

Yleisurheilun

2020

KOULU**EXTRA**

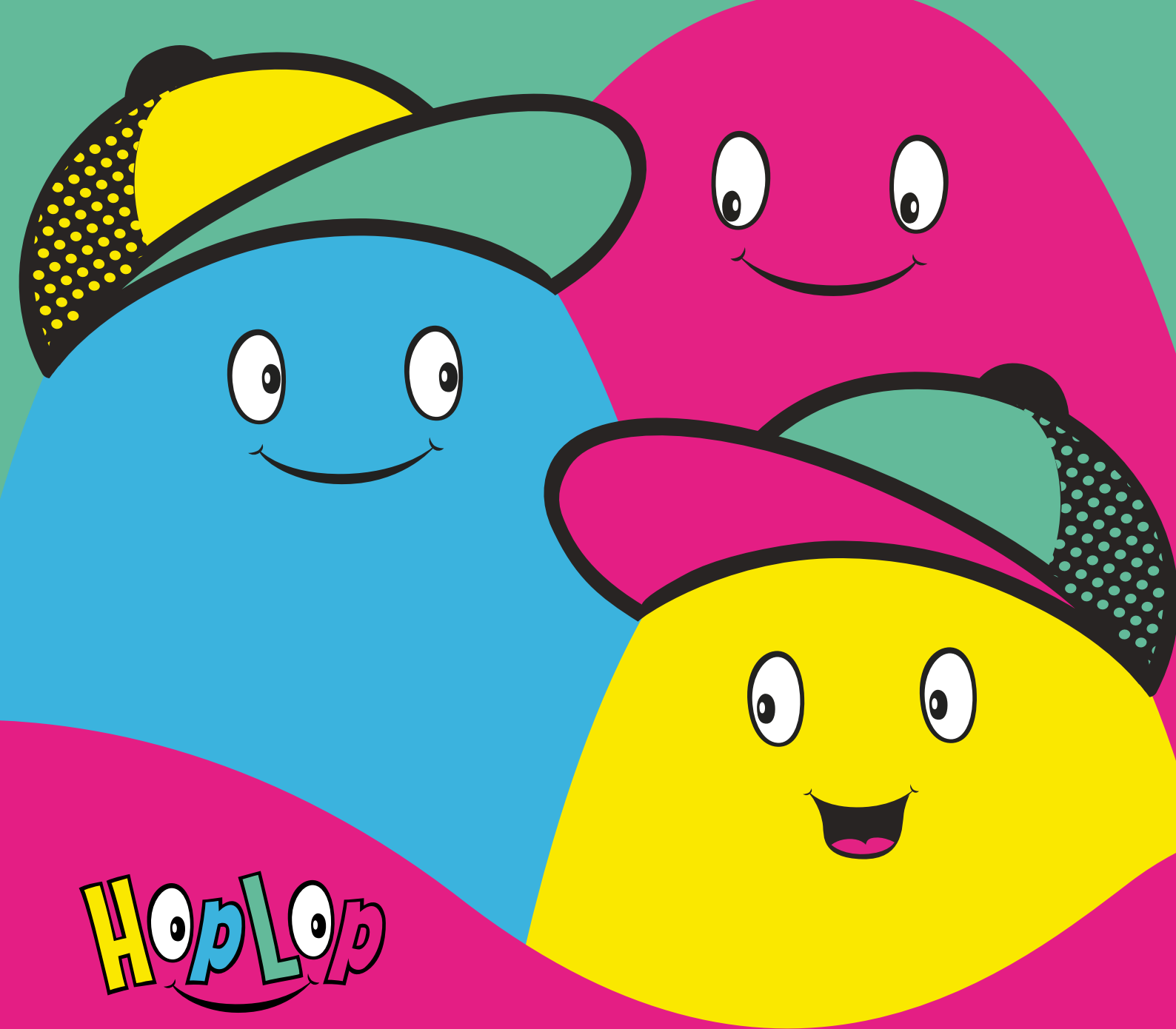


Tunne- ja vuorovaikutusoppia liikuntaleikeillä – katso vinkit

Näin toimii H-hetki-ohjelma, voita treenipäivä!

Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhossa viihdytään

Osallistu kouluviestikarnevaaleihin!



EDESSÄ KEVÄTRETKIPÄIVÄ?

Koko poppoo pomppimaan! HopLop-ryhmävaraus kannattaa tehdä nyt. Varaa retki nyt vähintään 10 hengelle ja saatte jopa 25% alennuksen ryhmävarauksesta. Hinnat alk. 5,90€/lapsi.

Tutustu paketteihin hoplop.fi/ryhmille

Tarjous voimassa 17.4. 2020 saakka. Retkitarjous ei ole voimassa Riihimäen ja Rovaniemen HopLopeissa.

Kevätretket alk.,

5,90
/lapsi

PÄÄKIRJOITUS

Tunne ja vuorovaikutustaidot osaksi liikuntatunteja

”En ainakaan halua tota mun joukkueeseen!”, ”Taas me hävittiin!”, ”Lällällää, te hävisitte!”

Kuulostaako tutulta? Välillä vilkkaan ryhmän kanssa liikuntatunti menee välien selvittelyyn, ja tunnin ajatus, ”punaiset posket jokaiselle” jää toteutumatta. Mitä jos seuraavan kuukauden ajan liikuntatunneilla keskityttäisiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin? Niitä voi harjoittaa myös liikunnan avulla.

Tunnehipassa lapset pääsevät aluksi itse miettimään, mitä tunteet ovat, mitä erilaisia tunteita on, ja miten niitä näytetään. Kun tunteet on keskusteltu läpi, on aika sopia säännöistä ja päästää lapset juoksemaan ympäri salia. Helpointa on sopia lasten kanssa 3-4 erilaista tunnetta, joita hippa antaa kiinnijääneille ja pelastajat vain matkivat, mutta haastetta on sekin, kun jokainen saa kiinnijäädessään näyttää haluamaansa tunnetta, ja pelastajan tulee arvata, millaista tunnetta kiinnijäänyt esittää.

Lisää liikunnan riemua leikkiin tuo, kun vaihdetaan liikkumistyyliä kuten takaperin liikuen hippaa karkuun, ja mitä pitää tehdä, kun esittää tunnetta vaikka lihaskuntoliikkein tunnetta näyttäen.

Liikunnan pitää olla hauskaa, kehittävää ja antaa elämyksiä, joita voi sitten myöhemmin muistella. Uuden oppiminen on paljon helpompaa, kun ympäristö antaa jokaisen oppia omalla tavallaan. Kuulostaa hienolta ja hyvältä ajatukselta. Ei aina ole niin helppo toteuttaa, mutta pitkäjänteisellä työllä ryhmästä kuin ryhmästä voi saada toisia kunnioittavan ja turvallisen ympäristön toimia.

Helpoilla harjoitteilla, joita me esittelemme tässä lehdessä ja H-hetki-ohjelmaan osallistuneille opettajille toimitetussa oppaassa on paljon vinkkejä ryhmän tunnetaitojen parantamiseen, ryhmäytymiseen ja vuorovaikutustaitoihin.

Toivottavasti vinkit helpottavat tulevia liikuntatunteja, ja jos haluat lisää materiaalia, liity Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetkeen, jossa materiaalia saa ilmaiseksi liikuntatuntien rakentamiseen. Tänä vuonna jokainen H-hetkeen liittynyt opettaja saa myös Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -oppaan, josta olemme ottaneet harjoitteita tähän lehteen. Lisäksi saatte tämän lehden mukana Voitto Onnisen -tunnekortteja, joita voi hyödyntää niin tunteiden tunnistuksessa kuin parin tai ryhmän löytämiseen leikkejä varten.

Liikunnallista kouluvuotta!

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

Kuvaaja: Jarmo Katila
Kuvassa Espoon Tapioiden
Eeva Immonen ja espoolaisen
Rastaalan koulun oppilaita
H-hetki-treenipäivässä

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki

Painopaikka

Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Finne
puh. 050 5466 823

Facebook

Nuorisoyleisurheilu

Instagram

@nuorisoyleisurheilu
#nuorisoyleisurheilu

Kuvat: Jarmo Katila



**Tunne- ja
vuorovaikutustaidot
hioutuvat myös
liikuntatunneilla**



Liikuntatunneilla ja seuran harjoituksissa lasten ohjaajien haasteet ovat pitkälle samanlaisia. Yhtä aikaa liikunta- ja urheilutaitojen omaksumisen kanssa lasten pitäisi kyetä oppimaan ja nauttimaan kavereiden kanssa yhdessä tekemisestä turvallisessa ympäristössä.

Suomen Urheiluliitto (SUL) on rakentanut lasten liikuntaa ohjaavien tueksi **Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen** -oppaan. Se opastaa ja antaa vinkkejä, kuinka liikuntataitojen ohella voidaan opiskella tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

– Koulussa ei ole tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiainetta, joten niiden taitojen opettaminen integroidaan eri oppiaineiden sisältöihin. Samaan tapaan hyvä seuran harjoitus sisältää liikunta- ja lajielementejä ja tunne- ja vuorovaikutusoppeja, sanoo yksi oppaan kirjoittajista, äitiyslomalla SUL:n nuorisopäällikön töistä oleva **Ritva Immonen**.

– Molemmat tavoitteet ovat yhtä tärkeitä, sillä tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiatavoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampi osallistujalla on ryhmässä olla, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia, kasvaa ja olla osana innostavaa ryhmää.

– Välittävissä ryhmässä lapsi uskalttaa yrittää haastavaltakin tuntuja asioita.

Rentoutumisen merkitys korostuu

Vuorovaikutus- ja tunneasioiden opiskelu liikuntatunnin yhteydessä ei ole uusi asia. Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -opas tarjoaa siihen opettajille ja ohjaajille lisää työkaluja. Oppaaseen on koottu 30 harjoitetta eri teemoista, kuten rakentavan ja turvallisen oppimisilmapiirin tunto- ja ryhmädynamiikka ja haasteelliset tilanteet.

Tämän lehden sivuilla on esitelty oppaasta löytyviä lyhyitä liikuntaleikkejä tunteiden tunnistamiseen, tutustumiseen ja ryhmäytymiseen sekä rauhoittumiseen ja rentoutumiseen, joita opettajan on helppo varioida ja yhdistää tunnin muuhun opetukseen. Mukana on myös leikkeihin liittyviä Voitto Onninen -tunnekkortteja, jotka löytyvät oppaasta, mutta ovat myös kopioitavissa tai leikattavissa tämän lehden sivuilta.

Yksi oppaan kirjoittajista, erityisopettaja **Päivi Korhonen** uskoo, että varsinkin rentoutusharjoitusten tarve on kasvanut avoimien oppimisympäristöjen lisääntyessä.

– Oppilaiden aistikuormitus kasvaa helposti liian suureksi, ja siksi rentoutumisen merkitys korostuu, Korhonen sanoo.

Kiviaho: Aina tarvitaan uusia ideoita

Espoolaisen Rastaalan koulun luokanopettaja **Heidi Kiviaho** tutustui Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -oppaan tunnepeleihin luokkansa kanssa ja piti kokemastaan.

– Pelit ovat käyttökelpoisia. Esimerkiksi pelit kuten ”Kulje kanssani” ja ”Heitä hymy”, joissa korostuu luottamus toiseen tai rentoutuminen ja rauhoittuminen sopivat hyvin tuntien alkuun ihan minkä tahansa oppiaineen yhteydessä, ei siis pelkästään liikuntatunneille, Kiviaho sanoo.

Kiviaho on itse liikunnan ystävä ja opettaa sitä seitsemän tuntia viikossa. Hänelle liikunnan sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhdisteleminen on tuttua.

– Liikuntaa ja tunnetaitojen opiskelusta pystyy ilman muuta yhdistelemään. Meillä liikuntatunneilla keskustellaan reilusta pelistä tai miltä tuntuu voittaa tai hävitä, ja miten käyttäytyä näissä tilanteissa muita kohtaan, Kiviaho sanoo.

– Oppilaat, opettajat ja koulu muuttuvat koko ajan, joten aina tarvitaan uusia virkeitä ja ideoita. Nuo pelit sopivat hyvin opetukseen, ja kun niitä oli itse näkemässä, niitä ottaa aina herkemmin käyttöön, Kiviaho sanoo.



Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -opas

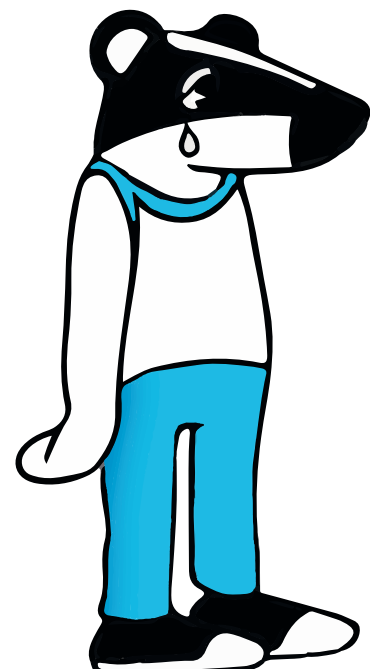
Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -oppaan ovat kirjoittaneet SUL:n nuorisopäällikkö Ritva Immonen (toim.), Myötätuuli Ky:n koulutusyrittäjä Tiina Honkonen ja Pitkäkankaan koulun erityisopettaja Päivi Korhonen. Opas on saatavana painettuna tai sähköisenä pdf-versiona Suomen Urheiluliitosta.

Kysy lisää: Suomen Urheiluliitto
Piia Jantti, nuorisopäällikkö
050 470 2622, piia.jantti@sul.fi





ILO



SURU



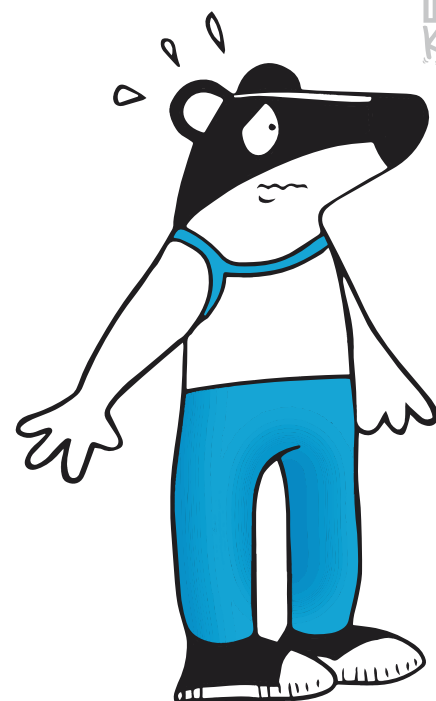
VOITONRIEMU



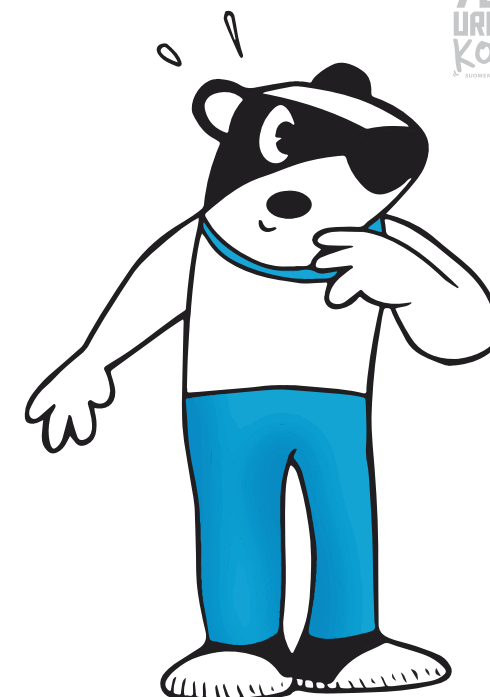
PETTYMYS



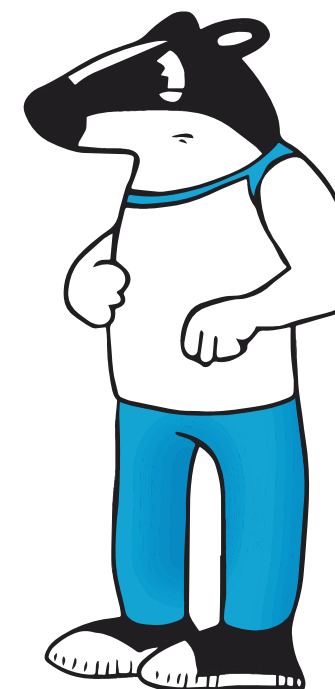
VIHA



PELKO



HÄMMÄSTYS



JÄNNITYS



KULJE KANSSANI

Tavoite: Ryhmytyminen, keskittyminen ja luottamus

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Jaa leikkijät pareihin. Osallistujat asettuvat seisomaan peräkkäin. Edessä oleva pitää silmänsä kiinni ja takana oleva toimii ohjaajana. Ohjaaja painaa kädellään kevyesti kuljetettavaa selkään lapaluiden väliin silloin, kun kuljetaan suoraan eteenpäin, vasemmalle olkapäälle, kun on käännytävä vasemmalle ja oikealle olkapäälle, kun on käännytävä oikealle. Kun ohjaaja irrottaa otteensa, on kuljetettavan pysähdyttävä.

Sovellukset: Harjoitukseen saa vaihtelua käyttämällä eri liikku mistapoja.



TUNNEHIPPA

Tavoite: Juokseminen, erilaisten tunteiden nimeäminen ja tulkinta

Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Kertaa lasten kanssa perustunteet: ilo, suru, pelko ja viha. Aloitetaan harjoitus niillä. Tunnetaitojen vahvistuessa voitte laajentaa eri tunneksioituksiin. Valitkaa yksi lapsista hipaksi. Kiinniottilanteessa hippa sanoo jonkin tunteen, jota kiinniotetun lapsen pitää esittää. Kiinniotettu jää seisomaan paikalleen (esimerkiksi jännittynyt ilme kasvoillaan) ja hänet voidaan pelastaa niin, että kaveri matkii samaa ilmettä ja koskettaa pelastettavaa lasta olkapäästä.

Sovellukset: Leikki helpottuu tai vaikeutuu leikkialueen kokoa muuttamalla.



VOITTO ONNISEN PUUTTUVA PALANEN

Tavoite: Ryhmiin jako ja yhteistyötaitot

Välineet: Voitto Onnisen lajikuvat

Kesto: 5 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Käytä ryhmiin jakamisessa apuna Voitto Onnisen eri lajikuvia. Leikkaa kuvat yhtä moneen osaan kuin haluat ryhmään jäseniä. Jaa sattumanvaraisesti palat osallistujille. Jokainen ottaa yhden palan ja etsii kyseisen Voitto Onnisen lajikuvan muut palaset. Ehjä Voitto Onninen muodostaa ryhmän.

Sovellukset: Laita palat pussissa kiertämään.



HYMYN HEITTO

Tavoite: Rauhoittuminen, rentoutuminen ja hyvä olo

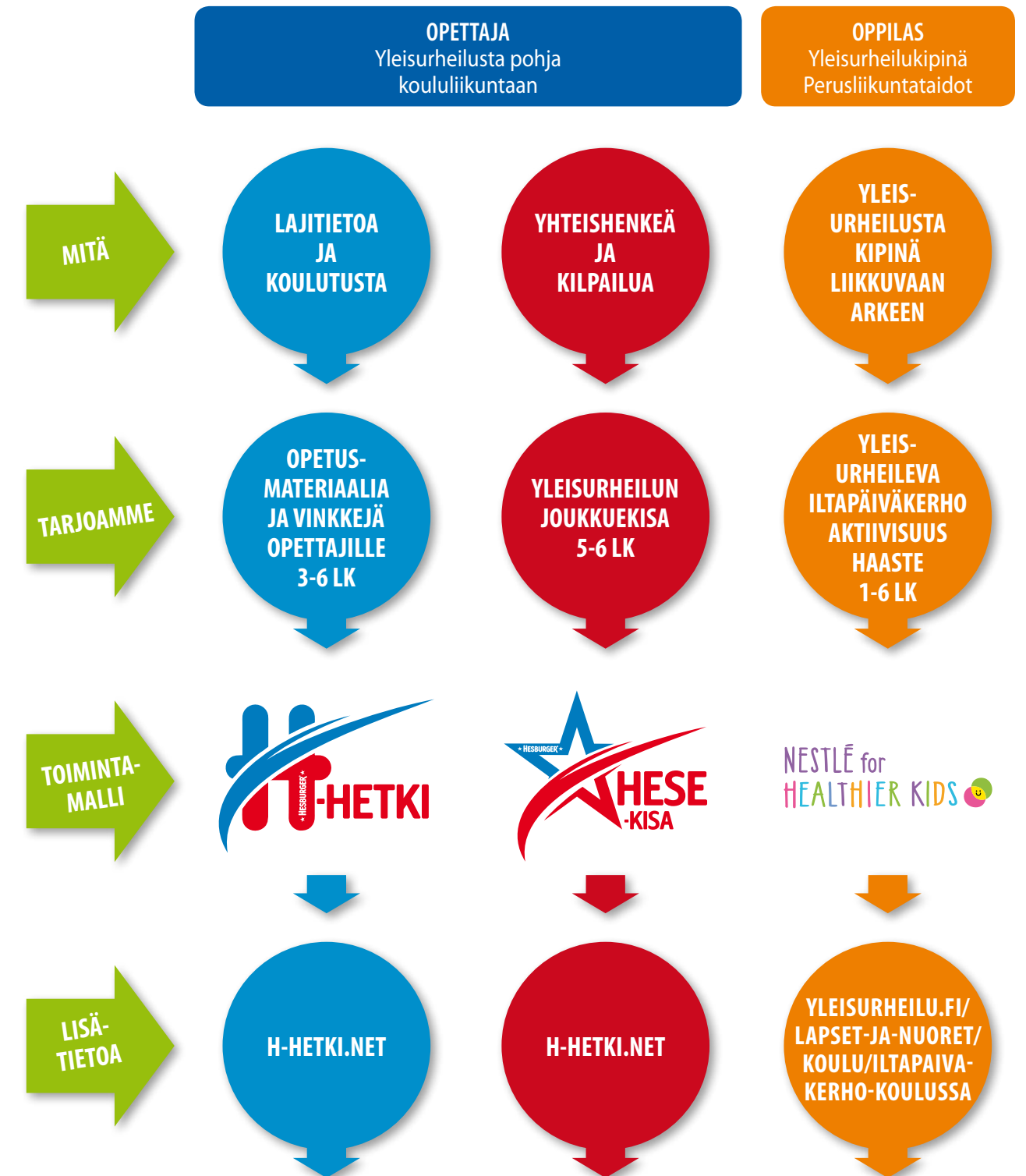
Välineet: -

Kesto: 10 minuuttia

Harjoitteen sisältö: Pyydä osallistujat istumaan piiriin. Valitkaa aloittaja, joka ensin hymyilee, ottaa sitten hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin toiselle. Tavoitteena on olla omaa vuoroa lukuun ottamatta hymyilemättä. Jos osallistuja hymyilee, hän siirtyy kannustusjoukkoihin.

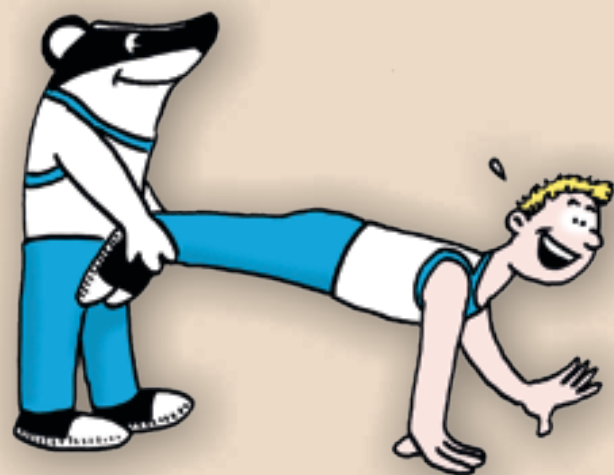
Sovellukset: Tunnetaitoja voi harjoitella erilaisia tunnetiloja kuvaavia ilmeitä käyttämällä. Harjoitusta voi laajentaa myös eleisiin, jolloin tunteen ilmaisemiseen otetaan käyttöön koko keho. Piirissä jokainen kierrättää katsetta. Yksi osallistujista seisoo keskellä. Kahden osallistujan katseen kohdatessa heidän on vaihdettava paikkaa ja tällöin keskellä oleva osallistuja voi yrittää saada paikan. Vaihtoja voi tapahtua monta samanaikaisesti.

Iloa & innostusta kouluyleisurheiluun perusliikuntaidoista ja valmiista toimintamalleista!



YLEISURHEILUSEURAT TARJOAVAT TUKENSA OPPILAILLE JA OPETTAJILLE
 OPPILAILLE LAADUKASTA SEURATOIMINTAA: Urheilun iloa ja kavereita • Laadukkaita treenejä ja mahdollisuus kilpailla
 OPETTAJAN AVUKSI: Demotunteja • Opettajakoulutusta
 • Yleisurheilukilpailuiden järjestämistä apua sekä mahdollisuus tulla seuratoimintaan mukaan!

Voitto Onnisen Kaverirata



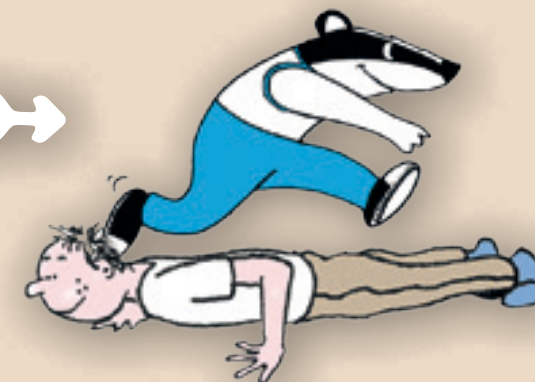
1. Kottikärrykävely

– vaihto puolella välissä

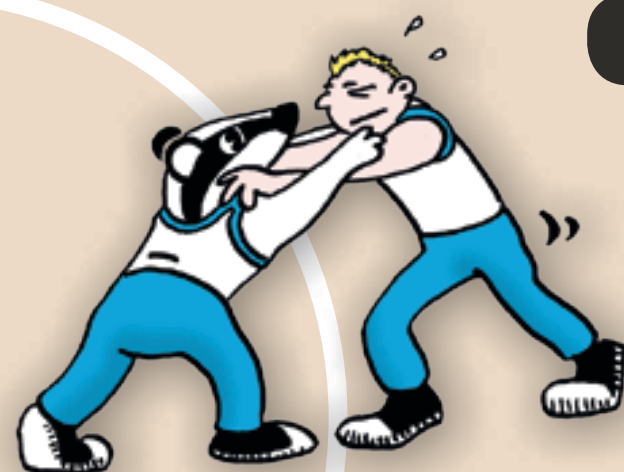


2. Pukkihyppely

– Hypätään vuorotellen toisen yli



3. Punnertaessa kaverin ylitys/alitus



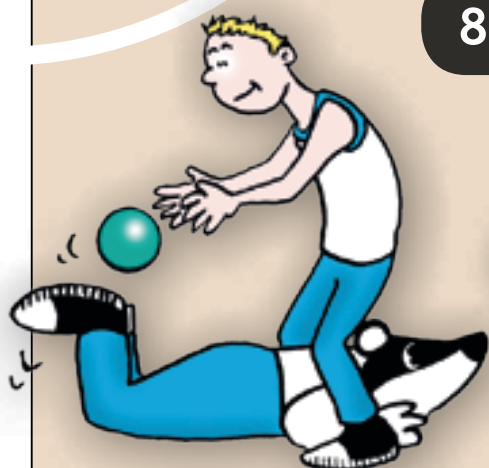
9. Pässin pusku

– vastakkain parin kädet olkapäillä, työnnä kaveri viivan yli



10. Apinapuu

8. Päinmakuulta pallon potku kaverille



7. Sormihippa punnerrusasennossa

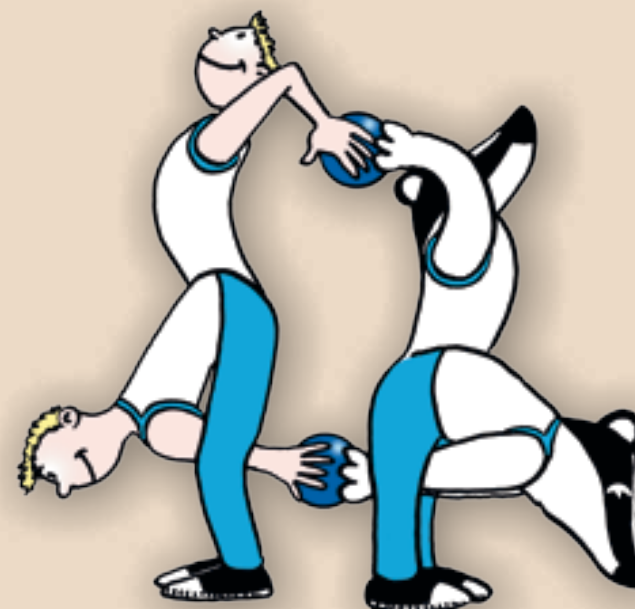


4. Nassikkapaini



5. Käsineseisonta

6. Pallon pyöritys yli ja ali



Hyödynnä kevään Yleisurheiluviikkoa, ota yhteys paikalliseen seuraan



Valtakunnallinen Yleisurheiluviikko järjestetään 18.–24. toukokuuta 2020. Viikon aikana eri puolilla Suomea seurat järjestäjät yleisurheilutapahtumia ja ovat avoimia yhteistyölle oman paikkakuntansa koulun tai koulujen kanssa.

– Yleisurheiluviikko on eräänlainen nuorisoyleisurheilun kesäkauden avaus. Pyrimme siihen, että seurojen lapsille suunnatut yleisurheilukoulut ja lasten Seurakisat starttaavat silloin, kertoo Suomen Urheiluliiton (SUL) nuorisopäällikkö Piia Jäntti.

Jäntin mukaan Yleisurheiluviikolla seurat pyrkivät esittelemään omaa nuorisotoimintaansa. Seuran Yleisurheiluviikon erityisesti nuorisotapahtu-

miin pyritään saamaan mukaan seuran parhaita yleisen sarjan urheilijoita ja ehkä myös vierailevia tähtiä muista seuroista

– Uusilla ja aiemmin yleisurheilua harrastaneille halutaan antaa mahdollisuus tavata esikuvia, ja samalla tuomme esiin lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen, millaista yleisurheilutoimintaa paikkakunnan seura tarjoaa, Jäntti kertoo.

Jos koululla on halua olla tavalla tai toisella mukana yleisurheiluviikolla, se onnistuu ottamalla yhteyttä paikalliseen seuraan tai Piia Jänttiin (yhteystiedot ohessa).

– Mikä koulun rooli voisi olla? Koulu voi kutsua seuran yleisurheilu-

viikolla vaikka järjestämään koululla yleisurheilun esittelyn tai pienimuotoisen kilpailun ja tuoda paikalle seuran omia yleisen sarjan kärkiurheilijoita kertomaan harjoittelustaan ja urastaan, Jäntti sanoo.



Lisätietoa: Piia Jäntti
piia.jantti@sul.fi tai 050 470 2622

HUIPPU- TARJOUS!

Dinox Airtrack
6 x 2,8m x 30cm

2000 €
(toimituskulut 0 €)

SOITA JA TILAA HETI
(rajoitettu erä vain nopeimmille!)
p. 0400 399 127
myynti@dinox.fi

**MEILTÄ MYÖS LAAJA
VALIKOIMA MUITA
LIIKUNTAVÄLINEITÄ!**

www.dinox.fi

**Suosituin malli
koulu- ja
seurakäytössä!**



(norm. 3990 €)
sis. alv.

**SISÄLTÄÄ
SÄHKÖPUMPUN JA
SÄILYTYSKASSIN!**



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

**Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe.
Vain apteekista.**



PEHMOKONNA

Kilpikonnamuotoinen, pehmeä ja pureskeltava D-vitamiini 10 mikrog. Appelsiinin maku. 60 ja 120 kpl.



PEHMOFANTTI

Norsunmuotoinen, pehmeä ja pureskeltava kalsium + D-vitamiini. Mansikan maku. 60 ja 120 kpl.



PEHMONALLE

Nallenmuotoinen, pehmeä ja pureskeltava monivitamiini- ja hivenainevalmiste. Marjaisa maku. 60 ja 120 kpl.



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhoissa viihdytään:

Hauskoja liikuntaratoja ja oivalluksia ravinnosta

Mus-tik-ka-pii-rak-ka toi tavutettuna sopivaa rytmiä, kun Oulun Talvikankaan koulun kolmosluokkalaiset ottavat keihäänheittoon sopivia askelia Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhossa. ”Se pitää saada liitämään”, tuumii yksi kerholainen.



Teksti ja kuvat: Heidi Lehikoinen

Kerhotunti hujahtaa nopeasti, kun juostaan, hypitään, tehdään kärrynpyöriä, heitetään palloa ja keihästä sekä työnnetään kuulaa. Tehtäväpisteeltä toiselle edetään vauhdilla, iloinen höpötys raikuu sieltä ja täältä. Kaveria autetaan ja kannustetaan. Kun keihäät on saatu liitämään, kokoonnutaan ravintovartiin muistelemaan pienryhmissä muun muassa, mikä oli-kaan päivän tärkein ateria, millaisista asioista hyvä välipala koostuu tai montako sokeripalaa siinä isossa koki-spullossa olikaan.

– Kiva kerho on. Olen oppinut heit-tämään keihästä, kertoo taekwondo ja uintia harrastava Elmeri.

Elmeri on yksi niistä iltapäiväkerholaisista, jotka harrastavat aktiivi-sesti muutenkin. Pian koittavalla ke-sälomallakin hän hihkaisee aikovansa liikkua ”tosi paljon”. Tekemistä piisaa myös Sannilla, joka harrastaa muun muassa lentopalloa ja teatteria. Iltapäiväkerhossa mukavinta hänestä ovat olleet ravintovartit.

– Olen oppinut ruoista asioita, Sanni sanoo ja lisää oppineensa myös heit-tämään keihästä.

Ravintovartit ovat olleet Millankin mieleen, kuten myös erilaiset radat.

Myös hän on viihtynyt kerhossa.

– Kolme kertaa viikossa harrastan voimistelua. Kesällä aion ainakin käy-dä uimassa, Milla suunnitteli.

Myös Enni sanoo ravintovartin ol-leen kivointa. Niissä on myös tullut uutta tietoa.

– Se, että limsoissa on noin paljon

sokeria. Itse en niitä juo, koska en tyk-kää limsasta, hän sanoo.

Myös hän on huomannut, että kun syö hyvin, jaksaa liikkua. Viihtyi jalka-palloa harrastava tyttö myös liikunnan parissa kerhossakin:

– Ehkä keihäänheitto oli hauskinda, hän miettii.





– Hyödynsimme metsää ja sateella koulun pihakatoksen aluetta. Pienikin hiekkakasa puolestaan riittää pituushyppyharjoitteluun. Yleisurheilussa harrastaminen ja liike ei vaadi liikkumista kauemmas, sanoo Oulussa iltapäiväkerhosta vastannut Hanna Uusitalo.

Ravintovarttien suosio ei yllättänyt

Oulussa iltapäiväkerhosta on vastannut Oulun Pyrinöstä Hanna Uusitalo. Kun kahden viikon kerhorupeama alkoi, mukana oli 11 lasta. Lopussa lapsia oli 20.

– Kahden viikon aikana on tullut lisää, kun kaverit ovat puhuneet, Uusitalo sanoo.

Hän ei ole yllättynyt ravintovarttien suosiosta haastattelujen keskuudessa, sillä hän pitää niiden toteutusta onnistuneena.

– Ravintoasiat on esitetty ikäkaudelle sopivasti. Lapset ovat myös toimineet älyttömän hyvin tuollaisissa pienryhmissä ja kiertäneet omatoimisesti rastipisteillä. Ravintoasioihin kun on yhdistetty liikettä, se on ollut hyvä juttu, Uusitalo sanoo.

Haastattelukerralla keihäänheitto oli pinnalla, mutta innokkaasti lapset ovat ratoja kiertäneet ja viihtyneet myös vaikkapa hyppyjen ja aitajuoksujen parissa.

– Mieluisia ovat olleet myös leikit. Osaksi niin, että minä annoin leikit, osaksi on leikitty heidän toiveleikkejään. Olemme tehneet myös minuutin kuntopiirejä, Uusitalo kertoo.

Jos hän jotain toivoisi kerhoviikoista jäävän, niin kipinän iltapäivän liikkumiseen koulun jälkeen kaverien kanssa. Siihen iltapäiväkerhoissa on näytetty lukuisia mahdollisuuksia, sillä yleisurheiluun liittyviä juttuja voi tehdä vaikka missä.

– Hyödynsimme metsää ja sateella koulun pihakatoksen aluetta. Pienikin hiekkakasa puolestaan riittää pituushyppyharjoitteluun. Yleisurheilussa harrastaminen ja liike ei vaadi liikkumista kauemmas, Uusitalo 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.-28.2.2020. www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2020NHKIDS

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

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

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

**MARKKINOINNIN JA
VIESTINNÄN RATKAISUT,
DIGISTÄ PRINTTIIN.**

GRANO

TAPAHTUMAMATERIAALIT / LEHDET / KAUSIJULKAISUT / SEINÄTEIPPAUKSET / MAINOSTARRAT
KYLIT / LIPUT / FLYERIT / NUMEROPAINATUKSET / BANDEROLLIT / ROLL-UPIT

grano.fi

**Yleisurheiluvälineitä
koululiikuntaan**

Urheilukiilunen.fi
Myymälä:
Tiilitehtaankatu 6 / 22,
Kerava

Tuote-esittelyt ja tilaukset:
www.urheilukiilunen.fi

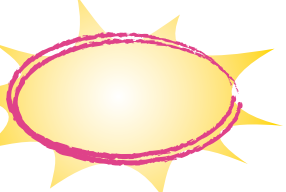
Matti Kiilunen 0400-433 919

www.urheilukiilunen.fi

AKTIIVISUUSHAASTETAULU

Koulu _____ Luokka _____ Haasteaika _____

AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	TO	PE	MA	TI	KE	TO	PE	PISTEET YHTEENSÄ
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 _____ X 20 = _____ Luokan aktiivisuushaastetulos: 

- 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.yleisurheilupaketti.fi, palvelutunnus 2020AKTIIVI,
ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 30.11.2020.
Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepakettien
arvonnassa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllätyslahjan!





**H-hetki treenipäivä
innosti, liikutti ja
tarjosi vinkkejä opettajille**

Kouluyleisurheilun H-hetki-treenipäivä liikutti lapsia Rastaalan koululla Espoossa, Puuppolan koululla Jyväskylässä ja Luopajarven koululla Kurikassa. Tavoite oli innostaa lapsia ja tarjota opettajalle vinkkejä yleisurheilun perustaitojen opettamiseen liikuntatunnilla.

– Se oli tosi hyvä kokemus, kun pääsi opettajana katsomaan oman luokan toimintaa vähän ulkopuolisen silmin. Paljon jäi mieleen siitä, kuinka monipuolisesti voi liikkua niinkin pienessä tilassa kuin meidän liikuntasaliin puolikkaassa, sanoo Heidi Kiviaho Espoon Rastaalan koululta.

Puuppolan, Rastaalan ja Luopajarven koulut voittivat treenipäivän arvonnassa, jossa huomioitiin syyskuun 2019 aikana H-hetki -ohjelmaan ilmoittautuneet koulut. Vastaava arvonta on tulossa syyskuun 2020 aikana ohjelmaan ilmoittautuneiden koulujen kesken.

H-hetki-ohjelma on Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin yhteinen, lasten yleisurheilua tukeva ohjelma, jonka tavoite on edistää liikunnan perustaitojen hyppäminen, heittäminen ja juokseminen omaksumista koulun omassa toimintaympäristössä.

– Oli aitaheppelyjä, juoksua, heittoa

ja kaikkea muuta. Lapset osallistuvat toimintaan innokkaasti ja tekivät kaikkea ohjeiden mukaan. Aion ehdottomasti hyödyntää näitä asioita omassa opetuksessa, Kiviaho kiittelee Espoon Tapioiden Eeva Immosen Rastaalan koululla vetämiä treenejä.

”Lapset kiersivät rataa innolla posket punaisia”

Puuppolan koululla Jyväskylässä kaikki nelosluokkalaiset ja 5.-6. luokkien liikunnan valinnaisryhmän oppilaat nauttivat Jyväskylän Kenttärheilijoi-



den Katri Ruuskasen vetämästä treenipäivästä.

– Minulle Katri oli entuudestaan tuttu. Hän on ammattitaitoinen ja innostava ohjaaja. Lapset odottivat päivää innolla, kertoo luokanopettaja Mia Mäntylä.

– Katri rakensi radan, jota lapset kiersivät alkuleikkien ja lämmittelyn jälkeen posket punaisina juosten ja hyppien. Intoa oli niin paljon, että tunti per luokka oli lapsista vähän liian lyhyt aika.

Mäntylä on yksi Puuppolan koulun Liikkuva koulu -yhdysopettajista. Hänen mielestään treenipäivä tarjosi hyviä virikkeitä liikuntatunin pitoon.

– Kyllä se jätti ajatuksia millaisia juttuja liikuntatunnilla voisi tehdä. Katrin käyttämä rata todella aktivoi lapsia. Se oli lapsia osallistavaa ja toiminnallista liikuntaa, jota kaikki pystyivät tekemään, eikä siinä ollut seisoskelua, Mäntylä kiitteli.

Kuinka H-hetki-ohjelmaan pääsee, mitä se tarjoaa?

H-hetki-ohjelmaan voivat liittyä 3.–6. luokkien opettajat. Ohjelma on maksuton, ja sitä kautta saa uutta tietoa kouluyleisurheilun opettamisesta. Tarjolla on erilaisia tuntimalleja, liikuntaratoja ja vinkkejä, kuinka toteutat laadukkaita yleisurheilutunteja.

H-hetken yhtenä yhteistyökumppanina toimii Terve Koululainen -hanke, joka on tuottanut paljon helposti hyödynnettävää lapsen terveellisestä elämästä.

H-hetki-ohjelma arvotaan vuosittain kolme seuran ohjaajan vetämää treenipäivää.

H-hetki huipentuu joka kevät yleisurheilun Hese-piirikisoihin, jossa kisaillaan joukkuein juosten, hyppien ja heittäen.

H-hetki-ilmoittautuminen yleisurheilupiirikeskusteli.fi -tunnuksella: 2020HHETKI

Kysy lisätietoja: Suomen Urheiluliitto, Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, 050 470 2622, piia.jantti@sul.fi

Hese-kisat kilpaillaan uusituilla säännöillä 2020

Yleisurheilun Hesa-kisat kilpaillaan keväällä 2020 hieman uudistuneilla säännöillä. Hesa-kisa on 5.–6.-luokkalaisten joukkuekilpailu, joka alkaa koulun tai paikkakunnan kisoilla, jatkuu piirikisoilla ja huipentuu valtakunnalliseen finaaliin, joka on 19.5. Tampereella.

Hesa-kisan joukkueena voi olla 5. tai 6. luokka taikka 5. ja 6. luokkien yhdysluokka, jonka oppilaista 6 poikaa ja 6 tyttöä voi osallistua kerrallaan lajeihin. Joukkueen yhdistäminen 5. ja 6. luokkien välillä on mahdollista, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai sitä pienempi.

Tarvittaessa pojan voi korvata työllä, jos luokassa ei ole tarpeeksi poikia. Tarkempi kuvaus säännöistä ohessa. Hese-kisat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille kouluille. Hesa-kisat on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelmaa.

HESE-KISALAJIT 2020

Sukkulaviesti 12 x 60 metriä

- Kuusi tyttöä ja kuusi poikaa juoksevat. Tytöt juoksevat samaan aikaan ja pojat samaan aikaan. Tytöt ovat sukkulaviestin ankkureita. Vaihto tapahtuu käsikosketuksella viirikkeen takaa.

Pituushyppy

- Hypätään metrin ponnistusalueelta. Mittaus suoritetaan ponnistusjäljestä alastulojälkeen.

Junnukeihäs

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

Kierrosviesti 12 x rata kierros

- Jokainen oppilas juoksee yhden kierroksen. Kierroksen pituus määräytyy kentän mukaan.
- Kierrosviestin aloittavat tytöt, ja ankkurisuuden juoksevat pojat. Tytöt juoksevat samaan aikaan ja pojat samaan aikaan.
- Vaihto tapahtuu käsikosketuksella merkityllä vaihtoalueella.
- Kisa aloitetaan sukkulaviestillä ja päätetään jännittävään kierrosviestiin.

KISASÄÄNNÖT 2020

- Joukkueena voi olla 5. luokka, 6. luokka tai yhdysluokka 5.–6., jonka oppilaista aina 6 poikaa ja 6 tyttöä osallistuvat kerrallaan lajeihin.
- Yhdistäminen voi tapahtua 5.–6. luokkien kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai pienempi.
- Tarvittaessa pojan voi korvata työllä (jos luokassa ei ole tarpeeksi poikia). Jos pojaksi korvattu tyttö sijoittuu kolmen parhaan joukkoon yksilölajissa, hänen tuloksensa lasketaan poikien tuloksiin, mutta palkinnot jaetaan oman sukupuolen sarjassa.
- Kenttälajeissa kuuden tytön ja kuuden pojan tulokset lasketaan yhteen joukkueen tulokseksi.
- Viesteissä 6 poikaa ja 6 tyttöä tekevät joukkueen lajituloksen.
- Pituudessa ja junnukeihäessä on kaksi suoritusta (kolmas vain, jos ei tulosta).
- Sukkulaviestissä ja kierrosviestissä sijoitus määräytyy maaliintulojärjestyksen perusteella tai ajan perusteella, mikäli useita eriä.
- Kierrosviestiin saa vaihtaa kaksi kilpailijaa saman sukupuolen omaaviin kilpailijoihin (joukkueen koko voi olla siis 14 henkeä).
- Voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue.
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päätyy tasapisteisiin, kierrosviestin paremmuusjärjestys ratkaisee paremmuuden.

Hese-kisat 2020

Hese-piirikisat järjestetään huhti- ja toukokuun aikana. Kilpailuja on 17 paikkakunnalla.

2.4. Kuopio/Pohjois-Savo

7.4. Pajulahti/Lahti

15.4. Rovaniemi /Lappi

21.4. Karhuhalli, Pori/Satakunta

22.4. Hipposhalli, Jyväskylä/Keski-Suomi

23.4. Kupittaa, Turku/Varsinais-Suomi

28.4. Ruonahalli, Kotka/Kymenlaakso

29.4. Ouluhalli, Oulu/Pohjois-Pohjanmaa

5.5. Joensuu/Pohjois-Karjala

6.5. Savonlinna/Etelä-Savo

6.5. Seinäjoki/Etelä-Pohjanmaa

7.5. Myyrmäki, Vantaa/Helsinki

7.5. Vimpelinlaakso, Kajaani/Kainuu

11.5. Kimpinen, Lappeenranta/Etelä-Karjala

12.5. Merenoja, Kalajoki/Keski-Pohjanmaa

12.5. Riihimäki/Uusimaa

12.5. Pyynikin urheilukenttä, Tampere/Häme

FINAALI

19.5. Pyynikin urheilukenttä, Tampere



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa yleisurheilupiste.fi, palvelutunnus: 2020HESE

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

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

LISÄTIETOJA: www.h-hetki.net

Richardsson Hese-kisojen kummiurheilijaksi: ”Nuorten urheilun pitää olla iloista”



Kuva: Anssi Mäkinen

Kestävyysjuoksija Camilla Richardsson on Hese-kisojen uusi kummiurheilija. Hän jatkaa kaksi vuotta kummiurheilijana toimineen pikajuoksija Anniina Kortetmaan työtä yhdessä aita-juoksija Elmo Lakan kanssa.

– Tuntuu hienolta ja hauskalta, että voin tällä tavalla osallistua nuorten yleisurheiluun, Richardsson sanoo.

Hese-kisa on yleisurheilun joukkuekilpailu 5.–6.-luokkalaisille ja osa Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaa. Kaikki ohjelmaan ilmoittautuneet joukkueet ovat mukana arvonnassa, josta luokka voi voittaa kummiurheilijan vetämän treenipäivän.

Richardsson on tavannut syksyisin vetää joitakin nuorten harjoituksia Vaasan Botniahallissa, joten se on hänelle tuttua.

– Se on tosi kivaa, kun syksyisin voi olla Vaasassa ja lasten ja nuorten kanssa, kun muuten olen niin paljon muualla kilpailemassa ja ulkomaan leireillä, Richardsson sanoo.

Treenipäivän aikana kummiurheilijat vetävät luokalle Hese-kisa-treenit ja antavat vinkkejä liikkumiseen ja harjoitteluun. Päivän aikana nuorilla on myös tilaisuus esittää kummiurheilijoille kysymyksiä. Sekin on tuttua Richardssonille.

– Olen käynyt Vaasassa kertomassa entisen kouluni, Vikinga skola, oppilaille urheilusta, ja siellä on tullut kaikenlaisia kysymyksiä, mikä on kivaa, Richardsson sanoo.

”Storbacka oli iso esikuva”

Omilta juniorivuosiltaan Richardsson muistaa hyvin, kuinka iso merkitys sillä oli, että pääsi keskustelemaan ja harjoittelemaan maajoukkueurheilijoiden kanssa.

– Minulle Karin Storbacka oli iso esikuva. Oli tosi siistiä, kun hän antoi minulle paljon aikaa. Muistan hyvin, kuinka olin ensi kertaa leirilä ulkomailla. Oltiin Kyproksella, ja sain juosta siellä kaikki lenkit Karinin

kanssa, Richardsson muistaa.

– Oli siistiä myös, kun SFI:n leirillä Sandra ja Heidi Eriksson olivat mukana. Myös Stafettkarnevaleneissa, joissa kävin varmaan 13 kertaa, meillä oli aina joku kummiurheilija.

Richardsson, 26, on itse nyt kotimaisen kestävyysjuoksun kärkinimistä ja nuorten esikuvista. Hän oli kolme vuotta sitten 22-vuotiaiden EM-kisoissa 3000 metrin esteissä neljäs. Viime kesänä hän juoksi samalla matkalla Suomen kaikkien aikojen toiseksi nopeimman ajan 9.35,27. Palkintokaa-pista löytyy myös yhdeksän Kalevan kisojen mitalia.

– Ensi kesän pääkilpailut ovat Tokion olympialaisissa ja Pariisin EM-kilpailuissa, Richardsson sanoo.

”Se palkitaan, kun jaksaa tehdä töitä”

Omaa uraansa Richardsson esittelee nuorille kannustimena. Hän muistuttaa, ettei kannata luovuttaa, vaikka tulokset eivät heti olisi ihan sitä, mitä toivoo.

– Olin itse juniorina aika huono, mutta se palkitaan, kun vaan jaksaa tehdä töitä, Richardsson sanoo.

– Se kannattaa kuitenkin muistaa, että nuorena urheilun pitää olla iloista. Harjoittelu voi olla tavoitteellista, mutta liian tosissaan sitä ei pidä tehdä. Pitää olla aikaa myös kavereille ja kannattaa tehdä myös muita lajeja, Richardsson sanoo.

Richardsson muistuttaa myös, että kehitys ei tule vain harjoittelemalla.

– On tosi tärkeää muistaa syödä riittävästi ja monipuolisesti. Kestävyysjuoksua harrastavat tytöt luulevat helposti, ettei tarvitse syödä niin paljon, kun se on juuri päinvastoin. Pitäisi syödä niin paljon kuin jaksaa. Sillä lailla kehittyä ja pysyä terveenä.



Kaikkien lasten ja nuorten KOULUVIESTIKARNEVAALIT

Suomenkielisille koululaisille on järjestetty sekä **paikallisia että alueellisia Kouluviestikarnevaaleja** ympäri maamme vuodesta 2012 lähtien.

Vuositasolla Kouluviestikarnevaali liikuttaa n. 15 000 lasta. Viime vuosina uusia paikkakuntia on liittynyt mukaan, mm. Iisalmi, Savonlinna, Iisalmi ja Kajaani. Kiinnostusta ja kysyntää on monilla paikkakunnilla, ja tälle vuodelle on asetettu tavoite saada kymmenkunta uutta paikkakuntaa mukaan. Paikalliset ja alueelliset tapahtumat ovat hyviä valmistautumisia valtakunnalliseen tapahtumaan. Edelliset valtakunnalliset Kouluviestikarnevaalit on järjestetty Vaasassa (2017) ja Tampereella (2019). Osallistujat viihtyivät erinomaisesti ja nauttivat tapahtuman tunnelmasta, mikä näkyi YLE:n lähetksissä kaikkiin maamme koteihin.

Seuraava valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali järjestetään **uudistetulla, historiallisella Olympiastadionilla keväällä 2021** (vko 20). Tapahtuma on avoin kaikille kouluille. Viikosta on tulossa oikea koululaisten Superviikko, sillä samalla viikolla stadionilla juoksevat myös ruotsinkieliset Stafettkarnevaleninsa. Sarjoja on neljä, alakoulusta toiselle asteelle. Lajeja on kolme, sukula- ja ruotsalaisviesti sekä 4 x 800m. Lisätietoa löytyy osoitteesta www.kouluviestikarnevaali.fi

Kouluviestikarnevaali on kaikille koululaisille tarkoitettu iloa pursuava liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikettä ja yhteisöllisyyttä kouluissa. Se on myös osa **Liikkuvaa koulua ja Opiskelua**. 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**.

Parhaat joukkueet sekä radalla että Huutosakeissa palkitaan. Lisäksi parhaat lukiolaisjoukkueet pääsevät Suomi-Ruotsi -maaotteluun Tampereelle jo tänä syksynä!

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

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

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiö auttaa tapahtumien järjestelyissä.

Lisätietoja:
Riitta Pääjärvi-Myllyaho, riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi
Häkan Nordman, hakan.nordman@vaasa.fi

www.kouluviestikarnevaali.fi



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

POMARKUN KUNTA

Vapaa-aikatoimi
040 5237 758
reijo.peltomaa@pomarkku.fi
www.pomarkku.fi
Vanhatie 14, 29630 Pomarkku

PÄLKÄNEEN KUNTA

Liikuntatoimi 040 5808 270
fax 03-5361 050
petri.ketola@palkane.fi
www.palkane.fi
Keskustie 1, 36600 Pälkäne

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

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.ajjala@siikajoki.fi
Virastotie 5 A
92400 Ruukki

SIILINJÄRVEN KUNTA

Liikuntatoimi
044 740 1314
timo.hyotylainen@siilinjarvi.fi
www.siilinjarvi.fi
PL 5, 71801 Siilinjärvi

SONKAJÄRVEN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntatoimi
nuoriso- ja liikuntasihteeri
Jussi Haapala 040-5965 700
jussi.haapala@sonkajarvi.fi
www.sonkajarvi.fi
Lepokankaantie 2, 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



VARKAUDEN PUU OY

Tunnettua laatua Euroopassa

Puh. 017-556 2399
telefax 017-556 4061

Menossa mukana

TESC Tampereen
Messu- ja Urheilukeskus

Tutustu tapahtumakalenteriin:
www.tesc.fi

VARATTU



Ny bok om emotionella och sociala färdigheter

På gymnastiklektionerna och föreningsträningarna ska barnen träna på de motoriska färdigheterna, men samtidigt kunna njuta av aktiviteten i en trygg miljö.

Friidrottsförbundet har gett ut boken Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen, som hjälper ledarna att inkludera emotionella och sociala färdigheter i träningen. Boken innehåller 30 övningar med fokus på en trygg lärmiljö, gruppdynamik, avslappning och hantering av besvärliga situationer. I boken och i den här tidningen finns också känslökort med maskoten Voitto Onninen.

Ju bättre barnen trivs i gruppen, desto bättre lär de sig. I en trygg grupp vågar alla pröva på nya saker.

Mer info på s. 4–10

Friidrottsvecka i maj

Sommarsäsongen inleds med den riksomfattande friidrottsveckan den 18–24 maj 2020. Föreningar runt om i landet presenterar sin verksamhet och besöker gärna skolor på orten. Friidrottsskolor och föreningstävlingar för barn startar för säsongen och barnen får träffa föreningens toppidrottare.

För de svenskspråkiga skolorna kulminerar friidrottsveckan i Stafettkarnevalen, som i år ordnas i Vasa den 22–23 maj.

Mer info på s. 14.

Eftis med Nestlé for Healthier Kids

Barnen trivs i den friidrottsinriktade eftermiddagsklubben, där de får springa, hoppa och kasta. Lekfulla friidrottsbarn varvas med enkel näringskunskap, till exempel om hälsosamma mellanmål.

Uppmana din lokala förening att gå med i programmet! Ansökningstiden är 1.2–28.2. De utvalda föreningarna får projektpengar och ett paket med friidrottsredskap för barn.

Mer info på s. 16–21 och www.yleisurheilu.fi/lap-set-ja-nuoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa

Friidrottslektioner med H-hetki

Programmet H-hetki avsett för lärare i årskurs 3–6. Programmet är gratis och ger nya idéer för friidrotten i skolan. Du får färdiga lektionsmodeller, aktivitetsbanor och tips för friidrottslektionerna.

Bland alla som deltar lottar vi ut tre friidrottsdagar med föreningstränare och två friidrottsdagar med löparna Elmo Lakka och Camilla Richardsson.

H-hetki samarbetar med projektet Terve Koululainen, som har gett ut mycket material om sunda levnadsvanor för barn.

Mer info på s. 22–25 och www.h-hetki.net

Nya regler för Hese-kisa 2020

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. Om det inte finns tillräckligt många pojkar, kan fler flickor ingå i laget.

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

Se tidtabellen för distriktstävlingarna på s. 26. Finalen ordnas i Tammerfors den 19 maj.

Mer info och tävlingsregler på s. 26 och www.h-hetki.net

Camilla Richardsson: "Ungdomsidrotten ska vara rolig"

Långdistanslöparen Camilla Richardsson från Vasa är ny fadderidrottare för Hese-kisa. Hon trivs med rollen och har tidigare lett träningspass för unga idrottare i Botniahallen. Hon har också besökt sin gamla skola för att berätta om sin idrott.

Richardsson betonar förebildernas roll och berättar om sitt första läger med landslagslöparen Karin Storbacka. Också Stafettkarnevalen har gett henne många fina minnen. Nu siktar Richardsson på OS i Tokyo och EM i Paris 2020.

Richardsson betonar vikten av långsiktigt arbete. Målinriktad träning i flera års tid ger resultat, men hon betonar också att idrotten för barn och unga framför allt ska vara rolig.

Det är inte heller bara träning som ligger bakom utvecklingen. När man tränar hårt är det lika viktigt att äta allsidigt och tillräckligt mycket. Då hålls man frisk och kan prestera bra på tävlingsbanan.

AKAAN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Nuorisosihteeri Jouko Pekkarinen
040-3354 625, jouko.pekkarinen@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

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

HANGON KAUPUNKI

Liikuntatoimi 040-5189564
tommy.grondahl@hanko.fi
www.hanko.fi
Halmstadinkatu 7 C
10900 Hanko

IIN KUNTA

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

IISALMEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 040 5454 567
pekka.partanen@iisalmi.fi
www.iisalmi.fi
Joukolankatu 15
74120 Iisalmi

KANGASALAN KAUPUNKI

PL 50, 36201 Kangasala
Vaihde p. 03 5655 3000
vapaa-aikapalvelut@kangasala.fi
www.kangasala.fi

KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

Liikuntakeskus, Jämsintie 10
38700 Kankaanpää
Liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori
Ilari Köykkä, 044-577 2773
ilari.koykka@kankaanpaa.fi
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

KIRKKONUMMEN KUNTA

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

KOLARIN KUNTA

Nuoriso- ja liikuntatoimi
040 768 0369, 040 489 5036
liikuntatoimi@kolari.fi
www.kolari.fi
Isopäälantie, 95900 Kolari

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



ILO LIIKUTTAJAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

LEIRIKOULU

JOTA ET UNOHDA!

Vauhtia ja ikimuistoisia elämyksiä, vuodenajasta riippumatta - Savonlinnan järvimaisemissa!

Tanhuvaara on ihanteellinen leirikoulujen pitopaikka. Leirikoulupakettimme sisältää jo kaiken ja mikä parasta, kaikki varaukset hoituvat samasta paikasta.

Monipuoliset ohjelmat suunnittelemme toiveidenne mukaan. Samalla reissulla tutustut vaikkapa Olavinlinnaan tai Suomen Metsämuseo Lustoon.

Ota yhteyttä: kati.tammisuo@tanhuvaara.fi

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



TALVILEIRIKOULUT
ALK. 52 €/VRK

SPORT SPAN RIEMUJA

Leirikouluvideon, hinnaston & esimerkkiohjelmat löydät: tanhuvaara.fi

SEIKKAILUA JA ELÄMYKSIÄ

Tervetuloa viettämään leiriviikonloppua

SOLVALLAAN & NORRVALLAAN!

folkhälsan



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

www.folkhalsan.fi/utbildning

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 179 €/hlö.

LIIKUNTAPÄIVÄT / LEIRIKOULUT / LUOKKARETKET



Lue lisää: santasport.fi/leirikoulut

SPORTISTI PAREMPI LEIRIKOULU!

Löytäkää ryhmän rohkeus seikkailuleirillä tai riehaantukaa 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 ulkoaktiviteettiapaikat.

Ota yhteyttä ja toteuta sporttisti parempi leirikoulu luokallenne!

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

SUATSEMME 2,5h päässä KESKUSTALTA

SANTA SPORT



LEIRIKOULUUN KUORTINKARTANOON!

Tule kokemaan ikimuistoinen leirikoulu - elämyksiä, seikkailuja ja yhdessä tekemistä.

Etelä-Savossa Pertunmaalla sijaitseva Kuortinkartano on oiva leirikoulupaikka, joka palvelee ammattitaidolla ja kokemuksella leirikouluryhmän kerrallaan. Tutustu monipuoliseen tarjontaan www.kuortinkartano.fi > Leirikoulu Kuortinkartanossa.

Pyydä tarjous ja varaa unohtumaton leirikoulu!

Puh. 015 680 414 tai toimisto@kuortinkartano.fi
WWW.KUORTINKARTANO.FI





3 VRK TÄYDEN PALVELUN LEIRIKOULU
alkaen 186 € / oppilas
198 € / aikuinen*

Liikuntakeskus Pajulahti Lahdessa
Leirikoulut kaikkina vuoden aikoina!

Varatkaa ohjelmaanne Pajulahden Seikkailupuisto!

TALVIKAUDEN LEIRIKOULUT -20%
(loka-maaliskuu)

* 1 aikuinen veloituksetta 15 oppilasta kohti

www.pajulahti.com

LISÄTIEDOT JA VARAUKSET
Sandra Sälke-Matilainen
myyntikoordinaattori
puh. 044 7755 20
sandra.salke-matilainen@pajulahti.com

Leirikouluun

JOKAISENA VUODENAIKANA
sis. VÄHINTÄÄN 10 OHJAUSTUNTIA!



LEIRIKOULUT ALK. 53€/VRK

- majoitus 2-4 hengen huoneissa
- täysihoidoruokailut
- perusliikuntatilat ja välineet
- 10 ohjaustuntia (45min)
- uimahallin ja kuntosalin käyttö
- joka 16. veloituksetta (max 2 hlöä)

LÄHIALUEEN RETKIKOhteet:

- Pandat Lumi ja Pyry Ähtärin eläinpuistossa
- Duudsonit Aktiviteetti Park Seinäjoella
- Tuurin kauppakeskus
- Huvialtio Power Park

SISÄLLÖT UUDEN OPETUSSUUNNITELMAN MUKAAN:

- toiminnalliset työpajat
- leikit ja kisailut
- kuntoilu ja kehonhallinta
- luonto- ja elämysliikunta
- palloilu
- rauhalliset tarkkuuspelit
- musiikkiliikunta
- kehonhuolto
- talviliikunta
- vesiliikunta

TUTUSTU LISÄÄ JA PYYDÄ TARJOUS

LEIRIKOULULLENNE
KYSY MYÖS
MUITA LEIREJÄ
KUORTANE.COM/
LEIRIKOULU

Kuortaneen Urheiluopisto
puh: 06 5166 227
loma@kuortane.com
kuortane.com

HYVÄRILÄ

Koska kokemuksia ei voi korvata.

Uskomme, että leirikoulut voivat muuttaa elämää monella tavalla. Siksi me Hyvärilässä olemme keskittyneet pieniin ja suuriin kokemuksiin, jotka opettavat, naurattavat, laittavat hikoilemaan, tuovat ihmiset yhteen ja aina välistä täyttävät mahan.

Esimerkiksi:

5 päivän leirikoulu 175 € /oppilas

sis. majoitus, täysihoido ja maksuttomat ohjelmat

BUSSIKAMPANJA: Loka 2020-huhtikuun 2021 aikana pidettyihin leirikouluihin sisältyy kuljetus!

Kysy lisää Hyvärilän leirikouluista!

Hyvärilä Nuoris- ja matkailukeskus
puh. 040 104 5960, hyvarila@nurmes.fi
Lomatie 12, 75500 Nurmes
www.hyvarila.fi



Visit Karelia www.hyvarila.fi



KILROY

TIEDOSSA RYHMÄ- TAI JOUKKUEMATKA?

Tutustu, inspiroidu & pyydä ilmainen tarjous

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

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



NUORISOKESKUS ANJALA

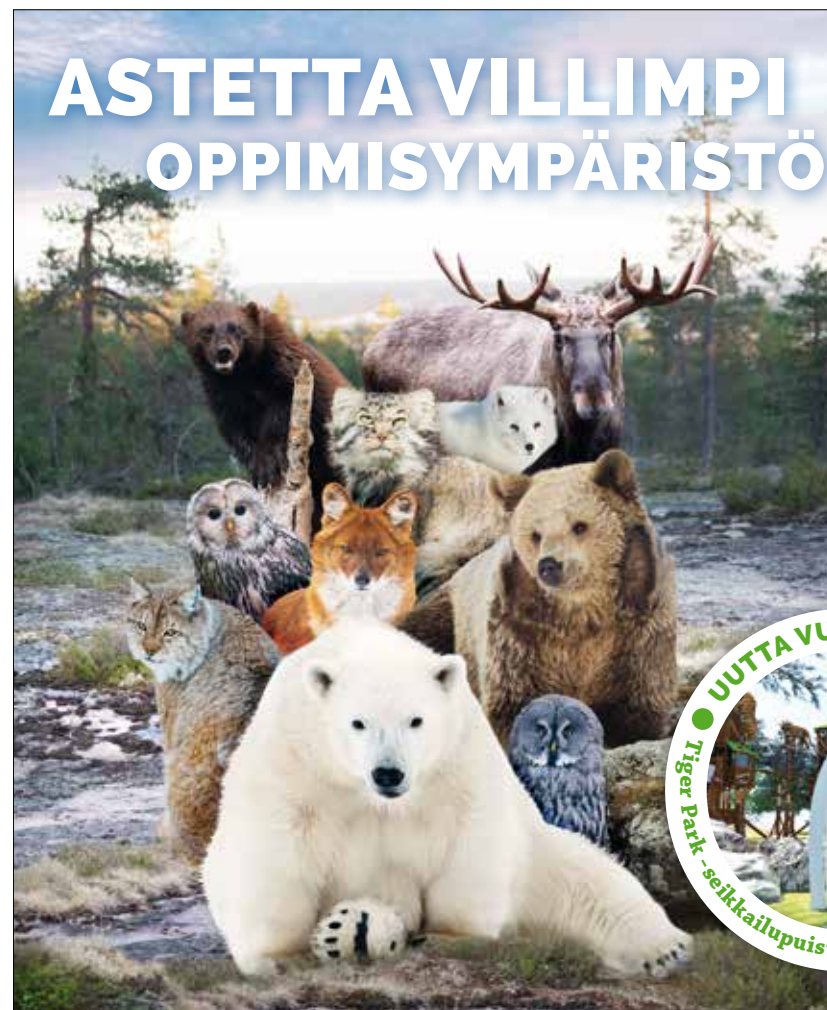
- Merkityksellistä nuorisotyötä 20 vuotta -

*Tule leirille Kouvolaan!
Nuorisokeskus Anjalassa järjestät
laadukkaat leirit, leirikoulut ja
tapahtumat ympäri vuoden. Käytössäsi
on 149 laadukasta majoituspaikkaa,
ruokapalvelut, kokoustiloja ja
ammattitaitoinen henkilökunta.*

Suunnitellaan yhdessä teidän
näköisenne leiri tai tapahtuma!



Ankkapurhantie 6A, Kouvola
020 611 6201
nuorisokeskusanjala@ankkapurha.fi
www.nuorisokeskusanjala.fi



Arktisia eläimiä ja aktiviteetteja
luonnossa – Ranuan eläinpuisto
on unohtumaton luokkaretki- tai
leirikoulukohde

Monipuolisten oppimateriaalien
teemoina pohjoinen luonto ja eläimet

Mahtavat puitteet retkeilyyn
ja luontoliikuntaan

Majoittuminen LOMAKYLÄ GULO
GULOSSA aivan eläinten naapurissa



ELÄINPUISTO
AVOINNA VUODEN
JOKAISENA PÄIVÄNÄ
1.9.-31.5. klo 10-16
1.6.-31.8. klo 9-19

TUTUSTU MEIHIN
ranuazoo.com



LEIRIKOULUT | URHEILULEIRIT | HARRASTUSLEIRIT | KOULUTUKSET

LÄHDE LEIRILLE ERÄMAAHAN!

Nuorisokeskus Metsäkartanon leirikoulujen turvalliset
puitteet, hauskat aktiviteetit ja uudet luonto-
ohjelmakokonaisuudet keskellä mitä upeinta luontoa
ja puhtainta ilmaa takaavat nuorille kokonaisvaltaisen
luontoelämyksen. Opettajille leirikoulun järjestäminen
Metsäkartanolla on helppoa ja selkeää.

Miten olisi vaellus koskemattomassa
luonnossa tai jooga keskellä ikimetsää?
Lue lisää: metsakartano.com



METSÄ
KARTANO
NUORISOKESKUS

ohjelmalvelut@metsakartano.com
metsakartano.com 040 839 6354

Asiantuntijan matkassa®



Barcelona, Berliini,
Lontoo, Pärnu...

Kuusamo, Dragsfjärd,
Ahvenanmaa...

ELÄMYKSIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Vastuullinen matkanjärjestäjä Lomalinja
räättöi paketit ja huolehtii kaikista
matkajärjestelyistä vuosikymmenien
kokemuksella. Katso vinkit ja esimerkki-
paketit 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 28 €/varausta

TÄYDEN PALVELUN LEIRIKESKUS HELSINGISSÄ!



TARJOAMME:

Majoitustilat 39:lle
hengelle 2-10 hengen
huoneissa

Luokkatila 40:lle hengelle

Ateria- ja ohjauspalvelut

Kokonaisuus
yhdellä tarjouksella

MEILLÄ JÄRJESTÄT
VAIVATTA LEIRIKOULUT
JA SEURAMATKAT!



HOSTEL
SUOMENLINNA
Suomenlinna C9
00190 Helsinki

www.hostelhelsinki.fi
ryhmat@suokki.fi
045 343 8488

www.palkintokeskus.fi

Nopeasti, luotettavasti, edullisesti



- pokaalit
- mitalit
- patsaat
- muut palkinnot



Palkinnot jo vuodesta 1985

PALKINTOKESKUS

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

oilon®
www.oilon.com

Piikki & pora
www.piikkijapora.fi

Varattu

Pirkanmaan Finassi Oy
Pirkkala

Osmon Pienkone Oy
Kouvola

JR-Osa Oy
Peräläntie 32
05450 Nukari

Metsäalan Ammattipalvelut
Rajamäki

PRO AV SAARIKKO OY
ESPOO

AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ

Arokivi Oy
Varkaus

E 21 Solutions Oy
Helsinki
www.e21.fi

NOSTO JA ASENNUS
PASSILA OY

Porin Puutuote Oy
Puh. 0400-597 529
www.porinpuutuote.fi

Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy
Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää
Salonen Pekka 0400 481 249
Salonen Pasi 0400 850 670
pasi@salonenoy.fi
www.salonenoy.fi

PISLA
www.pisla.fi

SaKoTe
Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180

KYMENLAAKSON JÄTE
www.kymenlaaksonjate.fi

Sähkötyö Matti Tennila Ky
Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com



www.sihuma.fi

Isännöintipalvelu Isarvo Oy
Helsinki

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

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

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

Valtimon Sähkötyö Oy

Teollisuustie 1, NURMES
013-450 505, 0500-372 823
valtimon.sahkotyo@oyk.fi
Miehemme Lieksassa: Matti Harakka, 0400 150 668

VALMISTETTU
KARKKILASSA



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



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



KOKO RYHMÄ MERELTÄ UUSIIN MUISTOIHIN

Minne sinä haluaisit ryhmäsi kanssa matkata? Luokkaretkelle merinäköalalla, leirikouluun letkajenkana lasten diskosta, pelireissulle pallomeren kautta vai seuran päättäjäisiin herkkupöytien ääreen?

Olipa ryhmänne unelmamatka millainen tahansa, Tallinkilta ja Siljalta löydätte aina yhteistä aikaa ja uusia muistoja.

Varaa ryhmämatka Ruotsiin tai Viroon:
silja.fi/ryhmat | tallink.fi/ryhmat