paikkakunnalla. Katso alta oman paikkakuntasi piirikisat:

11.4. Lappi + LP

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi

Susanna Parkkisenniemi, susanna.parkkisenniemi@santasport.fi, 020 798 5602

18.4. Satakunta

Karhuhalli, Pori

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

19.4. Varsinais-Suomi

Kupittaan urheiluhalli, Turku

Juha Oksanen, varsy.toimisto@gmail.com, 040 5714 836

24.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka

Eevi Kupiainen, eevi.kupiainen@gmail.com, 044 533 8196

25.4. Keski-Suomi

Hipposhalli, Jyväskylä

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

3.5. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola

Matti Hannikainen, matti.hannikainen@lahdenahkera.fi, 044 257 4545

7.5. Etelä-Karjala

Kimpisen kenttä, Lappeenranta

Tommi Viskari, tommi.viskari@lum.fi, 050 4423 535

8.5. Espoo (pääkaupunkiseutu)

Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo

Harri Lammi, harri@misport.fi, 041 510 8018

8.5. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu

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

8.5. Pohjois-Savo

Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta

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

9.5. Etelä-Pohjanmaa

Seinäjoen Keskusurheilukenttä, Seinäjoki

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

9.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

Joni Jäntti, jonijantti@hotmail.com, 050 543 8493

14.5. Uusimaa

Nummellan urheilukenttä, Vihti

Johanna Eurajoki, johanna.eurajoki@elisanet.fi, 040 559 7935

15.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani

Tuomas Karjalainen, tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi, 044 532 5919

15.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere

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

15.5. Keski-Pohjanmaa

Merenojan urheilukenttä, Kalajoki

Markus Niemelä, markus.niemela@kalajoki.fi, 040 5667951

15.5. Pohjois-Karjala

Keskusurheilukenttä, Joensuu

Anssi Vänskä, anssivanska@yahoo.com, 041 453 7332

22.5. Hese-kisa finaali

Pyynikin urheilukenttä, Tampere

(os. F.E. Sillanpääkatu, 33230 Tampere)

Kummiurheilijoiden treenipäivä kevään kohokohta!





Kummiurheilijoiden vetämä treenipäivä on H-hetkiohjelman yllätyspalkinto. Se arvotaan ja sen voi voittaa mikä tahansa luokka, joka on ilmoittautunut ohjelmaan.

Kummiurheilijoiden treenipäivässä aitur **Elmo Lakka** ja pikajuoksija **Anniina Kortetmaa** vetävät luokalle koulussa oman treenipäivän, vastailevat kysymyksiin ja kertovat omista kokemuksistaan.

Montako tuntia **Minna Nikkanen** nukkuu öisin, mikä on **Eemeli Salomäen** lempiväri? Tällaisia asioita udeltiin viime vuoden kummiurheilijoilta Friitalan koululla Ulvilassa ja Rauhalan koululla Kotkassa.

Nikkanen veti Friitalan koululla parinkymmenen oppilaan ryhmälle monipuolisen urheilupäivän: seiväshypyn perusteita, pikajuoksua, pituushyppyä ja keihäänheittoa.

- Tämä oli oppilaille kevään kohokohta. Tällainen tuo energiaa kevääseen, jonka aikana pitäisi saada numerot peruskoulun päättötodistukseen, liikunnanopettaja **Martti Santa** arvioi tilaisuutta.

Treenien päälle oppilaat saivat nimikirjoituksen, kaveri- ja ryhmäkuvan ja pääsivät tenttaamaan Nikkasta: onko sinulla lemmikkiä, mitä syöt, paljonko treenaat, mitä seipäät maksavat, millaista niiden kanssa on matkustaa? Kysymyksiä oli monenlaisia ja kaikkiin löytyi vastaus.

Tässä oppii itsekkin

Samaan tapaan sujui 60 hengen treenipäivän Kotkassa energisen ja letkeän seiväshyppääjä Salomäen seurassa.

- On hienoa, kun huippu-urheilija tulee lapsien luo näyttämään, miten asiat tehdään oikein. Tässä oppii itsekkin. Tämä on myös hieno kannustin Hese-piirikisaan, opettaja **Kati Rohkimainen** kiitteli.

Rauhalan koululla oppilaat nauttivat Salomäen hyppy-, juoksu- ja heitto-treeneistä täysin siemauksin ja olivat hyvin valmistautuneet kyselysessioon. Salomäen ura oli YouTube-videoilta katsottu ja kysymykset mietitty ryhmässä: pelottaako hyppääminen, mikä on lempivärisi, entä lempiruoka, kuka on elämäsi tärkein nainen, pelaatko videopelejä?

Vuoden 2018 treenipäivät vetävät Lakka ja Kortetmaa ja ne järjestetään Tikan koululla Jyväskylässä ja Lintulammen koululla Oulussa. Treenipäivät arvottiin kaikkien Hese-kisaan ilmoittautuneiden joukkueiden kesken.

- Mahtavaa, että tuollainen osui meidän kohdallemme. Saadaan opetusta antamaan henkilö, joka on oman alansa huippu. Esimerkki on aina hyvä asia opetuksessa, sanoo luokanopettaja **Minna Laatikainen** Lintulammen koululta.

Laatikaisen mukaan liikunnallisuus on vahvasti mukana reilun 300 oppilaan Lintulammen koulun toiminnassa, eikä vähiten siksi, että koulun lähellä on hyvät liikuntapaikat.

Innokkaana odotellaan myös Lakan vierailuna Tikan koululla Jyväskylässä.

Aivan loistava asia

- Aivan loistava asia. Kun näin, että tällainen on tarjolla, mietin, että olisi loistava homma, jos se napsahtaisi kohdalle, sanoo luokanopettaja **Pasi Hautala**.

Hautala on luokkineen ollut pitkään mukana koululaisyleisurheilussa. Nyt hänen johdolla Hese-kisaan osallistuu liikuntapainotteinen 5C-luokka.

- Olemme osallistuneet Hese-kisaan heti 5. luokalla. Se on ikään kuin harjoituskerta. Kun ollaan käyty haistelemassa tuulia, 6. luokalla kilpaillaan jo tutuissa ympyröissä. Se on huikea kehitys, joka siinä syntyy, Hautala sanoo.

Lakan treenipäivä sai Hautalan mukaan luokalta innostuneen vastaanoton. Se istuu mainiosti liikuntaluokan kouluarkeen, jossa liikuntaa on noin tuplamäärä rinnakkaisluokkiin verrattuna.

- Treenipäivän saanti innosti lapsia ja kiinnostaa myös minua, Hautala hehkuttaa.

Koulu _____

AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE
Söin aamupalaa			
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (kävely, pyörä...)			
Harrastin liikuntaa kouluajan ulkopuolella 1 tunti tai enemmän (liikuntakerhot yms.)			
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisteni kanssa			
Vietin aikaa kavereitten kanssa ulkona			
Kävin nukkumaan ennen klo 22.00			

Luokan aktiivisuushaasteluku (tavoite): Luokan oppilasmäärä _____

- Luokka valitsee 2 viikon yhtenäisen jakson, jolloin suorittaa Aktiivisuushaastetta.
- Oppilaat suorittavat haasteita vapaa-aikanaan.
- Yhden oppilaan yksi suoritettu haaste = 1 haastepiste.
- Suoritetut haastepisteet merkitään Aktiivisuushaastetauluun:
Valitse oikea viikonpäivä, käy läpi kaikki kuusi haastetta luokkasi kanssa, esim. haaste: "Söin aamupalaa", luokasta 15 lasta söi aamupalaa edellisenä päivänä = 15 haastepistettä merkitään tähän ruutuun!
- Luokan tavoitteena on saavuttaa oma aktiivisuushaasteluku luokan oppilasmäärä x 20!
- Ilmoita luokkasi aktiivisuushaasteen suoritus meille: www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus 2018AKTIIVI, ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 30.11.2018. Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepak arvonnessa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllä

ISUUSHAASTETAULU

Luokka _____ Haasteaika _____

[illegible]

X 20 = _____ Luokan aktiivisuushaastetulos:



Nestlé



Liikuntaopit ja ravintovinkit iltapäiväkerhosta





- Hyvä konsepti ja samalla mitä parhainta koulun ja urheiluseuran välistä yhteistyötä, opettaja **Helena Kaasalainen** arvioi Nestlé for Healthier Kids -ohjelmaa.

Kaasalainen työskentelee Huittisten Lauttakylän koulussa, joka on ollut Nestlé for Healthier Kids -toiminnassa jo useamman vuoden.

Nestlé for Healthier Kids on kymmenen kerran iltapäiväkerho alakouluille, jossa opitaan hauskaasti ja turvallisesti hyppäämään, heittämään ja juoksemaan.

Kerho toteutetaan yhteistyössä paikallisen urheiluseuran kanssa niin, että kerho saa seuralta koulutetun, ammattitaitoisen vetäjän.

- Meillä kerhoa on vetänyt kokenut valmentaja Jyrki Väikkynen Lauttakylän Lujasta. Kerhon osallistujamäärät vuodesta toiseen kertovat, että lapset ovat tykänneet siitä, kertoo Kaasalainen.

Nestlé for Healthier Kids -ohjelmaan pääse mukaan hakemalla (vrt. oheinen faktalaatikko). Mukaan valitut seuravat saavat hankkeeseen toteutusrahaa, oppaan, kerhojen toteutusrunnot sekä ravintovarttien materiaalin.

Ravintovartti ja aktiivisuushaaste

Mikä on ravintovartti?

- Nestlé for Healthier Kids on Nestlén ja Suomen Urheiluliiton yhteistyöohjelma. Se tarjoaa lapsille liikunnan ohella asiantuntevaa tietoa ravinnosta UKK-instituutin Terve Koululainen -hankkeen oppien mukaisesti. Iltapäiväkerho sisältää siten aina ravintovartin, kertoo Suomen Urheiluliiton projektipäällikkö **Tiina Haapanen**.

Ohjelma sisältää myös aktiivisuushaasteen, joka on tarkoitettu koko alakoululle. Haasteessa koululaiset mittelevät aktiivisimman luokan tittelistä. Luokat yrittävät suorittaa ennalta määriteltyjä terveyshaasteita ja keräävät näin haastepisteitä (vrt. viereinen keskiaukeaman lomake).

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Opettaja, ole yhteydessä paikalliseen seuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seuravat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin. Hakuaika on: 1.2.-28.2.2018. www.yleisurheilu-rekisteri.fi, palvelutunnus: 2018NHKIDS

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Tiina Haapanen, projektipäällikkö, Suomen Urheiluliitto, p. 050 301 1372, tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA: www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/koulu/iltapavakerho-koulussa

Voimapäivä innostaa lapset ja opettajat





Päivä antoi opettajille ideoita ja virikkeitä, jotka tekevät yleisurheilun opettamisen helpommaksi ja hauskemaksi. Se oli mukava päivä lapsille. Näin opettaja **Anne-Elina Kuronen** Joroisista kuvaa Elovena Voimapäivää.

Elovena Voimapäivä tuo koululle miniyleisurheilukentän, jossa 3.–6.-luokkalaisten voivat kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja asiantuntevien ohjaajien johdolla.

- Voimapäivän aikana nuoret oppivat, kuinka hypätä, heitetään ja juostaan. Päivän tarkoitus on tuoda koululaisille viestiä terveellisen ravinnon ja iloisen liikunnan merkityksestä, sanoo Suomen Urheiluliiton aluepäällikkö **Ilpo Koponen**.

Kuroselle, joka itse on mukana myös Joroisten Urheilijoiden seuratyössä, Voimapäivä oli mieleenpainuva kokemus.

- Lapset tutustuivat lyhyessä ajassa kaikki perusliikunnan elementteihin. Siinä kun on lasten urheiluvälineitä mukana, se tuo siihen oman lisän, joka motivoi lapsia tekemään ja kokeilemaan asioita hausalla tavalla, Kuronen sanoo.

Joroisten voimapäivässä erityisteemana oli korkeushyppy, mutta kokeneen ohjaajan johdolla heitettiin keihästä, palloa, juostiin aitoja ja tehtiin monenlaista juoksua.

- Lapset nauroivat ja tekivät asioita aina uudestaan ja uudestaan, Kuronen sanoo.

Ravintovinkkejä tarvitaan

Elovena Voimapäivä tarjoaa koululaisille myös ravintusvinkkejä siitä, kuinka voi parantaa koululaisen arjessa jaksamista

- Se tekee hyvää joka vuosi muistuttaa lapsille näistä ja asioista, mikä on terveellinen välipala ja ohjata oikeisiin valintoihin, Kuronen sanoo

Elovena Voimapäivä myönnetään kouluille vuosittain hakemusten perusteella. Tiedot siitä kuinka mukaan pääsee, löytyvät oheisesta faktalaatikosta.

- Hakemukset laitan sisään tänäkin vuonna, ilman muuta, Kuronen vakuuttaa.



MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Haku aika on: 1.2.-28.2.2018.

Hakulomake osoitteessa: www.yleisurheilupkisteri.fi, palvelutunnus: 2018VOIMAPAIVA

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen, aluepäällikkö, Suomen Urheiluliitto, p. 050 414 5085, ilpo.koponen@sul.fi

LISÄTIETOJA: www.elovenavoimapaiva.fi

Terveelliset elämäntavat eivät vaadi ihmeitä

Ruoka ja ravitsemus puhuttavat. Otsikot kirkuvat milloin minkä olevan terveellistä tai epäterveellistä. Perusasiat eivät kuitenkaan ole vuosien varrella muuttuneet. Hyviä tuloksia lupaavat ihmedieetit, superfoodit tai tehokkaat kuntokuurit voivat kuulostaa houkuttelevilta, mutta ne johtavat harvoin pysyviin, loppuelämän kestäviin muutoksiin. Terveyttä edistävät elämäntavat eivät vaadi tiukkoja rajoituksia tai täydellistä kieltäytymistä nautinnoista. Pienillä, maltillisilla muutoksilla pääsee jo pitkälle.

1. Tarkista ateriaritmiä

Aterioiden väliä ei kannata venyttää liian pitkäksi. Kun syöt tasaisin, 3-4 tunnin väliajoin, energiaa riittää koko päiväksi. Säännöllisellä syömisellä myös ruokamäärät pysyvät hallinnassa ja turha napostelu vähe-
nee.

3-4 tunnin välein syöminen vaatii yleensä pääaterioiden rinnalle välipaloja. Kiinnitä huomiota välipalojen laatuun ja suosi kuitupitoisia vaihtoehtoja. Pienellä etukäteissuunnittelulla sopiva välipala on helppo varata jo aamulla mukaan.

2. Nuku riittävästi

Univaje vaikuttaa hormonitoimintaan, sokeriaineenvaihduntaan ja hermoston toimintaan. Riittävä uni on tärkeää myös aivojen toiminnalle. Jatkuva väsymys altistaa huonommille ruokavalinnoille.

Uniongelmien ratkaisussakin säännöllisyys on valttia. Pyri menemään samaan aikaan nukkumaan ja myös heräämään aina suunnilleen samaan aikaan.

3. Pysy aktiivisena – omalla tavallasi

Kehomme vaatii kunnossa pysyäkseen liikettä. Riittävä liikunta parantaa toimintakykyä, kohentaa mielialaa ja lisää terveitä vuosia. Terveyttä edistävän liikunnan ei ole pakko olla kovatehoista hikijumppaa tai juoksua.

Kun löydät itsellesi sopivan tavan liikkua, tulee liikkeelle lähdettyä mielellään. Terveiden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin liikkumattomuus.

4. Lisää kasvien syöntiä

Kasvikset paitsi keventävät, myös tuovat paljon väriä ja makua ruokavaliioon. Tavoitteena on nauttia puoli kiloa eli 5-6 annosta päivässä. Tästä määrästä puolet voi olla marjoja ja hedelmiä ja loput juureksia ja vihanneksia.

Kasviksia kannattaa käyttää myös monipuolisesti ruokien raaka-aineina. Erilaiset pakastevihannekset ja puolivalmisteet helpottavat ruoanlaittoa arjen kiireissä.

5. Varmista kuidun saanti, valitse täysjyväviljatuotteita

Kuidut ovat tärkeitä suoliston toiminnalle, ja ne pitävät veren sokerin tasaisena ja nälän pitempään poissa. Viljatuotteet ovat merkittävä kuidun lähde ruokavaliossa. Kun valitset täysjyväviljaa, saat kaikki jyvän tärkeät osat, kuidun, vitamiinit ja kivennäisaineet.

Leivän lisäksi voit valita myös puuroa, myslä, muroja, näkkileipää tai välipalakeksejä, joita kaikkia saa myös täysjyväisenä.

6. Saa nauttia!

Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Kun useimmat ruokavalinnat ovat kunnossa, myös herkkuhetkiä mahtuu terveelliseen kokonaisuuteen. Monipuolisuus, kohtuus ja maalaisjärki ovat terveellisen ruokavalion peruspilareita.



Elovena
Saa syödä

www.elovena.fi



@elovenasuomi



Liikun-
nallinen
luokka-
retki!

MINI MARATHON

TUO LUOKKASI
MINIMARATHONILLE

19.5.2018

Ilmoittaudu mukaan minimarathon.fi

Samana päivänä juostaan

SPORTYFEEL®
FEEL THE FUEL
**HELSINKI
CITY MARATHON**

SPORTYFEEL®
FEEL THE FUEL
**HELSINKI
CITYRUN**

**HELSINKI
CITY 5**

**HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI**

HELSINKIRUNNINGEVENTS.FI



Kouluviestikarnevaali: yhteisöllisyyttä ja liikunnan iloa



Kouluviestikarnevaali on lasten ja nuorten iloinen liikuntatapahtuma, joka kerää koululaiset yhteen taustasta ja iästä riippumatta. Sen päätavoite on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä kokemaan liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä muiden kanssa.

Suomenkielisten koululaisten Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja on juostu jo vuodesta 2012 alkaen. Esikuvana tapahtumalle on ollut ruotsinkielisten Stafettkarnevalen, jota on juostu menestyksellisesti jo vuodesta 1961 lähtien.

Vuonna 2017 järjestettiin ensimmäinen valtakunnallinen Finaali Vaasassa. Tapahtuma keräsi hyvin osanotajia ympäri maata. YLE:n TV2 lähetti tapahtumasta kahden tunnin lähetyksen, minkä kautta tietoisuus tapahtumasta levisi laajalti.

Lisäksi monella paikkakunnalla järjestettiin vielä syksyllä Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja, jolloin noin 15 000 koululaista osallistui Kouluviestikarnevaaliin viime vuoden aikana.

Oleellisenä osana tapahtumaan kuuluu **Huutosakki-kilpailu**, jossa kilpaillaan parhaasta kannustuksesta ja luovasta ilmaisusta.

Kouluviestikarnevaali ilmentää yhdessä liikkumisen ulottuvuuksia: sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä, tavoitteellisuutta, terveyden edistämistä ja mikä tärkeintä, hauskanpitoa! Seurat saavat lisää harrastajia ja sitä kautta syntyy myös uusia huippu-urheilijoita.

Kapula liikkuu ympäri maan

Kouluviestikarnevaaleja järjestetään jatkossa kolmella tasolla:

- Paikallisia Kouluviestikarnevaaleja (kunnan/seudun alueella)
- Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja (maakunnan/maakuntien alueella)
- Finaalitapahtumat (koko maan koululaisille avoin)



Tänä vuonna panostetaan uusien Paikallisten Kouluviestikarnevaalien järjestämiseen. Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja järjestetään entiseen tapaan.

Seuraava valtakunnallinen Finaali järjestetään vuonna 2019 Tampereella ja 2020 Helsingissä uudella Olympiastadionilla. Vuoden 2020 tapahtumasta on tulossa ennennäkemättömän suuri ja iloinen koululaistapahtuma, joka vauhdittaa myös Suomen urheilua!

Tulevana kesänä kutsutaan muutamia Kouluviestikarnevaali-joukkueita kisaamaan Suomi-Ruotsi-maotteluun Tampereelle 31.8. Stafettkarnevalenin sekä Ruotsista tulevia koululaisjoukkueita vastaan!

Meitä ilahduttaa, että Kouluviestikarnevaali on nyt osa Liikkuvaa Koulua, eli kunnat/koulut voivat käyttää LK-rahoja myös Kouluviestikarnevaaliin osallistumiseen.

Kouluviestikarnevaalien sarjat ovat muuttuneet. Uudet sarjat ovat:

ALAKOULUT 1-4 LK JA 5-6 LK:

- Sukkulaviesti 16 x 80 m (8 tyttöä + 8 poikaa)
- Ruotsalaisviesti 4 x (100 m + 200 m + 300 m + 400 m), sarjat erikseen tytöille ja pojille

YLÄKOULUT JA TOINEN ASTE:

- Sukkulajuoksu 16 x 80 m (8 tyttöä + 8 poikaa)
- Ruotsalaisviesti 4 x (100 m + 200 m + 300 m + 400 m), sarjat erikseen tytöille ja pojille
- 4 x 800 m (2 tyttöä ja 2 poikaa)

ERITYISLUOKAT:

- 4 x 80 m avoin luokka
- 4 x 80 m kelausluokka

Huom! Sarjojen sisällä oppilaat voivat olla eri luokilta!



KOULUVIESTIKARNEVAALI

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Riitta Pääjärvi-Myllyaho, toiminnanjohtaja
040 522 7971, riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi
tai riitta.paajarvi@edu.vaasa.fi

LISÄTIETOJA: www.kouluviestikarnevaali.fi

TAUSTAA: Kouluviestikarnevaalin taustalla on Tukisäätiö, joka on perustettu syksyllä 2015 edistämään Kouluviestikarnevaalin kehittämistä, koordinointia, tiedotusta ja markkinointia, koulutusta ja rahoituksen helpottamista.

Sen perustajajäsenet ovat Vaasanseudun Urheiluakatemia, Suomen Urheiluliitto ja Koululiikuntaliitto. Tukisäätiön kotipaikka on Vaasa.



Friidrottslektioner med H-hetki

Nu är det lätt och roligt att lära barnen friidrott i skolan! Gå med i H-hetki, så får du tips om hur du kan lära barnen grunderna i löpning, hopp och kast.

Du får tillgång till en materialbank och färdiga lektionsmodeller med bilder och filmer på roliga aktivitetsbanor med friidrottstema. Du får också programmets nyhetsbrev per e-post och kan delta i friidrottsförbundets friidrottsskvalar för lärare. De som går med i programmet i år får dessutom handboken Yleisurheilun Aakkoset.

Alla som anmäler sig till H-hetki deltar i utlottningen av en friidrottsdag med löparna **Elmo Lakka** och **Anniina Kortetmaa**.

Mer info på s. 14–15 och www.h-hetki.net



Hese-kisa höjer lagandan

Hese-kisa är en lagtävling i friidrott för årskurs 5 och 6. Tävlingen ordnas på skol-, kommun-, distrikts- och riksnivå. Deltagandet är gratis och tävlingsgrenarna passar alla elever: skyttelstafett 12 x 60 meter, längdhopp, juniorspjut och stafett 12 x 1 varv.

Varje lag består av 6 flickor och 6 pojkar från samma klass. Små klasser kan bilda ett gemensamt lag.

Hese-kisa ingår i friidrottsförbundets och Hesburgers skolidrottsprogram H-hetki.

Se tidtabellen för distriktstävlingarna på s. 17. Finalen ordnas i Tammerfors den 22 maj.

Mer info på s. 16–17 och www.h-hetki.net





Finnska skolornas stafettkarneval

Kouluviestikarnevaali satsar i år på lokala och regionala tävlingar. Nästa nationella final ordnas 2019 i Tammerfors och därefter 2020 på Olympiastadion i Helsingfors. De svenskspråkiga skolornas Stafettkarneval ordnas i år i Åbo den 18–19 maj. Några finska, finlandssvenska och rikssvenska lag kommer också att mötas under Sverigekampen i friidrott i Tammerfors.

På programmet står skyttelstafett, svensk stafett, lång stafett och en egen rullstolsstafett för elever med funktionsnedsättning. Ett viktigt inslag är också hejarklackstävlingen.

Kouluviestikarnevaali ingår nu också i programmet Skolan i rörelse.

Mer info på s. 28–29 och www.kouluviestikarnevaali.fi



Friidrottseftis och näringskunskap

Nestlé for Healthier Kids bjuder på friidrottseftis för årskurs 1–6. Den lokala friidrottsföreningen ordnar tio klubbtimmar med hopp, kast och löpning. Samtidigt får barnen näringskunskap enligt projektet Terve Koululainens modell.

Ansökningstiden är 1.–28.2. De utvalda föreningarna får projektpengar, en handbok, ett modellprogram och material för näringskunskapen, som ingår i varje klubbtime.

Programmet innehåller också en aktivitetstävling för hela skolan. Uppmana din lokala förening att gå med i programmet!

Mer info på s. 22–23 och www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa



Kraftdag med Elovena

Vill ni ha en egen friidrottsdag i skolan? Ansök om den populära Elovena Voimapäivä, som kommer till skolan med en minifriidrottsplan, idrottsredskap för barn och sakkunniga ledare från er lokala förening. Eleverna i årskurs 3–6 får pröva på många olika friidrottsgrenar. Att springa, hoppa och kasta är fysiska basfärdigheter.

Elovena Voimapäivä bjuder dessutom på näringskunskap och tips på hälsosamma mellanmål.

Ansökningstiden är 1.–28.2.

Mer info på s. 24–25 och www.elovenavoimapaiva.fi



IKIMUISTOINEN LEIRIKOULU

**Vauhtia ja ikimuistoisia elämyksiä,
vuodenajasta riippumatta -
Savonlinnan järvimaisemissa!**

Leirikoulupakettimme sisältää jo kaiken ja mikä parasta, kaikki varaukset hoituvat samasta paikasta.

Monipuoliset ohjelmat suunnittelemme toiveidenne mukaan. Samalla reissulla tutustut vaikkapa Olavinlinnaan tai Suomen Metsä-museo Lustoan.

Tanhuvaaran Urheiluopisto/Sport Resort
Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna • puh. 015 582 0000 • info@tanhuvaara.fi



SPORT SPAN RIEMUJA



TALVILEIRIKOULUT ALK. 50 €/VRK

Leirikouluvideon,
hinnaston &
esimerkkiohjelmat
löydät:
tanhuvaara.fi

Ota yhteyttä!
kati.tammisuo@tanhuvaara.fi



AITO JA MIELENKIINTOINEN

Ahvenanmaa

Leirikoulu Ahvenanmaalla, lähellä mutta kuitenkin kuin ulkomailla. Kauniit maisemat, kiinnostava historia ja lukuisat mahdollisuudet erilaisiin toimintoihin tekevät Ahvenanmaasta ikimuistettavan luokkaretki kohteen.

Peruspaketti 2 päivää alk. 82 €/hlö

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

 **alandsresor**
Palvelemme suomeksi!

Puh. 018-28 040. info@alandsresor.fi www.alandsresor.fi facebook.com/alandsresor

Melontaa, pyöräilyä, historiaa ja paljon muuta hauskaa! Koko luokan yhteinen matka Ahvenanmaalle on **sekä opettava että hauska!** Ideoidaan ja luodaan juuri teille sopiva luokkaretki.



LEIRIKOULUT



ITALIASSA JA KROATIASSA

OHJATTU JA VALVOTTU

Olemme erikoistuneet räätälöityjen leirikoulujen ja urheiluleirien toteuttamiseen.

Suomalaiset vastuulliset ohjaajat hoitavat leirin ohjelmasisällön.

OTA YHTEYTTÄ NIIN SUUNNITELLAAN YHDESSÄ

Jouni Parkkali,

Puh. 0400-409 837

e-mail: info@liikuntamatkat.fi



www.liikuntamatkat.fi



Motivaatio nousuun!

Keskittymisongelmia? Levoton luokka? Leirikoulusta puhtia ja yhteishenkeä koulutyöhön

Leirikoulu talvella

alk. 168,-/oppilas/ma-pe

Sis. täysihoidon ja ohjelmat

METSÄ KARTANO

metsakartano.com

NUORISOKESKUS
SINCE 1983

Onnistuneita pelireissuja jo vuodesta 1927

Tilausajot - Luokkaretket - Leirikoulut ym.
Forssa - Karkkila - Vihti - Helsinki

KIVISTÖBUS.com
Linjaliikenne Kivistö Oy

Linjaliikenne Kivistö Oy
Teollisuuskatu 20
30420 Forssa
+358 3 424 62600
info@kivistobus.com

Jo vuodesta 1927



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

TIEDOSSA RYHMÄ- TAI JOUKKUEMATKA?

TUTUSTU, INSPIROIDU JA
PYYDÄ ILMAINEN TARJOUS!

groups.kilroy.fi
09 680 78 200

KILROY



PAJULAHTI
VAIN 1,5 TUNTIA
HELSINGISTÄ



LEIRIKOULUT JA LUOKKARETKET

Lahden Pajulahdessa

Hinnat, esim. 2 vrk

alk. 136 € / oppilas
sis. täysihoidon
opistomajoituksessa,
luokka- ja liikuntatilojen käytön
sekä monipuolista ohjelmaa
2 vrk leirikoulussa 15x45min

**SUOMEN
SUURIN
SEIKKAILUPUISTO**
laajenee entisestään
kesällä 2018



Lisätiedot ja varaukset:

INKA NISKANEN

myyntikoordinaattori
puh. 044 7755 203
inka.niskanen@pajulahti.com

Asiantuntijan matkassa®



Barcelona, Berliini,
Lontoo, Pärnu...

Ahvenanmaa, Vuokatti,
Porvoo...

Lomalinja  
Asiantuntijan matkassa

ELÄMYKSIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Vastuullinen matkanjärjestäjä Lomalinja
räättöi paketit ja huolehtii kaikista
matkajärjestelyistä yli 25 vuoden
kokemuksella. Katso vinkit ja esimerkki-
paketit sivuiltamme ja pyydä tarjous!

WWW.LOMALINJA.FI/LEIRIKOULUT

TARJOUSPYYNNÖT lomalinja@lomalinja.fi | p.010 289 8100

Puhelut 8,35 snt/puh +17,17 snt/min. Palvelumaksu 26 €/varaus

LEIRIKOULUT JA LUOKKARETKET, LIIKUNNAN RIEMUT KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA!



UUTUUS!
LIIKUNNALLISET
LIVE IT! -
LAUTAPELIT



Leirikoulupaketit

alk. 51€ / hlö / vrk.

Majoitus 2-4 hh, täysihoitoruokailut, perusliikuntatilat ja välineet, uimahallin käyttö sekä vähintään 10 ohjattua tuntia jo yhden vrk:n leirillä.

Joka 16. veloituksetta (max. 2) ja aikuisia koululaisten hinnalla. Lajeja ja tiloja löytyy jokaiselle vuodelle! Talvikuukausina edullisimmat hinnat.

Lisätiedot ja varaukset:
kuortane.com/leirikoulu
loma@kuortane.com
p. 06 5166 227



Kuortaneen Urheiluopisto
Opistotie 1, 63100 Kuortane
puh. 06 5166 111
kuortane.com

SPOTOX.COM
FOR A BETTER PERFORMANCE

Spotox Oy on Naantalilainen vuonna 2006 perustettu yleisurheilun, pallon ja koululiikunnan erikoisliike.

Kaikki liikuntaan, urheiluun ja leikkelyin tarvittavat välineet, varusteet ja laitteet toimitetaan kahtuuhinnoin, yhdellä tilauksella ja nopeasti.

GYMSTICK™ **J-PESE** **MIKASA SELECT**



www.spotox.com
Juha Aarnio@spotox.com
044 2926 963

Y-TUNNUS:
2048343-3

MYYMÄLÄ:
Putkikatu 16
21110 Naantali

SPOTOX OY
Putkikatu 16 a 3
21110 Naantali

www.palkintokeskus.fi



- pokaalit
- mitalit
- patsaat
- muut palkinnot



Palkinnot jo vuodesta 1985

PALKINTOKESKUS

puh. 020 7120 850
myynti@palkintokeskus.fi
Hippoksentie 21, 20720 Turku

Tervetuloa viettämään leiriviikonloppua

SOLVALLAAN & NORRVALLAAN!

✚ **folkhalsan**

Erinomaiset liikuntatilat takaavat onnistuneet harjoitteluolosuhteet.

Täysihoitohinta alkaen 93 €/hlö.

Ohjelmaan voi myös lisätä erilaisia ohjattuja aktiviteetteja sekä saunomista joukkueen yhteishengen nostattamiseksi.

Järjestämme myös **leirikouluja**, 2 vrk

– hinta alkaen 174 €/hlö.



solvalla@folkhalsan.fi, puh. 09 867 8430 | norrvalla@folkhalsan.fi, puh. 06 383 1052

www.folkhalsan.fi/idrott

SPORTISTI PAREMPI LEIRIKOULU!

Löytäkää ryhmän rohkeus seikkailuleirillä tai riehaantukaa runsaslumisesta talvesta Ounasvaaran upeissa maisemissa. Santasportin leireillä ei ole tylsää!

Santasport Lapin Urheiluopisto on kohde, josta löytyy hauskaa tekemistä ympäri vuoden. Meiltä löydät kaikki palvelut saman katon alta: majoitus- ja ravintolapalvelut, luokkatilat, sisä- ja ulkoaktiviteettipaikat. Ounasvaara tarjoaa mahtavat puitteet luontoliikuntaan ja Napapiirillä pääsee joulun tunnelmaan vuodenajasta riippumatta.

N-Y-T-NYT se alkaa, seikkailullinen ja aktiivinen leirikoulu Santasportissa Rovaniemellä!

Ota yhteyttä ja toteuta sporttisti parempi leirikoulu luokallenne.

**SANTA
SPORT**

LISÄTIETOJA JA VARAUKSET
sales@santasport.fi
p. 020 798 4222

Santasport
Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
96400 FIN-Rovaniemi
santasport.fi

WELCOME
TO ROVANIEMI





KUULTIIN JUTTUA, ETTÄ TEILLÄ OIS LIUTA HURJAPÄITÄ AIKA LAILLA TÄYNNÄ ENERGIAA - MIKÄ HAUSKA SATTUMA!

Meillä kun ois paikka, jossa saa riehua ihan sydämen kyllyydestä. Nyt koko jengi HopLopiin alkaen 8€ per seikkailija – 10 % pois hinnasta koodilla RETKI2018.

Alennus voimassa 1.2.-15.3.2018 saakka.

TUTUSTU JA VARAA
www.hoplop.fi

alk.
8€
lapsi



DINOX

VAHVASTI KOTIMAINEN LIIKUNTAVÄLINETOIMITTAJA

Patjat ja pehmusteet

Palloilu- ja pelivälineet

Voimisteluvälineet

Puolapuut, rekit ja renkaat

ja yli 1000 erilaista välinettä kaikenikäisten liikkumiseen

TUTUSTU JA PYYDÄ TARJOUS

WWW.DINOX.FI

0400 399 127

myynti@dinox.fi

Keskikankaantie 25, 15860 Hollola



VALMISTETTU
KARKKILASSA



Xylimax®

**Purkkakauppa.fi:stä löydät tutut kotimaiset
Fazer Xylimax-täysksylitolituotteet
suuremmissa säästöpakkauksissa.**

Purkkakaupasta voivat tilata
niin yksityishenkilöt, yritykset,
kunnat, koulut, päiväkodit
kuin vanhempainyhdistyksetkin.

www.purkkakauppa.fi



Purukumipussi 700g 16,50 € (23,57e/kg)
Pastillipussi 700g 18,90 € (27,00e/kg)
Tilaukseen lisätään postituskulut.



Asiakaspalvelumme palvelee sinua
arkisin puhelimitse klo 8-16 p. 09-8762201
tai sähköpostitse purkkakauppa@fazer.com.



Luokkaretkihetkiä saaristossa

Parhaaseen 11 h luokkaretkeen voisi kuulua esimerkiksi seuraavaa:
buffetin täydeltä lihapullia, jäätelöä ja muita herkkuja, WWF:n
liikunnallista ja leikkimielistä Itämerisuunnistusta, tuhansia vuosia
vanhaa saaristoa, jännityksen täyteistä Pakohuonepeliä, hervottoman
hauskaa yhdessäoloa ja kaikenmoista muuta viihdettä.
Ei kuulosta lainkaan huonolta.

Sunnuntaista keskiviikkoon menomatalla voitte käyttää kokoustilaa
veloituksetta kuudenkin tunnin ajan - järjestäkää vaikka hauskimmat
ryhmäleikit tai muuta yhteistä ohjelmaa.

Lue lisää nuorisoryhmien matkustamisesta
tallinksilja.fi/hyva-tietaa

11 H -SAARISTORISTEILY TURUSTA KOULULAISRYHMILLE

Esim.

6–11-vuotiaat **10,50 €**

12–17-vuotiaat **14,50 €**

aikuinen **27 €**

Hintaan sisältyy 11 h -Saaristoristeily Turusta kansipaikoin sekä lounasbuffet.
Hintaesimerkki voimassa su-pe-lähdöillä 31.5.2018 asti.

Varaa kevään luokkaretki: silja.fi/ryhmat

SILJA LINE