

Yleisurheilun kouluextra

2019



TUTUSTU
KOULU-
YLEIS-
URHEILUUN:

Nopeutta, kestävyyttä ja taitoa **Voitto Onnisen lajiradoilla**

Hese-kisa rakentaa joukkuehenkeä ja kannustaa

H-hetki-ohjelma: Kummiurheilijan treenipäivä bonuksena

Elovena Voimapäivä: Opi ja nauti liikunnasta seuran ohjaajien johdolla

Nestlé for Healthier Kids: Iltapäiväkerhosta liikuntaopit ja ravintovinkit

VÄLIPALA AUTTAA JAKSAMAAN!



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

www.elovena.fi



@elovenasuomi

Kohti mukaansatempaavia liikuntatunteja!

Koululiikunnan sisällöllä on iso merkitys lapsen liikuntainnolle aikuisiällä. Panostamalla liikuntatuntien sisältöön voit innostaa lapsen liikkumaan myös vapaa-ajalla, ja tartuttaa kipinän joka kantaa läpi aikuisiän.

Yhteiskunnan nopea muutosrytmi ja digitalisoituminen haastavat myös koululiikuntaa. Kuinka välittää perheille ja koulua käyvälle lapselle, mikä on liikkumisen merkitys, ja kuinka paljon koko yhteiskunta hyötyy, jos ihmiset huolehtivat omasta kunnostaan?

Nykytrendi näyttäisi olevan, että osa nuorista liikkuu yhä enemmän, ja samalla liikku-mattomien määrä kasvaa. Tätä ongelmaa ei ratkaista yksin koululiikunnalla, mutta liikun-tatunnit ovat tärkeä elementti, jolla lisätään kiinnostusta liikkumista kohtaan.

Kevätlukukausi on startannut. Luistelu, hiihto, pulkkamäki, välituntien lumileikit ja eri lajien soveltaminen talvisissa oloissa tarjoavat mainioita ulkoliikuntamahdollisuudet, kunnes lumet sulavat, ja urheilukentät ja muut lähistön liikuntapaikat ovat taas käytössä.

Kouluextran sivuilta löydät käytännön ohjeet tehokkaan, perusliikuntaan painottuvan liikuntatunnin rakentamiseen sisätiloissa. Voitto Onnisen tekniikkaradoilla hengästyttään ja hikoillaan eikä jonoteta.

Mietityttääkö liikuntatunnin sosiaalinen sisältö? Aiheesta löytyy päivitettyä tietoa ja vinkkejä Suomen Urheiluliiton Taitoa ja tunnetta -ohjaamiseen oppaasta. Sen sivuilla pureudutaan muiden muassa ryhmäytymiseen ja kuinka saada yksilö tuntemaan itsensä tärkeäksi ryhmässä. Oppaan voit tilata yleisurheilu.fi -sivustolta.

Kouluextran sivuilta löydät myös useita mahdollisuuksia tuoda uusia tuulia ja vaihtelua koululiikuntaan: Voit hakea koulullesi Elovena Voimapäivää, osallistua Kouluviestikarne-vaaliin tai Hese-kisaan ja tilata samalla H-hetki materiaaleja liikuntatuntiens tueksi.

Voit myös olla yhteydessä paikalliseen yleisurheiluseuraan ja pyytää heitä hakemaan Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhon toteuttajaksi koulullesi. Mukaan valitut seurat saavat toteutukseen 1000 euron tuen ja oppaan.

Mahdollisuuksia on monia. Ota niistä joku tai jotkut käyttöön jo tänä vuonna. Intoa kevään liikuntatunteihin!

Liikunnallisia lukuhetkiä!

Piia Jäntti

nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Yleisurheilun kouluextra

Julkaisija

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

Päätoimittaja

Piia Jäntti
050 470 2622
piia.jantti@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

Lajiradoilla kehität taitoa, nopeutta ja kestävyyttä



Yleisurheilun lajiradoilla organisoit helposti monipuolisia liikuntatunteja ja opetat nuorille perusliikuntataitoja. Kuinka radat toimivat käytännössä? Sen näet seuraavien alueiden esimerkeiltä ja videolta osoitteesta: <https://katapultmedia.kurssi.tv/channels/#lajitaidot>

Seuraavilla sivuilla on nuorisoyleisurheilun maskotti Voitto Onnisen mukaan nimetyt juoksu-, hyppy- ja kilpäkävelyradat sekä hyvät vinkit niiden hyödyntämiseksi.

- Lajiratojen avulla oppilaat saavat paljon toistoja isossakin ryhmässä, jolloin taitojen ohella myös ominaisuudet kehittyvät. Tulee hengästymistä ja hikoilua, sanoo SUL:n koulutuspäällikkö **Tapio Rajala**.

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

Lajiradat on rakennettu siten, että ne voidaan kopioida suoraan liikuntatunnille. Huomioi toteutuksessa olemassa olevat välineet, olosuhteet, tavoitteet sekä ryhmän ikä ja koko.

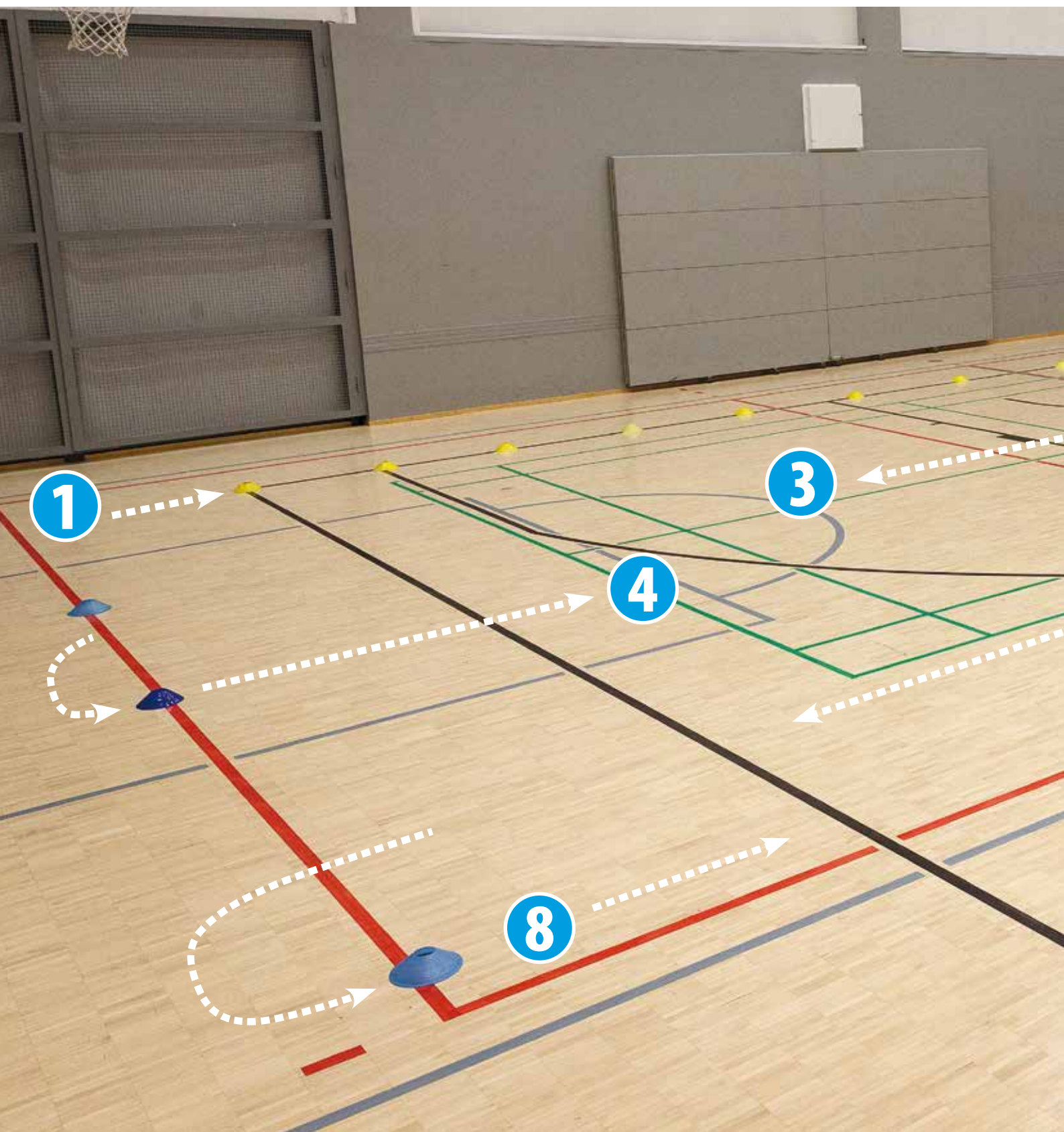
- Yhdistele ratojen harjoitteita. Voit poimia eri radoilta elementtejä ja tehdä niistä tunnille sopivan kokonaisuuden. Esimerkiksi hyppyradalta kannattaa poimia 2-4 pistettä ja yhdistää ne muuhun tekemiseen, Rajala neuvoo.

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 heti palautteen harjoitteen onnistumisesta.

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





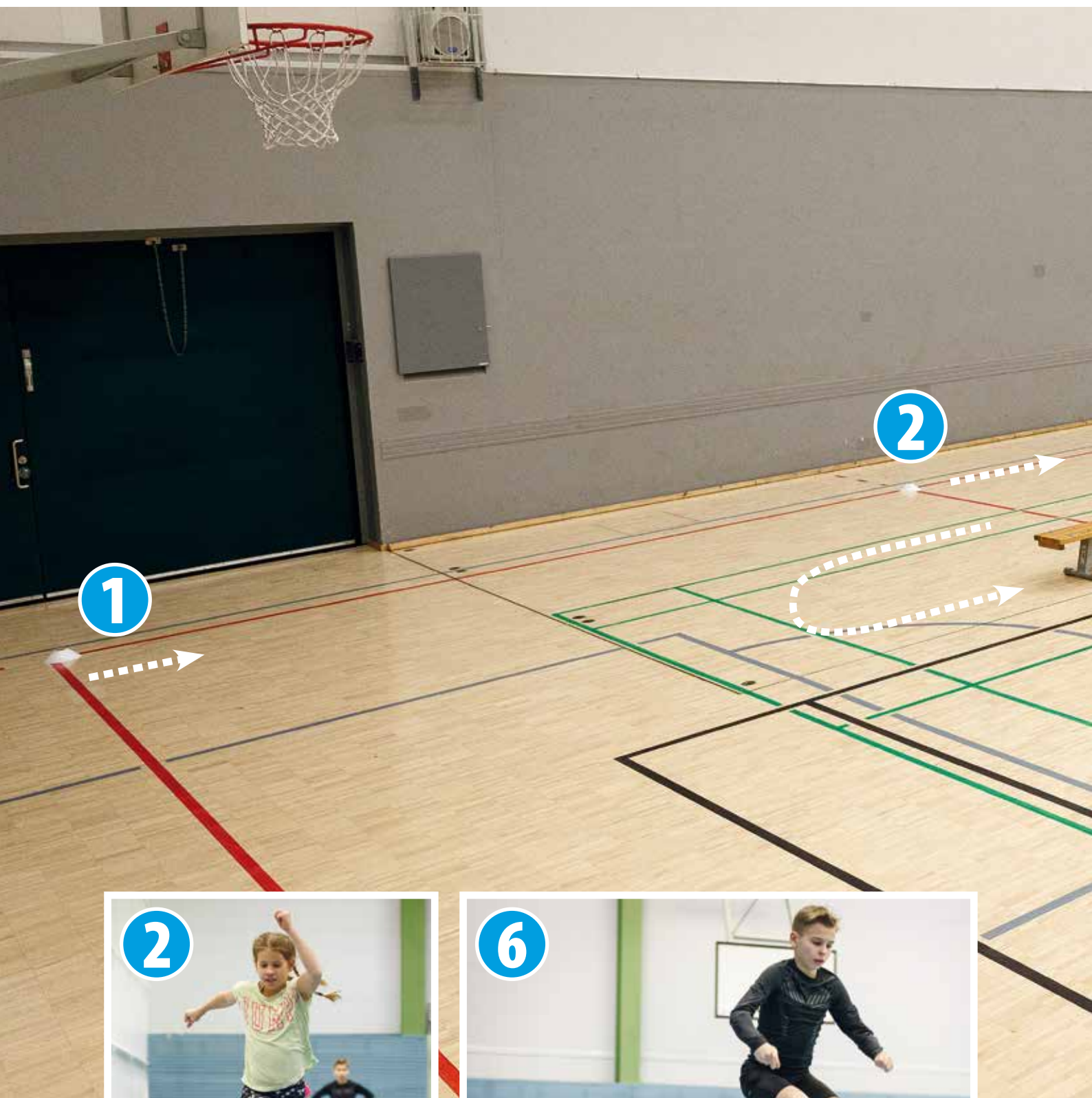
Suorituspisteiden matka on 10-15 metriä.

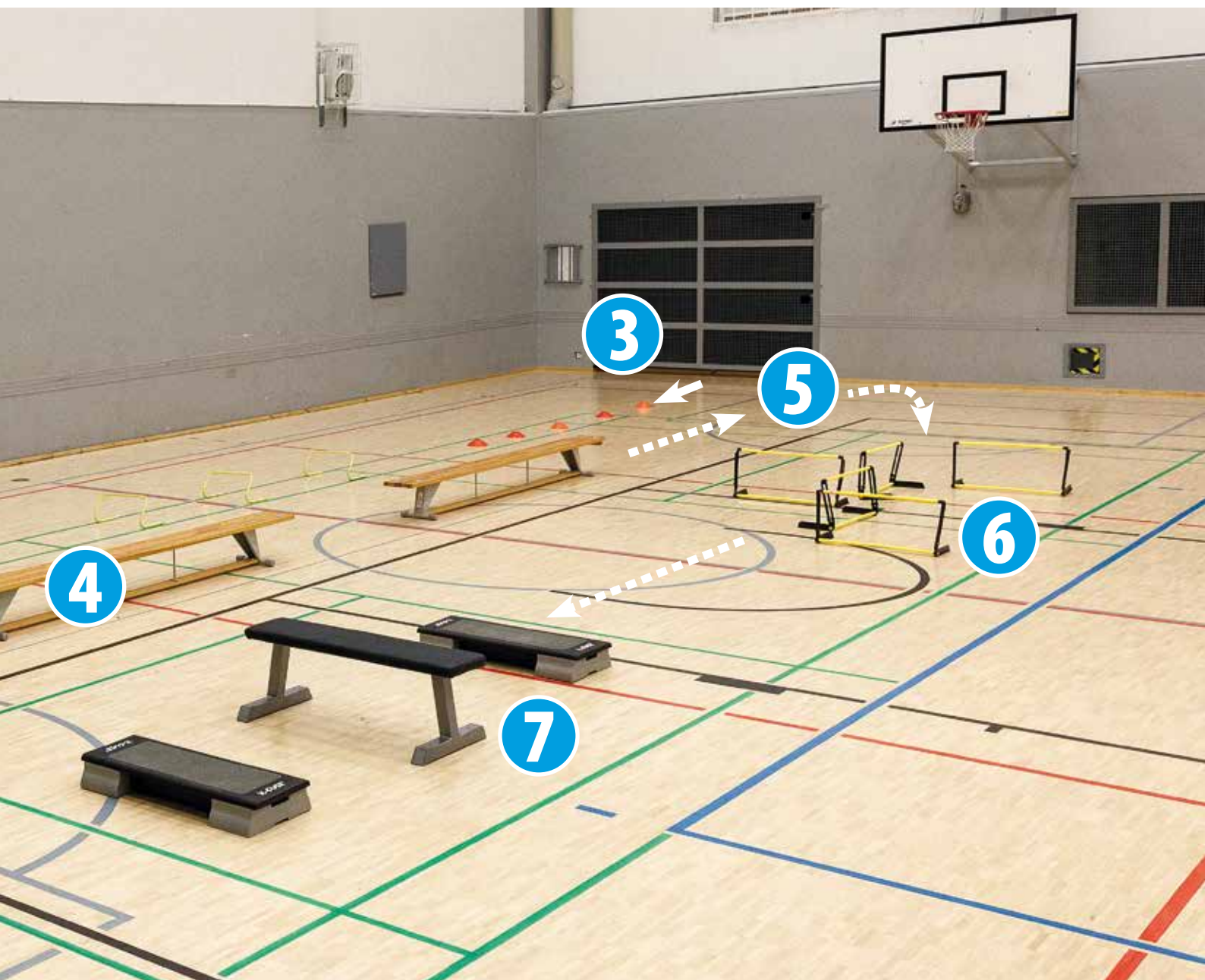
Saksijuoksussa on tärkeää vetää jalka pakara- ja takareisilihaksilla taaksepäin. Hyvä saksijuoksu kiihtyy.

Ristiaskeljuoksussa lantio tekee kierto liikettä.

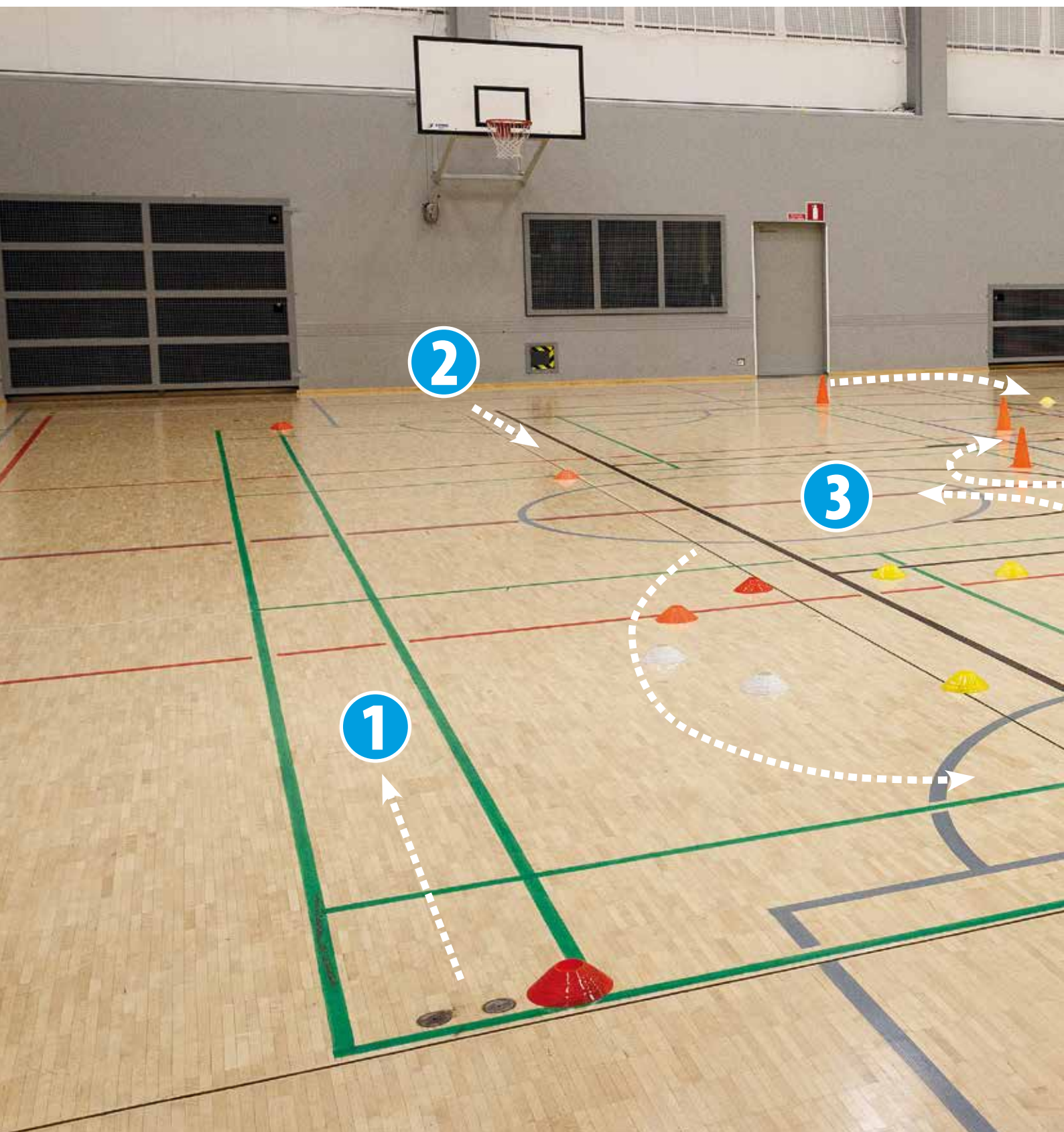


1. Juoksukarttioiden yli pitenevällä välillä
2. Pujottelujuoksu
3. Pakarajuoksu
4. Takaperin juoksu
5. Saksijuoksu
6. Polvennostajuoksu
7. Ristiaskeljuoksu
8. Kiihdytysjuoksu





1. Kevyt vuorohyppely kantapään kautta rullaten
2. Vuoroloikat
3. Konkkaamisesta kinkkaan
4. Penkkihyppy
5. Tasajalkahyppy eteenpäin
6. Aitahyppy eri suuntiin
7. Arkkuhyppy



Tulisilla hiilillä -kävely: Mielikuva tulisilla hiilillä kävelystä, jossa jalkapohjaa ei kovin kauan pidetä alustassa. Askelkontaktin tulee olla kepeä ja nopea.

Juoksusta kävelyyn: Askelrytmiharjoitus, jossa vauhti pysyy samana etenemistavan vaihdoksesta huolimatta. Juoksuvauhdin tulee olla sellainen, että siitä pystyy muuttamaan etenemisen kävelyyn.



Tuulimyllykilpakävely: Kilpakävelyä käsiä suorina sivuilla pyörittäen.

Jonokävely: Viimeinen nopeuttaa rytmiä ja menee ensimmäiseksi.

Mutkakävely: Kaarteessa kiihdytys.

1. Tuulimyllykilpakävelyä
2. Tulisilla hiilillä -kävely
3. Jonokävely
4. Mutkakävely, kaarteessa kiihdytys
5. Juoksusta kävelyyn
6. Kokonaissuoritus kilpakävely



HETKI -ohjelma:

Yleisurheilua helposti ja hauskasti

Yleisurheilua sanottiin joskus vapaaurheiluksi. Ei hassumpi nimi lajille, josta löytyvät eri urheilumuodoissa tarvittavat yleiset liikunnan perustaidot: juokseminen, hyppääminen eli ponnistaminen ja heittäminen. Näitä taitoja tarvitaan yhtä lailla vapaa-ajan harrasteliikunnassa kuin erilaisissa kilpaurheilulajeissa.

Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki-ohjelmalla yleisurheilun perustaitojen opettaminen on tehty helpoksi ja hauskaksi. Ohjelmaan liittyy myös 5.–6.-luokkalaisten Hese-kisa, jossa voi testata taitoja hyvässä, kannustavassa ilmapiirissä.

Kuinka H-hetki -ohjelma toimii SUL:n nuorisopäällikö **Piia Jäntti**?

- Ohjelma on suunnattu 3.–6.-luokkien opettajille. Kaikille mukaan lähteville on tarjolla tuntimallien, tekniikkaratojen ja ohjeiden avulla helppo tapa opettaa yleisurheilun perustaitoja, Jäntti sanoo.

- Tuntimallien pohjana ovat Voitto Onninen -maskotin

mukaan nimettyjä tekniikkaradat, joita on esillä jo tämän lehden sivuilla 6–11. H-hetkeen mukaan lähtevälle opettajalle postitetaan kotiin kaikki tekniikkaradat, jotka löytyvät myös videoina.

Lisäksi opettaja saa lukuvuoden aikana sähköpostiinsa viisi Opetiedote-uutiskirjettä.

- Niissä on uusinta tietoa kouluyleisurheilun opettamisesta ja liikuntaideoita, joita voi helposti toteuttaa kouluympäristössä. H-hetki-ohjelmassa mukana oleva luokka voi myös voittaa H-hetken kummiurheilijoiden vetämän treenipäivän koululle. Treenipäivien saajat ratkotaan arpomalla, Jäntti muistuttaa.

H-hetken kummiurheilijat ovat aiturit **Elmo Lakka** ja pikajuoksija **Anniina Kortetmaa**.

Kuinka maksuttomaan H-hetki-ohjelmaan voi liittyä?

- Mukaan pääsee ilmoittautumalla osoitteessa: www.yleisurheilurekisteri.fi. Oikean reunan faktalaatikosta löydät tarkemmat ohjeet, Jäntti sanoo.



Terve koululainen -materiaaleista tieto ja vinkkejä

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

Tarjolla on muiden muassa Move!-treenit videoineen ja ohjeineen lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittämiseksi sekä erilaiset verkkotestit ja -tietovisat liikunnan, unen ja ravinnon keskeisistä teemoista.

TEKOn koulutusmateriaaleista löytyy opettajille myös vinkkejä maksuttomien digisovellusten hyödyntämisestä liikkeen lisäämiseksi koulussa.

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

Fazer tuo asiantuntemusta

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

- Ksylitolin säännöllisen käytön myönteiset vaikutukset suun terveyteen on tiedetty jo pitkään. Fazerilla on näissä asioissa runsaasti asiantuntemusta, joka on hieno lisä H-hetki-ohjelmaan, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Piia Jäntti.



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2019HHETKI

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Tapio Rajamäki, aluepäällikkö, Suomen Urheiluliitto, 040 740 8300, tapio.rajamaki@sul.fi

LISÄTIETOJA: www.h-hetki.net

Yleisurheilun joukkuekilpailu 5.-6.-luokkalaisille



Hese-kisa luo
joukkuehenkeä ja
kannustaa yrittämään



Kuvat: Anssi Mäkinen



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa yleisurheilurekisteri.fi,
palvelutunnus: 2019HESE

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, Suomen Urheiluliitto,
p. 050 470 2622, piia.jantti@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 ponnistuslajista alastulojälkeen. 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, koostuu 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 2019

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

10.4. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola

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

16.4. Lappi ja Länsi-Pohja

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi

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

17.4. Satakunta

Karhuhalli, Pori

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

24.4. Keski-Suomi

Hipposhalli, Jyväskylä

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

24.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka

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

25.4. Varsinais-Suomi

Kupittaan urheiluhalli, Turku

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

2.5. Pohjois-Karjala

Keskusurheilukenttä, Joensuu

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

7.5. Etelä-Karjala

Kimpisen Kenttä, Lappeenranta

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

8.5. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu

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

8.5. Etelä-Pohjanmaa

Keskusurheilukenttä, Seinäjoki

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

8.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

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

9.5. Espoo (pääkaupunkiseutu)

Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo

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

9.5. Pohjois-Savo

Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta

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

10.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani

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

14.5. Uusimaa

Klaukkalan urheilukenttä, Nurmijärvi

Elina Paananen, elinavoittaja@hotmail.com, 040 563 6864

14.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere

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

15.5. Keski-Pohjanmaa

Merenojan urheilukenttä, Kalajoki

Markus Niemelä, markus.niemela@kalajoki.fi, 040 566 7951

FINAALI 21.5.2019

Pyynikin urheilukenttä, Tampere

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



Kummiurheilijan treenipäivä y





H-hetkiohjelman osallistuvista luokista kaksi saa vuosittain arvonnalla perusteella yllätysbonuksen, H-hetki-ohjelman kummiurheilijan vetämän treenipäivän. Kummiurheilijat ovat aitajuoksija **Elmo Lakka** ja pikajuoksija **Anniina Kortetmaa**.

Arvonnassa mukana olo vaatii, että on luokka on ilmoitettu vuoden loppuun mennessä seuraavan vuoden Hese-piirikisaan. Hesakisa on osa H-hetki-ohjelmaa, siitä on tarkempaa tietoa edellisellä aukeamalla.

Mitä treenipäivä tarkoittaa?

Käydäänä kurkkaamassa millaista oli Lintulammen koulun 6A-luokan oppilailla Oulussa Kortetmaan johdolla ja Tikan koulun 5C-luokalla Lakan treenipäivässä Jyväskylän Kuokkalan Graniitti-liikuntatilassa.

Jos Lintulammen koulun 6A-luokkalaisilla hiipi kylmä puseroon pyörämatkalta koululta Ouluhalliin, se kaikkosi, kun Kortetmaa sekä Oulun Pyrinnön valmentajat **Vilma Silvamaa** ja **Heikki Aura** pyöräyttivät Hesburgerin H-hetki-ohjelman treenipäivän käyntiin.

– Oli tosi mukava päivä. Luokka oli aktiivinen ja innokas. Kaikki tykkäsivät osallistua kaikkeen, Kortetmaa kiitteli.

Samaa mieltä oli treenipäivän pyörteissä viihtynyt **Pinja Pirinen, 12**.

– Hypättiin pituutta, opeteltiin juoksutekniikkaa, juostiin viestiä ja harjoiteltiin turbokeihäällä. Kivaa oli, Pirinen sanoi.

Alkuverryttelyssä tehtiin Kortetmaan johdolla koordinaatioita, jonka jälkeen hän opasti nuoria pituushyppypisteellä.

– Tehtiin loikkia pikkuaitojen kanssa ja hypättiin pituutta vauhdilla ja ilman. Sitten tehtiin viestikapuloiden kanssa samoja kisailuja kuin maajoukkueen kanssa ja juostiin sukkulaviesti, Kortetmaa kertaili.

Turbokeihäs Kuljun suosikki

Lintulammen 6A-luokka voitti treenipäivän Hese-kisaa osallistuvien joukkueiden kesken suoritettussa arvonnassa. Luokalla on monien lajien kuten jalkapallon, salibandyn, voimistelun ja tanssin harrastajia. Kortetmaan mukaan se näkyi Ouluhallissa.

– Kaikesta huomasi, että nuoret ovat harjoitelleet ja treenanneet ennenkin. He olivat tosi hyviä, Kortetmaa sanoi.

Kiitosta sai myös maajoukkuesprintterin tapa opettaa.

– Oli hyvä opettaja ja oikein mukava päivä, poikkeus peruskoulupäivään. Tykkäsin itse eniten turbokeihästä ja juoksusta, salibandyä harrastava **Valo Kulju, 12**, totesi.

”Koira on haaveissa”

Jos treenipäivä jäi luokalle mieleen, Kortetmaa vaikutui tavasta, jolla luokka oli päivään valmistautunut.

– Minusta oli tehty Power Point -esitys, jossa oli tietoja minusta, kuten valmentaja ja ennätykset, Kortetmaa muisteli.

Hyviä kysymyksiäkin juoksijalle oli valmisteltu. Häneltä udeltiin muiden muassa onko lemmikkiä, mikä oli mukavin aine koulussa, mikä inhokki?

– Lemmikkiä ei ole, mutta koira on haaveissa. Lempiaine ala-asteella oli musiikki, mutta historiasta ja yhteiskuntaopista en niin paljon pitänyt, Kortetmaa vastaili.



Elmo Lakka: Ihan mahtava päivä

Elmo Lakalla oli kotoinen olo Tikan koulun 5C-luokan kanssa Kuokkalan Graniitti-liikuntatilassa Jyväskylässä.

– Ihan mahtava päivä. Oli mukava, kun lapset olivat aktiivisia. Kukaan ei arastellut, ja saatiin yhdessä hieno homma kasaan, Lakka sanoi.

Luokka lämmitteli hippaleikillä. Sen jälkeen Lakka ja hänen apurinaan toiminut **Katri Ruuskanen** vetivät treenipisteissä aitujuoksua, pituushyppyä ja keihäänheittoa.

– Juoksupisteellä keskityttiin tietysti aitujuoksuun. Se haastaa kehoa monella tapaan. Harjoitteet otettiin hienosti vastaan. Oli hienoa huomata, että lapset tykkäsivät perinteisistä yleisurheilulajeista, Lakka sanoi.

Treenipäivä maistui taitoluistelua harrastavalle 11-vuotiaalle **Emilia Kuroselle**.

– Mukava ja kiva päivä. Elmo osasi opettaa hyvin ja oli iloinen. Itse tykkä-

sin juoksusta ja pituushypystä, Kurosen sanoi.

Mikä treenipäivässä oli parasta?

– Se on kivaa, kun saan opetusta noin hyvältä urheilijalta. Osaa sitten tehdä asioita paremmin.

Aamupala ja suosikkijoukkue kiinnostivat

Treenipäivänä aikana luokka pääsi myös tenttaamaan kummiurheilijaa: Mitä syöt aamupalaksi, mikä on suosikkijoukkueesi jääkiekossa, miten harjoittelet ja mitä kaikkea harrastit lapsena, kyseltiin.

– Aamulla syön puuroa, yleensä kaurapuuroa, ja jos haluan jotakin spesiaalia, syön suklaamuroja. Suosikkijoukkue SM-liigassa on KooKoo, mutta seuraan myös NHL-liigan Florida Panthersin otteita, Lakka vastaili.



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!

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 2019AKTIIVI, ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 30.11.2019. Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepak arvonnessa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllä

ISUUSHAASTETAULU

Luokka _____ Haasteaika _____

[illegible]

X 20 = _____ Luokan aktiivisuushaastetulos:



Nestlé





Asiantuntijan ohjaamasta iltapäiväkerhosta liikunta- ja ravintovinkit

Hyvä alakoulun opettaja, olisiko teidän koululla käyttöä asiantuntevien ohjaajien vetämällä, maksuttomalla iltapäiväkerholla, jossa opitaan hauskesti ja turvallisesti hyppäämään, heittämään ja juoksemaan?

Sellaisen tarjoaa Nestlén ja Suomen Urheiluliiton yhteistyöohjelma Nestlé for Healthier Kids.

– Kerho toteutetaan yhteistyössä paikallisen urheiluseuran kanssa niin, että kerho saa seuralta koulutetun, ammattitaitoisen vetäjän. Koululle koko paketti on ilmainen, kertoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

Kerho sisältää monipuolisen perusliikuntataitoihin painottuvan ohjelman ja ravintovartin.

– Ravintovartin aikana tarjotaan lyhyesti asiantuntevaa tietoa ravinnosta UKK-instituutin Terve Koululainen -hankkeen oppien mukaisesti, Jäntti sanoo,

Nestlé for Healthier Kids -ohjelma toteutetaan tänä vuonna 20 paikkakunnalla.

– Seurat voivat hakea ohjelmaan. Valitut seurat saavat hankkeen





Kuvat: Anssi Mäkinen

seen toteutusrahaa, oppaan, kerhojen toteutusrungot sekä ravintovarttien materiaalin, Jäntti kertoo.

– Jos haluat koulullesi iltapäiväkerhon, ota yhteys paikkakuntasi yleisurheiluseuraan, ja kysy joko he ovat hakeneet mukaan

Rehtori Annala:

Tavoitteena tunti liikuntaa päivässä

Tampereen Pyrintö lähti Nestlé for Healthier Kids -toimintaan tänä vuonna ensi kertaa. Pyrintö järjestää iltapäiväkerhon Tammelan alakoululla. Kerhon toteuttava seura saa hankkeeseen 1000 euroa toteutusrahaa ja valmiin toimintamallin.

– Olemme tehneet aiemminkin paljon yhteistyötä Tampereen alakoulujen kanssa. Tammelan koulun kanssa tarjoutui nyt tilaisuus tehdä sitä Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhon kautta, kertoo Pyrinnön nuorisovalmennuspäällikkö **Pauliina Savijoki**.

– Yhteistyö alakoulujen kanssa on meillä isossa roolissa. Nestlén konsepti on hyvin suunniteltu. Näin päästään tarjoamaan lapsille yleisurheilua.

Tammelan alakoulun rehtori **Matti Annala** kertoo, että koulu haluaa tarjota oppilailleen monipuolista liikuntaa. Hänen mukaansa Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerho nivoutuu hyvin myös osaksi Liikkuva iltapäivä -hanketta.

– Hankkeen tarkoitus on saada lapset liikkumaan koulupäivän aikana. Tavoite on tunti liikuntaa päivässä. Iltapäiväkerho on yksi osa sitä sisältäen perusliikuntaa eli juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Juuri sitä, mitä nykypäivän lapsille kaivataan, Annala sanoo.

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Opettaja, ole yhteydessä paikalliseen seuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seurat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin. Hakuaika on: 1.2.-28.2.2019. www.yleisurheilu-rekisteri.fi, palvelutunnus: 2019NHKIDS

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, Suomen Urheiluliitto,
p. 050 470 2622, piia.jantti@sul.fi

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



Mikä on Elovena Voimapäivä? Mitä se tarjoaa, ja kenelle se on tarkoitettu?

– Elovena Voimapäivä tuo koululle miniyleisurheilukentän, jossa 3.–6.-luokkalaisten voivat kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja asiantuntevien ohjaajien johdolla, sanoo Suomen Urheiluliiton aluepäällikkö **Ilpo Koponen**.

– Päivän aikana nuoret oppivat, kuinka hypätään, heitetään ja juostaan. Lisäksi tarjolla on ravitsemusvinkkejä, joilla jokainen voi parantaa arjessa jaksamista.

Elovena Voimapäiviä on järjestetty ympäri Suomen jo vuosia. Tavoitteena on liikkua iloisesti yhdessä ja samalla taitoja oppien. Käytännön kokemukset kertovat, että näin myös tapahtuu.

– Kaikilla lapsilla ei välttämättä ole koulun ulkopuolisia harrastuksia. Tällaisessa tapahtumassa lapset saavat uusia aikuiskontakteja ja näkevät samalla erilaisia opettamisen ja ohjaamisen tapoja, totesi Seutulan koulussa erityisopettajana työskentelevä **Miia-Noora Kettunen** seurattessaan Elovena Voimapäivää kentän laidalta.

Voimapäivä antaa Kettusen mukaan lapsille uusia virikkeitä ja opettaa tärkeitä ryhmäytymistaitoja.

– Näistä oppivat sekä lapset että opettajat. Lisäksi lapsi voi saada ihan oikean kipinän uuden harrastuksen aloittamiseen, Kettunen arvioi.

”Aika ei kulu jonottamiseen”

Myös Janakkalassa sijaitsevan Harvialan koulun opettaja **Susanna Kalliokoski** piti Elovena Voimapäivää toimivana kokonaisuutena.

– Vaikka laji onkin lapsille entuudestaan tuttu, on virkistävää, kun ohjaajana toimii joku muu kuin oma opettaja. Liikunnan lisäksi myös päivän ravinto-osuus on hyvä lisä, sillä nykypäivän lapsille terveellinen ruokailu ei ole itsestäänselvyys, Kalliokoski totesi.

– Lapsia on hyvä muistuttaa varsinkin koulu-ruokailun merkityksestä. Sillä on tärkeä merkitys koko loppupäivän jaksamiselle.

Voimapäivän veti Janakkalan Janan nuorisopäällikkö **Arto Nousiainen**.

– Rakensin lapsille useita suorituspisteitä, jotta aikaa ei kulu oman vuoron odottamiseen. Tällä tavoin tekeminen on jatkuvaa ja mielekästä, Nousiainen kertoi.

Vantaan Seutulan koulussa lapsia ohjasi Vantaan Salamien valmennuspäällikkö **Olli-Pekka Mykkänen**.

– Ei ole itsestäänselvyys, että lapset ovat näin hyvin mukana tekemässä. Seutulan koulun oppilaiden reipas vastaanotto ja innokas tekeminen tekivät hyvän mielen meille ohjaajillekin, Mykkänen kiitteli.



Elovena
VOIMA
PÄIVÄ

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Hakuaika on: 1.2.-28.2.2019.

Hakulomake osoitteessa: www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2019VOIMAPAIVA

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

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

LISÄTIETOJA: www.elovenavoimapaiva.fi

Välipalat osa laadukasta ruokailua

Jatkuva napostelu haittaa helposti järkevää syömistä, kun kunnan nälkää ei pääse koskaan syntymään. Nälkä ei kuitenkaan saisi kasvaa liian isoksi aterioiden välillä. Säännöllinen ateriarytmi helpottaa arjen haasteissa.

Hyvinvoinnin kannalta aterioiden ja niistä saatavan energian olisi hyvä jakautua tasaisesti koko päivälle. Sopiva aterioiden väli on useimmille noin 3-4 tuntia. Säännöllinen ateriarytmi vähentää napostelua. Samalla energiansaanti asettuu helpommin oikealle tasolle, eli liian vähäisen ja myös liian runsaan syömisen todennäköisyys pienenee.

Tasaisella ateriaritmillä:

- ◆ vireystila ja keskittymiskyky säilyvät hyvänä
- ◆ verensokeri pysyy tasaisena
- ◆ energiaa riittää koko päiväksi
- ◆ ruokamäärät pysyvät hallinnassa

Viisi vinkkiä hyvään välipalaan

1. Vaihtelu virkistää. Hyvä välipala koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista. Täydennyksenä voi käyttää vaihdellen vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita.

2. Hyvät hiilihydraatit imeytyvät hitaasti, joten ne pitävät verensokerin sopivalla tasolla pitkään. Hyviä hiilihydraatteja on täysjyväviljassa ja kasviksissa.

3. Proteiini ja kuidut pitävät nälän loitolla pidempään. Proteiinia on runsaasti muun muassa maitotuotteissa. Kuitua saat hyvin täysjyväviljasta.

4. Etsi muutama helppo ja terveellinen välipala, joihin voit tukeutua myös kiireessä. Silloin houkutus tarttua karkkeihin tai muihin herkkuihin pienenee.

5. Kuulostele kehoasi ja löydä itsellesi sopiva rytmi. Välipalojen määrä ja koko kannattaa sovittaa omaan arkeen ja energiankulutukseen. Useimmille sopii syöminen noin 3-4 tunnin välein.





norlandia
PÄIVÄKODIT

MINIMARATHON

**TUO LUOKKASI
MINIMARATHONILLE**

18.5.2019

Ilmoittaudu mukaan minimarathon.fi

Samana päivänä juostaan

**GARMIN
HELSINKI CITY
MARATHON**

**HELSINKI
CITYRUN**

**HELSINKI
CITYDOUBLE**

**HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI**

**HELSINKI
CITY5**

HELSINKICITYRUNNINGDAY.FI



norlandia
PÄIVÄKODIT

GARMIN.





Kuva: Risto Jauhiainen

Fröidrottslektioner med H-hetki

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

Programmet är avsett för lärare i årskurs 3–6. Du får färdiga lektionsmodeller med bilder och filmer på roliga aktivitetsbanor med fröidrottstema. Du får också programmens nyhetsbrev per e-post.

H-hetki samarbetar med projektet Terve Koululainen, som ger ut undervisningsmaterial om fysisk aktivitet, kost och sömn för elever i årskurs 5–9. Fazer och produktfamiljen Xylimax bidrar med information om xylitolanvändning.

Mer info på s. 12–13 och www.h-hetki.net

Hese-kisa höjer lagandan

Hese-kisa är en lagtävling i fröidrott för årskurs 5 och 6. Tävligen 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 fröidrottsförbundets och Hesburgers skolidrottsprogram H-hetki.

Se tidtabellen för distriktstävlingarna på s. 15. Finalen ordnas i Tammerfors den 21 maj.

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





Kuva: Juha Tanhua

Friidrottsklubb och näringskunskap

Nestlé for Healthy Kids bjuder på friidrottsklubbar för årskurs 1–6. Den lokala friidrottsföreningen ordnar tio klubb-timmar med hopp, kast och löpning. Samtidigt får barnen näringskunskap enligt projektet Terve Koululainens modell.

Ansökningstiden är 1.2–28.2. De 20 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. 20–23 och www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Skicklighet, snabbhet och uthållighet i samma paket

Aktivitetsbanor med olika friidrottsgrenar är ett roligt inslag på gymnastiklektionerna. Samtidigt får barnen träna på de motoriska basfärdigheterna. På s. 6–11 finns exempel på banor med inriktning på löpning, hopp och tävlingsgång. Använd hela banan eller kombinera momenten som det passar er bäst. Utgå från era redskap, utrymmet, målsättningen, barnens ålder och gruppens storlek.

– Mångsidig löpning utvecklar både snabbheten och uthålligheten, medan mångsidig hoppträning utvecklar styrkan och muskelkonditionen, påminner SUL:s utbildningschef Tapio Rajala.

Mer info på s. 4–11 och exempelbanor på <https://katapult-media.kurssi.tv/channels/#lajitaidot>

Träningsdag som bonus

Alla klasser som anmäler sig till H-hetki deltar i utlottningen av en friidrottsdag med häcklöparen Elmo Lakka eller sprintern Anniina Kortetmaa. I fjol fick vinsterna till Jyväskylä och Uleåborg. De vinnande klasserna fick pröva på häcklöpning, längdhopp, spjutkastning och stafett. Eleverna fick också chans att ställa frågor till sina tränare.

Läs mer på s. 16–18

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 som alla barn behöver lära sig.

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

Ansökningstiden är 1.2–28.2.

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

Elovena
VOIMA
PÄIVÄ



Kaikkien lasten ja nuorten **KOULUVIESTIKARNEVAALI** **KUTSUU TAMPEREELLE 23.5.2019!**

LÄHDE SINÄKIN OPPILAITTESI KANSSA NAUTTIMAAN LIIKUNNAN ILOSTA,
YHDESSÄOLOSTA JA AINUTLAATUISESTA TUNNELMASTA!

Suomenkielisille koululaisille on järjestetty sekä **paikallisia että alueellisia Kouluviestikarnevaleja** ympäri maamme vuodesta 2012 lähtien. Myös ensimmäinen valtakunnallinen nk. Finaalitapahtuma on järjestetty kerran, juhluvuoden tapahtumana 2017.

Vuositasolla Kouluviestikarnevaali liikuttaa n. 15 000 lasta. Jatkossa enemmänkin, kun uusia paikkakuntia tulee mukaan. Seurat ovat järjestelyissä tärkeässä roolissa.

Seuraava valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali järjestetään **Tampereella Ratinan stadionilla torstaina 23.05.2019** yhden päivän tapahtumana n. klo 10-16.30. Tapahtuma on avoin kaikille halukkaille ja sarjoja on neljä, alakoulusta toiselle asteelle. Lajeja on kolme, sukkula- ja ruotsalaisviesti sekä 4 x 800m.

Lisätietoa löytyy osoitteesta www.kouluviestikarnevaali.fi

YLE:n TV2 välittää kisatunnelmat kaikkiin Suomen koteihin!

Kouluviestikarnevaali on kaikille koululaisille tarkoitettu iloa pursuava liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikettä ja yhteisöllisyyttä kouluissa. Se on myös **osa Liikkuvaa koulua**, joka toimii jo lähes jokaisessa kunnassa.

Tapahtumassa ei ole kyse vain juoksemisesta ja fyysisestä kunnosta, vaan myös luovuudesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Kouluviestikarnevaalissa **jokaiselle löytyy oma roolinsa ja paikkansa joko juoksujoukkueessa tai Huutosakissa**. Jo tapahtumaan valmistautuminen tuo paljon **yhdessä tekemisen iloa ja aktiivisuutta koulun arkeen**.

Ruotsinkielisten koulujen **Stafettkarnevalen** on toiminut innoittavana tekijänä myös suomenkielisille.

Kouluviestikarnevaalin konsepti innostaa lapsia ja nuoria juoksemaan, sillä yhdessä on kiva valmistautua ja osallistua! Lapset ja nuoret tarvitsevat lisää liikuntaa ja Suomen urheilu tarvitsee lisää harrastajia, ja siihen Kouluviestikarnevaali kannustaa!



*Liikutaan
yhdessä!*



Hakulinen Oy
Pori

**Metsäalan
Ammattipalvelut**
Rajamäki

**Kylmähuolto
Juselius Oy**
Lohja

JR-Osa Oy
Peräläntie 32
05450 Nukari

AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ

LiCon-AT Oy
Espoo - Hyvinkää - Tampere
Puh. 044 7551000
www.licon-at.fi
-Ulko- ja urheiluvalaistuksen suunnittelu

Arokivi Oy
Varkaus

Piikki & pora
www.piikkijapora.fi

 **Jämin
Rahtipalvi**
Jalostamme suomalaisesta
lihasta palvit, tuorelihat
ja makkarat
www.rahtipalvi.fi

**NOSTO JA ASENNUS
PASSILA OY**

**LEGUAN LIFTS
OY**

PRO AV SAARIKKO OY
ESPOO

**Kylmä-
eristys Oy**
Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

accon 
SUURSÄKIT / STORSÄCKAR
info@acconsuomi.fi - www.suursakkeja.fi
puh. 06- 82 45 100

 **Terra
solid**
POINT CLOUD INTELLIGENCE
HELSINKI



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com



JÄÄMESTARIT OY
Sähkötie 4, 17500 Padasjoki
Puh. (03) 557 4235
Fax (03) 557 4040
www.jaamestarit.fi

 **Nakkilan
Sihuma Oy**
Siltatöiden korjaukset vuosikymmenien kokemuksella
www.sihuma.fi

**ANA - SPORT
OY**
JOENSUU
www.ana-sport.com

**Hangö
Stevedoring**
www.hangostevedoring.fi

**LKV Kiinteistövälitys ja
Tilipalvelu Pietiläinen
Oy**
Torikatu 5, 18100 Heinola
www.pietilainenoy.fi
(UUSI TULOSSA?)

LETKUJA, LIITTIMIÄ
-lietteille, polttoaineille
-kasteluun, kemikaleille
-viljalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
-Tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKAOSIA
-pumppuja myös
vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylintereitä, venttiileitä
-letkut ja liittimet

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600
SALHYDRO OY
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

**Tampereen
Messut**

www.tampereenmessut.fi

AKAAN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Nuorisosihteeri Jouko Pekkarinen
040-3354 625, jouko.pekkari@akaa.fi
Erityisliikuntaohjaaja Riitta Lehtonen
040-3353 566
Kunnossapitopäällikkö Vesa Savolainen
040-3353 274, vesa.savolainen@akaa.fi
www.akaa.fi
Myllytie 3, 37800 Akaa

ALAVUDEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut, 06-2525 1000
044-550 2057, fax, 06-2525 1111
leena.smolander@alavus.fi
www.alavus.fi
Kuulantie 6, 63300 Alavus
Käyntiosoite: Järviluomantie 3

ESPOON KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
09-81621, fax, 09-81652121
www.espo.fi/liikunta
Kamreerintie 3 B, 7. krs
02770 Espoo
PL 34, 02070 Espoon kaupunki

EURAJOEN KUNTA

Liikuntatoimi
044 312 4267
jarmo.oli@eurajoki.fi
www.eurajoki.fi
Kalliotie 5, 27100 Eurajoki

HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 044 4456 202
Monitoimitalo 044 4456 214, 044 4456 451
Uimahalli 044 4456 211
jari.eronen@haapajarvi.fi
www.haapajarvi.fi
PL 4, 85801 Haapajarvi

HAAPAVEDEN KAUPUNKI

Hyvinvointilautakunta
Kati Mäntylä 044 7591 251
kati.mantyla@haapavesi.fi
www.haapavesi.fi
PL 40, 86601 Haapavesi

HAMINAN KAUPUNKI

Yhteystiedot:
Liikuntapaikat Heikki Vuoksiala
heikki.vuoksiala@hamina.fi
040 578 4478
Liikunnan sisällöntuotanto Kirsi Forsell
kirsi.forsell@hamina.fi
040 199 1491

IIN KUNTA

li-Instituutti Liikelaitos
Liikuntapalvelut
050-3950 392
pekka.suopanki@ii.fi
www.ii.fi
PL 24, 91101 Ii

KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

Liikuntakeskus
Jämintie 10
38700 Kankaanpää
044-577 2680
vapaa-aikapalvelut@kankaanpaa.fi

KAUHAVAN KAUPUNKI

Liikuntatoimi 050-5054 461
katja.kankaansyrja@kauhava.fi
jyrki.peltokangas@kauhava.fi
044-4834 242
www.kauhava.fi
Päämajantie 6, 62375 Ylihärmä

KINNULAN KUNTA

Liikuntatoimi
044 4596 226, fax 014 4596 292
harri.kinnunen@kinnula.fi
www.kinnula.fi
Keskustie 45, 43900

KIRKKONUMMEN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntapalvelut
Seppo Savikuja 040-5884 925
toimisto 040-1269 404, vaihde 09-29671
seppo.savikuja@kirkkonummi.fi
www.kirkkonummi.fi
PL 20, 02401 Kirkkonummi

KOUVOLAN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Liikuntapäällikkö
Teemu Mäkipaakkanen
020-615 8228
www.kouvola.fi, liikkuvakouvola.fi
etunimi.sukunimi@kouvola.fi

KRISTIINAN- KAUPUNKI

Sivistys- ja vapaa-aikakeskus
040 5244 418
anders.wahlberg@krs.fi, uimahalli@krs.fi
www.kristiinankaupunki.fi
Lapväärtintie 163 C,
64100 Kristiinankaupunki

MAALAHDEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi
06-3477 111
anders.hendricksson@malax.fi
www.malax.fi
Malminkatu 5, 66100 Maalahti

PADASJOEN KUNTA

Vapaa-aikavastaava 0400-419 364
pauliina.koskela@padasjoki.fi
Liikunnanohjaaja Mari Enberg
044-7202 070
www.padasjoki.fi
PL 35, 17501 Padasjoki

PIETARSAAREN KAUPUNKI

Liikuntatoimi
06-7863625, 044-7851625
tove.jansson@pietarsaari.fi
www.pietarsaari.fi
Pietarinpuistikko 8, 68620 Pietarsaari

POLVIJÄRVEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri
Sirpa Halonen, 040 1046 204,
sirpa.halonen@polvijarvi.fi
Nuoriso-ohjaaja
Päivi Hyytiäinen, 040 1046 208
paivi.hyytiainen@polvijarvi.fi
Räätälintie 6, 83700 Polvijärvi

PYHTÄÄN KUNTA

Liikuntatoimi, 040-7104681
nana.toivanen@pyhtaa.fi
info@pyhtaa.fi
www.pyhtaa.fi/liikunta
Siltakyläntie 175, 49220 Siltakylä

PYHÄRANNAN KUNTA

Liikunta, 044-738 3416
jukka.haapala@pyharanta.fi
www.pyharanta.fi
Pajamäentie 4
23950 Pyhäranta

RAASEPORIN KAUPUNKI

Liikuntatoimisto
Reino Kärkkäinen **019-2892 145**
Anne-Marie Ekholm **019-2892 196**
reino.karkkainen@raasepori.fi
www.raasepori.fi

RAISION KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 044 7972 217
liikuntapalvelut@raisio.fi
www.raisio.fi
PL 100, 21201 Raisio
Käyntiosoite: Eeronkuja 2

**Vinkin vapaa-aikakeskus,
Ahertajankatu 33, 38250 Sastamala**
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sastamala.fi
Vinkin puhelinnumero: 040 138 2048
Liikuntapalvelupäällikkö
Jari Aho 050-597 1464
Liikuntakoordinaattorit:
Sirkku Pajunen, 0500-335 191
Mirva Saarinen, 050-520 4219
Paula Lahdenniemi, 040-488 0208
Palvelusihteeri Antti Vormisto, 040-138 2047

SEINÄJOEN KAUPUNKI

Liikuntatoimisto
06-4162 146, fax 4162 728
liikuntatoimi@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

SIIKAJOEN KUNTA

Vaihde 040 315 6299, fax 08-270 288
liikuntatoimi 040 315 6241
marko.aijala@siikajoki.fi
Siikasavontie 1 A, 92400 Ruukki

SONKAJÄRVEN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntatoimi
nuoriso- ja liikuntasihteeri
Jussi Haapala 040-5965 700
jussi.haapala@sonkajarvi.fi
www.sonkajarvi.fi
Rutakontie 28, 74300 Sonkajärvi

TOIVAKAN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, vapaa-aikasihteeri
Satu Paalanen, 040-5531 456
satu.paalanen@toivakka.fi
www.toivakka.fi
Postiosoite: Toivakan kunta,
Iltaruskontie 2, 41660 Toivakka

VÖYRIN KUNTA

Liikuntatoimi, 06-3821 671
fax, 06-3821 301
fritid@vora.fi
www.vora.fi
Öurintie 31, 66800 Oravainen



KILROY

TIEDOSSA RYHMÄ- TAI JOUKKUEMATKA?

Tutustu, inspiroidu & pyydä ilmainen tarjous

kilroy.fi/ryhmamatkat
groups@kilroy.fi
09 680 78 200



**JIHUU,
LEIRI-
KOULUUN!**

Uusia ohjelmia!

Liikunnalliset
lautapelit
Pump track
Yllättävä
ympäristö



Hinta alk.
38,-/hlö/vrk tai
141,-/hlö/viikko
Sis. majoitus
täysihoidolla



**METSA
KARTANO**

NUORISOKESKUS
metsakartano.com

www.palkintokeskus.fi



- pokaalit
- mitalit
- patsaat
- muut palkinnot



Palkinnot jo vuodesta 1985

PALKINTOKESKUS

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

Asiantuntijan matkassa®



Barcelona, Berliini,
Lontoo, Pariisi, Rooma...

Ahvenanmaa, Dragsfjärd,
Kuusamo, Vuokatti...

Lomalinja  **AAA**
Asiantuntijan matkassa®

ELÄMYKSIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Vastuullinen matkanjärjestäjä Lomalinja räätälöi paketit ja huolehtii kaikista matkajärjestelyistä yli 40 vuoden kokemuksella. Katso vinkit ja esimerkkipaketit sivuiltamme ja pyydä tarjous!

LOMALINJA.FI/LEIRIKOULUT

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

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



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, luokatilat, sisä- ja ulkoaktiviteettipaikat.

Ota yhteyttä ja toteuta sporttisti parempi leirikoulu luokallenne!

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

**SANTA
SPORT**

**3 VRK TÄYDEN
PALVELUN
TALVILEIRIKOULU**
183 € / oppilas
196 € / aikuinen*
(loka-maaliskuu)



Liikuntakeskus Pajulahti Lahdessa

Leirikoulut kaikkina vuoden aikoina!

Säästäkää valitsemalla sesonki.



**3 VRK TÄYDEN
PALVELUN
LEIRIKOULU**
215 € / oppilas
231 € / aikuinen*
(huhti-syyskuu)

*jokaista 15 maksavaa oppilasta kohden, yksi aikuinen veloituksetta

Lisätiedot ja varaukset:

SANDRA SÄLKE-MATILAINEN

myyntikoordinaattori

puh. 044 7755 206

sandra.salke-matilainen@pajulahti.com



Pajulahti

Tervetuloa viettämään leiriviikonloppua

SOLVALLAAN & NORRVALLAAN!

 **folkhälsan**

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 | norrvalle@folkhalsan.fi, puh. 06 383 1052

www.folkhalsan.fi/idrott

Tanhuvaara
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

LEIRIKOULU JOTA ET UNOHDA!

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

Tanhuvaaran leirikoulut kasvattavat suosiotaan vuosi vuodelta! 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 Lustoon.



SPORT SPAN RIEMUJA



TALVILEIRIKOULUT ALK. 51 €/VRK



Leirikouluvideon,
hinnaston &
esimerkkiohjelmat
löydät:
tanhuvaara.fi

Ota yhteyttä!
kati.tammisuo@tanhuvaara.fi

LEIRIKOULUT ITALIASSA JA KROATIASSA



OHJATTU JA VALVOTTU

Räätälöidyt leirikoulut suomalaisten ohjaajien kanssa. Monipuoliset oheishjelmat, kohderetket sekä ohjaus. Ota yhteyttä niin suunnitellaan lisää.



www.liikuntamatkat.fi

PEHMEÄT JA PURESKELTAVAT LASTEN VITAMIINIT

JUNIOR



UUSI MINISUN PEHMONALLE
on lapsille suunniteltu pehmeä ja pureskeltava monivitamiini- ja hiven-
ainevalmiste päivittäiseen käyttöön.
Tuote on nallenmuotoinen ja maistuu
metsämarjalle. Ei sisällä A-vitamiinia,
kaksi pakkauskoko 60 ja 120 kpl.

APTEEKISTA



Luontainen makeutusaine



UUSI MINISUN PEHMOFANTTI
on mansikan makuinen pehmeä
ja pureskeltava lasten kalsium- ja
D₃-vitamiinivalmiste päivittäiseen
käyttöön. Tuote on lapsille mieluinen
ja siinä on täysin uusi annostelumuoto
kalsiumlisälle. Pakkauskoko 60 kpl.

APTEEKISTA



DINOX

VAHVASTI KOTIMAINEN LIIKUNTAVALINETOIMITTAJA



**TUTUSTU
JA PYYDÄ TARJOUS
WWW.DINOX.FI**

**PATJAT JA PEHMUSTEET
PALLOILU- JA PELIVÄLINEET
VOIMISTELUVÄLINEET
PUOLAPUUT, REKIT JA RENKAAT
JA YLI 1000 ERILAISTA
VÄLINETTÄ KAIKENIKÄISTEN
LIKKUMISEEN**

**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.



IKIMUISTOISIA SEIKKAILUJA KOKO PORUKALLE

Tallinkin ja Silja Linen laivoilla koko ryhmä
matkustaa edullisesti ja mukavasti Viroon,
Ruotsiin ja Ahvenanmaalle.

Jätä arki rannalle: tallink.fi/sport | silja.fi/sport