

# *Yleisurheilun* **KOULUEXTRA**

2023

**Ulla Helenius-Aro**  
suunnitteli juoksu-,  
hyppy- ja heitto-  
harjoitteet alakouluille

Näin toimivat  
**Hese-kisat 2023**

**H-hetkitreenit**  
nostivat hien pintaan  
Lohtajalla

*Luokanopettaja*

***Nina Tiuhonen:***

***Lasten innon ja motivaation liikkua,  
kun saisi säilymään***

**Elovena**  
**Voimapäivällä**  
liikettä kouluun  
ja päiväkotiin

Liikunnan riemua ja  
ravintotietoa  
**Nestlé**  
**Yleisurheilukerhoissa**

**Kouluviesti-  
karnevaali**  
Olympiastadionilla  
16.5.2023



*TUULETA TOUKOKUUSSA OLYMPIASTADIONILLA*

# HELSINKI CITY RUNNING DAY — 13.5.2023 —

**HELSINKI  
CITYRUN**

21,097 km

**HELSINKI CITY  
MARATHON**

42,195 km

**ICE  
POWER HELSINKI  
CITY 5**

5 km

**HELSINKI  
CITYDOUBLE**

42 km + 21 km

**HELSINKI CITY  
MARATHONVIESTI**

14 km • 8 km • 12 km • 8 km

[WWW.HCRD.FI](http://WWW.HCRD.FI)



apollo

GARMIN.



CRAFT

BROOKS





# Opettaja on innostaja liikunnassakin

Nyt meidän kaikkien aikuisten tulee kantaa huolta lasten ja nuorten liikkumisesta, sillä sen verran huonoja tuloksia fyysisestä kunnosta valuu suunnasta kuin suunnasta. Hyvä fyysinen kunto on ratkaiseva keino selviytyä arjesta ja työstä jatkossakin, ja sen eteen toivottavasti voimme yhdessä toimia entistä vahvemmin.

Suomen Urheiluliitto on tämänkin lehden kautta innostamassa teitä kaikkia toteuttamaan lapsille ja nuorille monipuolisia ja innostavia liikuntahetkiä. Toivottavasti löydätte täältä jotakin ja toivomme, että jokin ajatus tai idea voisi nousta täältä lehtien sivuilta ja siihen kun sovellatte omaa ammattitaitoanne, liikuntahetket lapsille ja nuorille monipuolistuvat.

Kannustan teitä myös ottamaan yhteyttä myös paikalliseen urheiluseuraan. Uskon, että sieltäkin löytyy teille innokkaita toimijoita, jotka ovat valmiita tuomaan omia ideoita teidän ja oppilaiden kokeiltavaksi. Yleisurheiluseurassa juokseminen, hyppääminen ja heittäminen ovat keskiössä, ja sieltä varmasti löytyy myös sellaisia esimerkkejä, joista kaikki innostuvat. Liikunnan perustaitojen kautta on helpompi siirtyä myös muiden lajien pariin.

En todellakaan laita kaikkia tekoja koulun ja opettajien piikkiin, vaan tekoja tulee tehdä yhteiskunnassa laaja-alaisesti. Koulu on yksi – toki merkittävä – osa lasten ja nuorten arkipäivää, joten senkään merkitystä ei voi vähätellä. Liikkumattomuutta ei ratkaista muualla liikunnan viikkotunnilla, mutta tärkeää olisi, että edes silloin lasten ja nuorten posket olisivat tunnin jälkeen punaiset. Hiki ja hengästyminen kuuluvat liian harvoin arkeen ja sitä me kaikki pystymme korjaamaan.

Innostuneita liikuntahetkiä toivottaen!

## **Harri Aalto**

*toimitusjohtaja*

*Suomen Urheiluliitto ry*

*ex-pienen kyläkoulun opettaja*

*ja ison alakoulun rehtori*



*Yleisurheilun*  
**KOULUEXTRA**

## **Julkaisija**

Suomen Urheiluliitto ry  
Valimotie 10  
00380 Helsinki  
[www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)

## **Päätoimittaja**

Piia Jäntti  
050 470 2622  
[piia.jantti@sul.fi](mailto:piia.jantti@sul.fi)

## **Toimitussihteeri**

Tapio Nevalainen  
040 775 2528  
[tapio.nevalainen@sul.fi](mailto:tapio.nevalainen@sul.fi)

## **Taitto**

Mainospiste Erja Lehto

## **Kannen kuva**

Kuvaaja: Petteri Kivimäki

## **Kustantaja**

Suomen Urheiluliitto ry  
Valimotie 10  
00380 Helsinki

## **Painopaikka**

Grano

## **Facebook**

Nuorisoyleisurheilu

## **Instagram**

@nuorisoyleisurheilu

#nuorisoyleisurheilu



Nina Tiihonen innosti  
luokkansa Hese-kisaan

**Lasten innon ja  
motivaation liikkua,  
kun saisi säilymään**





– Ihmiskeho nauttii liikunnasta. Tulipa hyvä olo lapset sanovat, kun on oltu pitkään sisällä ja käydään ulkona liikuntatunnilla, vaikka suunnistamassa, Niina Tiihonen sanoo.



– Mikä siinä lie, että lapset pelaavat innolla välitunnilla jalkapalloa, mutta kun tullaan liikuntatunneille, kaikilla ei ole sitä samaa peli-intoa. En tiedä, johtuuko se opettajasta tai kokeeko lapsi, että liikuntatunnit ovat liian kontrolloituja tai helppoja, Nina Tiihonen miettii.

Nina Tiihonen muistelee, ettei kouluvuosinaan ollut minkään urheilulajin harrastaja tai kuulunut kolmikkoon, joka vuosittain kipusi hiihtokilpailuiden palkintokorokkeelle. Nyt luokanopettajana Tiihonen innostaa oppilaitaan liikkumaan ja nauttii työstään myös liikuntatuntien vetäjänä.

– Mielikuvat oman kouluajan koululiikunnasta ovat ihan positiiviset, vaikka sellaistaahan se oli, että ne, jotka harrastivat liikuntaa, olivat ihan supertaitavia, ja kun en itse ollut, harmittihan se, ettei pystynyt tekemään samoja liikuntasuorituksia, Tiihonen muistelee.

– Opettajana olen koettanut järjestää liikuntatunnit niin, ettei tulisi liikaa vertailutilanteita ja korostaa sitä, että jonkun vahvuudet ovat matematiikan tunnilla, toisen kielten tunneilla.

Tiihonen, 27, opettaa kuudetta luokkaa kotikunnassaan Hankasalmen Aseman koululla. Luokkansa kanssa hän osallistuu keväällä ensi kertaa valtakunnalliseen kouluyleisurheilun joukkuekilpailuun, Hese-kisoihin.

– Meillä oli ensin koulun yleisurheilukilpailut ja sitten koulujen väliset kilpailut. Minun luokkani oppilaat ovat liikunnallisia ja aika etevä kisoissa, joten kyselin varovasti, että olisi tällainen kilpailu tarjolla muita suomalaisia kouluja vastaan, Tiihonen muistelee.

– Pieneltä paikkakunnalta, kun ollaan, se alkoi ensin jännittää luokkaa. Kyseltiin, että voiko tosiaan päästä Tampereelle kilpailemaan?

Kun jännitys hellitti, luokka alkoi testailla Hese-kisan lajeja ja valmistautua kevään piirikilpailuun.

– Hese-kisan lajeista meillä ei ollut koulun kisoissa kierrosviestiä tai sukulaviestiä. Niitä on nyt treenailtu. On juostu kierrosviestiä juoksemalla kaukalossa, jäällä ja sisällä ja tehty sitä myös suksilla ihan vaan, että viestin vaihdot tulevat tutuksi.

## ”Ope mulla on jalat kipeet”

Tiihosta Hese-kisassa innostaa sen joukkuekilpailun luonne. Hänen luokkansa 14 oppilasta liki eli 12 on joukkueessa.



– Tämä on minulle haaveammatti. Minulla on ollut ihanat luokat ja mukava työporukka. Ja kun meillä on pieni koulu, vain 120 oppilasta, täällä on sellainen yhteisöllinen tunnelma. On ollut todella mukavaa, Niina Tiihonen kiittelee työtään Hankasalmen Aseman koulussa.

– Minusta on mahtavaa, että yleisurheilusta, joka on yksilölaji, on saatu joukkuekilpailu, jossa yhden nuoren menestys ei korostu liiaksi. Sitä kautta syntyy yhteishenki ja rentous. Minusta on tärkeää, ettei kilpailla hampaat irvessä. Mennään hyvällä fiiliksellä ja voidaan olla onnellisia oman joukkueen puolesta, vaikka ei oltaiskaan paras.

Liikuntatunteja vetäessään Tiihonen on kokenut todeksi lasten omaehtoisen liikunnan vähenemisen, mikä näkyy heikkona peruskuntana.

– Ne, jotka liikkuvat koulussa, liikkuvat myös vapaa-ajalla. Sitten kun on niitä, jotka eivät paljon koulun liikuntatunnilla liiku, he eivät tee sitä muulloinkaan, Tiihonen harmittelee.

– On aiempien luokkien kanssa ollut tilanteita, jossa oppilas sanoo muutamien satojen metrien kävelyn jälkeen, että ”ope, mulla on jalat kipeet”. On myös kymmenenvuotiaita ja vastaavan ikäisiä, jotka eivät ole kertaakaan olleet luistimilla tai suksilla.

### Jokaisella luokalla liikuntaa neljä kertaa viikossa

Tiihonen näkee, että oppilaiden polarisoituminen paljon ja vähän liikkuviin, haastaa liikuntatuntien vetämistä ja suunnittelua.

– Pitää käyttää aikaa ihan älyttömästi motivointiin. Kun viime vuonna aloitin kolmosten kanssa, ensimmäisellä liikuntatunnilla tuli kysymys, että miksi meillä on liikuntaa, kaikki osaa pelata hippaa. Kaikki eivät nähneet, mikä on koululiikunnan tarkoitus, Tiihonen sanoo.

Jos Tiihonen saisi päättää, alakoulujen liikuntaa lisättäisiin.

– Tuntimääriä voisi nostaa, ja sitä on yritettykin Liikkuva koulu -hankkeilla. Jos jokaisella luokalla olisi edes se neljä kertaa viikossa liikuntaa, se tekisi hyvää, Tiihonen sanoo.

– Lapsethan kuitenkin rakastavat leikkiä porukalla. Meilläkin lapset pelaavat innolla kaikki välitunnit jal-

kapalloa. Tuota intoa ja motivaatiota pitäisi saada ylläpidettyä ja säilytettyä.

### Tiihonen haluaa karsia seisoskelun ja jonotuksen

Omilla liikuntatunneillaan Tiihonen yrittää pitää lapset liikkeessä.

– Tykkään suunnitella liikuntatunnit niin, että oppilaat tekisivät koko ajan. Yritän aina miettiä, miten eliminoidaan kaikki seisoskelu ja jonottaminen, Tiihonen sanoo.

– Käytän paljon sellaista niin sanottua pistetyöskentelyä, että on erilaisia taitopisteitä, jotka tuovat taitotason esiin. Kun opiskellaan ihan perustaitoja, oppilaat tekevät harjoitteita itsenäisesti, ja kun opetellaan taitoja, jotka ovat haastavampia, olen opettajana siinä mukana ja ohjaan eri tavalla niitä, joille liikunta on haastavampaa kuin niitä, joilla on hyvät taidot. Heille annan haastavampia tehtäviä.



# Joukkuekilpailu, iltapäiväkerho, vinkkejä ja virikkeitä koululiikuntaan



Yleisurheilu tarjoaa monenlaisia vaihtoehtoja tuomaan vaihtelua ja vinkkejä alakoulujen liikuntaan. Viereisen sivun taulukosta näet, mitä kaikkea on tarjolla.

Kouluyleisurheilun Hese-kisa alkaa piirikisoilla ja huipentuu valtakunnalliseen finaaliin Tampereella 23. toukokuuta. Piirikisojen ohjelman sekä Hese-kisan säännöt ja muut tiedot löydät tämän lehden sivulta.

Alakouluille on tarjolla myös Nestlé for Healthier Kids -ohjelman liikunnallinen iltapäiväkerho sekä Elovena Voimapäivä, joka tuo koulumaailmaan iloista perusliikuntaa ja ravintotietoa. Molemmista löydät lisätietoa

tämän lehden sivuilta.

## Pyydä lajiesittely koululle Yleisurheiluviikolla

Koulut voivat hyödyntää myös Suomen Urheiluliiton (SUL) organisoimaa valtakunnallista Yleisurheiluviikkoa, joka on 22.–28.5.2023.

– Yleisurheiluviikolla seurat järjestävät tapahtumia, joissa on mahdollista tutustua seuran nuorisotoimintaan. Koulu voi olla mukana Yleisurheiluviikolla pyytämällä paikalliselta yleisurheiluseuralta lajiesittelyn, treenin tai pienimuotoisen kilpailun koululle,

sanoo SUL:n nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

– Seura voi tuoda paikalle myös omia yleisen sarjan kärkiurheilijoitaan kertomaan harjoittelustaan ja urastaan.

Jos Yleisurheiluviikon hyödyntäminen kiinnostaa, ole yhteydessä suoraan paikalliseen yleisurheiluseuraan tai SUL:n nuorisopäällikkö Piia Jänttiin.

### Lisätietoa:

Piia Jäntti  
Nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto  
050 470 2622  
piia.jantti@sul.fi



# Iloa & innostusta kouluyleisurheiluun perusliikuntaidoista ja valmiista toimintamalleista!

## OPETTAJA

Yleisurheilusta pohja  
koululiikuntaan

## OPPILAS

Yleisurheilukipinä  
Perusliikuntataidot

MITÄ

LAJITIE TOA  
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-  
TIE TOA

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!





## Ulla Helenius-Aro suunnitteli juoksu, hyppy- ja heittoharjoitteet alakouluille

# ”Koululiikunnalla voidaan sytyttää liikuntakipinä”

Koululiikunta ei korvaa lasten luontaisen liikkumisen vähenemistä, mutta merkitykseltään se ei ole.

– Kyllä koululiikunta voi sytyttää liikuntakipinän, joka kantaa läpi elämän, uskoo **Ulla Helenius-Aro**, jolla on pitkä kokemus opettajan ja yleisurheilun nuorisovalmentajan tehtävistä.

Helenius-Aro, 45, työskentelee äidinkielen lehtorina Ota-niemen lukiossa ja ahertaa kolmatta vuosikymmentä nuorten yleisurheiluvälmentäjänä Helsingin Kisa-Veikoissa.

KouluExtran pyynnöstä Helenius-Aro suunnitteli ja veti yhdessä HKV:n nuorisopäällikkö **Annika Luukkaisen** kanssa ala-asteen liikuntatunnille suunnitellut juoksu-, hyppy- ja heittoharjoitteet, jotka kuvattiin videolle. Juoksu-, hyppy- ja heittohaasteen nimellä kulkevat videot löytyvät YouTubesta tämän artikkelin yhteydessä olevien qr-koodien kautta tai Suomen Urheiluliiton YouTube-kanavalta Yleisurheilu@yleisurheilu8777.

### Tärkeintä olisi lasten innostaminen liikunnan pariin

Helenius-Aro työskenteli vuosikymmenen alakoulun luokanopettajana ennen kuin opiskeli äidinkielen lehtoriksi. Hän tietää, että kaikki valmiit treenivinkit ja materiaali, jota alakoulun kiireisessä arjessa voi liikunnanopetuksessa hyödyntää, ovat avuksi.

– Kyllä alakoulun opettajan vaatimustaso on aika korkea. Hän saa olla aikamoinen monitaituri, että pystyy viemään kaikki eri aineet ja liikunnan läpi siellä koulun arjessa. Iso hatunnosto heille, Helenius-Aro sanoo.

– Lapsiryhmät ovat monesti tosi suuria, ja oppilasaines tulee erilaisista taustoista ja liikunnan näkökulmasta eri

harrastustaustoista. Siinä sitä on opettajalla haaste saada liikuntatunti pyörimään ja palvelemaan kaikkien tarpeita.

Vaikka monissa kouluissa on haasteita myös liikuntatilojen, urheiluvälineiden ja koulujen kireiden budjettien kanssa, Helenius-Aro näkee, että lasten liikkumattomuuden vähentämisessä koululiikunnalla voi kaikesta huolimatta olla merkittävä rooli.

– Ihan ensimmäinen asia minusta alakoulujen liikunnassa olisi lasten innostaminen liikunnan ja urheilun pariin. Se lähtee opettajan omasta aktiivisuudesta ja sellaisesta positii-visesta, kannustavasta otteesta, Helenius-Aro sanoo.

### Lajikokeiluilla tarttumapintaa eri lajeihin

Helenius-Aro suosittelee alakouluille myös yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen tai jos mahdollista urheilun lajiliit-tojen kanssa.

– Minusta olisi hyvä, että koululiikuntaan jalkautettaisiin mahdollisimman paljon monipuolisia lajikokeiluja. Niillä lapsi saisi mahdollisimman paljon tarttumapintaa liikun-taan ja eri lajeihin ja voisi löytää sieltä oman kiinnostuksen kohteen. Parhaassa tapauksessa se voisi siirtyä sieltä arkielä-mään ja mikä kaikkein tärkeintä, sinne aikuisuuteen.

Helenius-Aro toivoo myös, että koululiikunnassa vältet-täisiin jatkuvaa kilpailua ja vertailua, vaikkei hän ole kilpai-lemista kokonaan kieltämässä.

– Tästä on puhuttu, että lapset olisivat näin tasavertai-semmassa asemassa, motivaatio pysyisi korkeammalla, eikä tulisi sitä huonommuuden tunnetta, kun oppilasaines on hy-vin moninainen, Helenius-Aro sanoo.

– Kannustaisin myös oppilaiden osallistumista liikun-



tatuntien suunnitteluun. Jos vaikka opettaja tekee jonkin tempuradan, annetaan oppilaiden keksiä ja muokata sitä seuraavaksi. Uskon, että näin myös tehdään kouluissa jo paljon. Lapsilta tulee niin paljon hyviä ajatuksia.

## Kunnon liikuntavälineet helpottavat opettajan työtä

Julkisessa keskustelussa koulutukseen satsaamisesta on puhuttu paljon, eikä soraääniiä juuri kuulu. Helenius-Aro muistuttaa, että alakoulujen liikuntaopetuksessa pienillä investoimalla helpotetaan tuntuvasti opettajan työtä.

– Kunnon liikuntavälineet helpottavat ihan hirveästi opettajan työtä. Se auttaa suuresti tuntien suunnittelussa,

jos käytössä on innostavaa ja monipuolista välineistöä, Helenius-Aro sanoo.

– Minusta olisi tärkeää, että koululla olisi ainakin perusvälineet, että lapset pääsisivät harjoittelemaan eri urheilulajien oikeilla välineillä. Tarkoitan esimerkiksi kori-, lento- ja jalkapalloja, aitoja juoksuun ja hyppyihin, turbokeihästä ja muita lasten heittovälineitä. Sekin olisi tärkeää, että koulusta löytyisi hiihtoon välineitä ja lainavälineitä luisteluun, ettei ainakaan niiden puute estäisi lasta innostumasta lajiin.

Helenius-Aro kannustaa opettajia myös jakamaan hyviä kokemuksia liikuntatuntien.

– Esimerkiksi Facebookissa on ryhmiä, jossa opettajat jakavat hyväksi kokemiaan harjoitteita. Se on tosi arvokasta ja kannatettavaa.

# Harjoitteet alakoulujen liikuntatunneille

Ohessa on qr-koodit Ulla Helenius-Aron ja Annika Luukkaisen suunnittelemiin alakoulujen liikuntahaasteisiin. Niiden tavoiteena on harjoituttaa lapsia tekemään juoksu-, hyppy ja heittoharjoituksia koulun jumppasalissa. Ne onnistuvat pienelläkin välineistöllä ja ovat muokattavissa eri-ikäisille oppilaille. Myös harjoitteiden vaatimustasoa on helppo nostaa.

## Alkulämpö



Harjoitteiden ohella mukana on esimerkki verryttelystä liikuntatunnin alkuun.

– Tällä otetaan oppialaista ylimääräiset höyryt pois, saadaan porukka haltuun ja luodaan yhteishenkeä. Videolla alkulämpö otetaan Popcornihipalla, Helenius-Aro kertoo.

## Juoksuhaaste



Juoksuhaaste sisältää erityyppisiä

juoksuun liittyviä haasteita, kuten parin kanssa tehtävä harjoite, jossa reagoidaan parin vauhtiin. Se tuottaa nopeita pyrähdyksiä ja pysähdyksiä sekä juoksusuunnan vaihdoksia hiekan riippuen siitä, kuinka tilava sali on käytössä.

Toisessa harjoituksessa juostaan ryhmänä tietty alue, esimerkiksi salin ympäri ja määritellään yhdessä ryhmän kesken, mitä vauhtia juostaan, ja kuinka kauan ryhmällä kestää juosta merkitty alue.

– Tässä tulee hyvin esiin yhdessä toiminen sekä tavoitteen arvioiminen, kun ryhmässä joudutaan pohtimaan, miten hyvin tavoite toteutui. Tässä voidaan harjoitella myös sekuntikellon käyttöä, joten harjoitus sopii hyvin vaikka matematiikan integroimiseen liikuntatunnille ja toimii hyvin myös ulkona, Helenius-Aro sanoo.

## Hyppyaaste



Hyppyaasteen tavoiteena on saada aikaiseksi mahdollisimman paljon matalatehoisia hyppelyitä niin, että mahdollisimman moni lapsi liikkuu samaan aikaan ja, että rata on helposti toteutettavissa koulun jumppasaliin. Myös tässä saadaan useampi lapsi liikumaan yhtä aikaa.

– Hyppelyradan rakentamisessa voi käyttää apuna melkein mitä tahansa

jumppasalin liikuntavälineitä. Tässä radassa yhdistyvät erilainen ja erisuuntiin hyppiminen. Matalatehoisia ponnistuksia tulee paljon. Radan vaikeustasoa on helppo muunnella eri-ikäisille ja -tasoisille lapsille, joten se käy yhtä lailla koulun nuorimmille ja vanhemmille oppilaille, Helenius-Aro sanoo.

– Hyppyaasteessa voidaan mainiosti tehdä myös niin, että opettaja neuvoo ensimmäisellä kerralla, miten radalla edetään, mutta seuraavalla kerralla lapset voivat itse varioida sitä haluamallaan tavalla.

## Heittohaaste



Heittohaasteen tavoitteena on, että harjoitteen aikana kaikille tulee mahdollisimman paljon heittämistä ja siksi heittohaaste toteutettiin pieniryhmätoimintana. Mukana on tarkkuusheitto ja heitto parin kanssa niin, että pari ottaa pallon pompusta kiinni. Heittotyylejä on hyvä varioida, ja se kannattaa muistaa, että aina heitetään vuorotellen molemmilla käsillä. Toisen harjoite on voimaheitto, jossa saa heittää mahdollisimman kovaa, joten tässä välinettä kannattaa varioida.

– Harjoituksessa voidaan heitellä vaikkapa hernepussia tai tennispalloa, Helenius-Aro kertoo.





## Elovena Voimapäivällä liikunnan iloa kouluun ja päiväkotiin

Elovena Voimapäivä on koulun tai päiväkodin pihalle tai läheiselle urheilukentälle rakentuva liikunnallinen toimintapäivä, joka koostuu yleisurheilun perustaidoista, leikkimielisistä kisailuista sekä ravinto-osuudesta, jossa keskustellaan muun muassa ateriaritymistä ja terveellisistä välipaloista.

Koulut ja päiväkodit voivat hakea Elovena Voimapäivää helmikuun aikana. Haku tapahtuu Suomisport-palvelun kautta. Linkki hakuun löytyy klikkaamalla yleisurheilu.fi -sivusto Lapset ja nuoret -päävalikosta alavalintaa Yleisurheilupäivä koulussa.



Miten Elovena Voimapäivä toimii?

Elovena Voimapäivän tulevat vetämään Suomen Urheiluliiton paikallisen tai lähialueen yleisurheiluseuran koulutetut ohjaajat.

– Voimapäivän aikana oppilaat voivat kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja oman koulunsa lähiympäristössä, jonne tehdään yleisurheilun erilaiset lajipisteet mukavine harjoitteineen ohjaajien johdolla, Ilpo Koponen kertoo.



## Oppia ja vinkkejä myös opettajalle

Elovena Voimapäivän idea on tuoda liikuntapaikka lähelle koululaista. Voimapäivä toteutetaan koulun pihalla, mutta voidaan viedä myös läheiselle urheilukentälle.

– Voimapäivän aikana käytetään turvallisia, lasten yleisurheiluun tarkoitettuja välineitä. Kaikki liikuntaradat on suunniteltu siten, että jokainen voi viedä ne läpi taitotasostaan riippumatta, Koponen sanoo.

– Voimapäivä tarjoaa myös uusia vinkkejä opettajille, miten voidaan yleisurheilla. Opettajat toimivat Voimapäivässä apuohjaajina.

Yhden Elovena Voimapäivän aikana ohjaajat pystyvät pitämään neljä noin 20 oppilaan toimintatuokiota, eli koulun koosta riippuen jopa kaikki koulun 1.-3.-luokat ehtivät mukaan.

## Hae nyt, hakuaikaa on helmikuun ajan

Vuonna 2023 Elovena Voimapäivä järjestetään 20 koulussa. Haku on käynnissä helmikuun ajan eli 1.2. – 28.2.2023.

– Haemme mukaan tälle vuodelle 20 uutta koulua, joissa toteutamme Voimapäivän kevään ja syksyn aikana, Koponen sanoo.

– Kaikille Voimapäivää hakeneille toimitetaan ilmainen ravintomateriaali koulun käyttöön ja viidelle niistä kouluista, jotka eivät saaneet Voimapäivää, arvotaan Elovena-tuotteet.

**Elovena**  
**VOIMAPÄIVÄ**

### MITEN PÄÄSEMME MUKAAN?

Hakuaika keväälle ja syksylle on 1.-28.2.2023

Ilmoittaudu mukaan QR-koodin kautta.



Valitsemme hakemusten perusteella päiväkotia, eskareita ja kouluja Elovena Voimapäivien toteutukseen. Toteutukset tehdään yhteistyössä paikallisen seuran kanssa. Suomen Urheiluliitto vastaa toteutuksesta ja paikallisen urheiluseuran kontaktoinnista. Voimapäivien toteutusajankohdat ovat keväällä huhti-toukokuussa ja syksyllä elo-lokakuussa 2023.

### KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen

Lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö

Suomen Urheiluliitto

p. 050 414 5085, [ilpo.koponen@sul.fi](mailto:ilpo.koponen@sul.fi)

### LISÄTIETOJA:

[www.yleisurheilu.fi/yleisurheilupaiva-koulussa](http://www.yleisurheilu.fi/yleisurheilupaiva-koulussa)









# Liikunnan riemua ja ravintotietoa Nestlé Yleisurheilukerhoissa



Nestlé for Healthier Kids -ohjelman iltapäiväkerhoja järjestään tänä vuonna 20 eri paikkakunnalla ympäri Suomen. Nestlé for Healthier Kids on Nestlén ja Suomen Urheiluliiton (SUL) yhteistyöohjelma, jonka tavoite on innostaa koululaisia liikkumaan ja tuoda tietoa terveellisestä ravinnosta.

Nestlé-iltapäiväkerho sisältää kymmenen reilun tunnin mittaista kerhorupeamaa. Ne toteutetaan ohjelmaan valitulla koululla koulupäivän päätteeksi.

– Kerhoissa Suomen Urheiluliiton seurojen koulutetut ohjaajat vetävät lapsille liikuntaa iloisella otteella ja yleisurheilupainotuksella, eli he korostavat liikunnan perusasioita juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, kertoo SUL:n lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö **Ilpo Koponen**.

– Jokaisen kerhoon kuuluu myös ravintoteema, eli vinkkejä terveellisestä ravinnosta.

Koulut voivat hakea Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhoon helmikuun ajan.

Kerhot on suunnattu 1.–4.-luokkien oppilaille.

## Hauskaa perusliikuntaa koulupäivän jälkeen

Nestlé Yleisurheilukerhot ovat osa maailmanlaajuisia Nestlé for Healthier Kids -ohjelmaa. Suomessa sitä on toteutettu vuodesta 2014 alkaen.

– Kerhotoiminta on Suomessa ollut erittäin suosittua. Toi-

mintaa toteuttavilta seuroilta sekä kouluista lapsilta ja opettajilta saatu palaute on ollut erittäin hyvää, Koponen kertoo.

– Lapsille kerhot ovat tarjonneet hauskaa liikuntaa koulupäivän päätteeksi ja vinkkejä ravitsemuksesta. Seuroille kerho on ollut mahdollisuus tutustuttaa lapsia yleisurheiluun. Opettajat ovat ammentaneet vinkkejä liikunnanopeutukseen, Koponen kertoo.

## Kummiurheilijat kerhojen vieraana

Kerhoon kuuluu myös erillinen aktiivisuushaaste (sivu 20). Lisäksi kerhoihin on tuotu mukaan niin sanottujen kummiurheilijoiden vierailuja.

– Käytännössä he ovat paikallisia menestyneitä nuoria urheilijoita, jotka ovat käyneet kerhossa kertomassa urheilijan elämästä ja ravinnosta. Yleensä he ovat olleet kerhoa järjestävästä seurasta tai lähialueelta, Koponen kertoo.

– Lapsille kummiurheilijan vierailu on tietysti mahdollisuus kysellä ja keskustella urheilijan elämästä ja saada vinkkejä liikuntaan.

Paikallisille kummiurheilijoille Nestlé for Healthier Kids -ohjelma on tarjonnut oppia sosiaalisen median hyödyntämisestä. Lisäksi valtakunnallisina kummiurheilijoina toimivat aitajuoksija **Oskari Mörö** ja pikajuoksija **Anniina Kortetmaa**. Kumpikin kummiurheilija tulee vierailemaan



syksyllä toteutettavissa kerhoissa.

## Kuinka Nestlé for Healthier Kids -ohjelma toimii?

Nestlé for Healthier Kids -ohjelmassa kerhon pitäjäksi haluavat SUL:n seurat lähettävät hakemuksen hankkeesta vastaavalle Ilpo Koposelle. Jos seura valitaan mukaan, seurasta ollaan yhteydessä lähialueen kouluun kerhotoiminnan käynnistämiseksi.

– Nyt kevään 2023 lukukaudelle meillä on seitsemän ker-

honpitäjää jatkamassa viime syksyllä, ja tällä erää haetaan 13 uutta kerhonpitäjää, Koponen kertoo.

Koponen muistuttaa, että jos koulu haluaa Nestlé Yleisurheilukerhon, se voi vinkata asiasta paikalliselle tai lähialueen SUL:n seuralle.

– Seura saa kerhosta 1000 euron suuruisen toteutusrahan ja täysin valmiin kymmenen kerhokerran toimintamallin sekä erillisen oppaan, joten jos seurasta ei ole oltu koululle yhteydessä, ja koulu haluaa kerhon, koulun kannattaa ottaa seuraan yhteys, Koponen sanoo.

## Katso Kortetmaan vinkit liikkuvuustreenin ja Möron välipalaohjeet

Nestlé for Healthier Kids -ohjelman kummiurheilijat pikajuoksija Anniina Kortetmaa ja aitajuoksija Oskari Möro ovat julkaisseet nuorisoyleisurheilun instagram-tilillä videot, joita voi katsella oheisista linkeistä. Kortetmaa oheistaa videolla liikkuvuusharjoittelua ja Möro antaa välipalavinkejä.

Kortetmaa ja Möro ovat lajiensa kotimaisia huippunimiä. Kortetmaa on voittanut 100 ja 200 metrin Suomen mestaruudet. Useissa arvokisoissa Suomea edustanut Möro puolestaan on moninkertainen 400 metrin aitojen Suomen mestari ja Suomen ennätyksen haltija.



Anniinan liikkuvuusharjoite



Oskarín välipalavinkki

## NESTLÉ YLEISURHEILUKERHOT

### MITEN PÄASEMME MUKAAN?

Ole yhteydessä paikalliseen SUL:n yleisurheiluseuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seurat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin. Hakuaika on 1.-28.2.2023.

Seura voi lähettää vapaamuotoisen hakemuksen osoitteeseen [ilpo.koponen@sul.fi](mailto:ilpo.koponen@sul.fi).

Viestistä tulee selvitä:

- seuran nimi ja yhteyshenkilö
- koulu, jossa kerho toteutetaan
- kerhon ajankohta

### KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen

Lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö

Suomen Urheiluliitto

p. 050 414 5085, [ilpo.koponen@sul.fi](mailto:ilpo.koponen@sul.fi)

### LISÄTIETOJA:

[www.yleisurheilu.fi/iltapaivakerho-koulussa](http://www.yleisurheilu.fi/iltapaivakerho-koulussa)



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                                               |    |    |    |
| Söin ainakin yhden tuoreen hedelmän tai kasviksen päivän aikana                      |    |    |    |
| 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:  
<https://link.webropol.com/s/aktiivisuushaaste23>,  
ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 15.11.2023.  
Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepak-  
arvonnassa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yll-

# ISUUSHAASTETAULU

Luokka \_\_\_\_\_ Haasteaika \_\_\_\_\_

[illegible]

X 20 = \_\_\_\_\_ Luokan aktiivisuushaastetulos:



Good food, Good life

Ilmoita  
tulokset  
koodin kautta



kettien  
lätyslahjan!





# Hese-kisat huipentuvat Tampereen finaalissa toukokuussa



Koululaiset liikkuvat Hese-kisoissa jo tutuksi käyneellä hybridimallilla. Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelman koululaiskilpailussa voi tavoitella finaaliapaikkaa osallistumalla piirikisoihin tai järjestämällä liikuntatunnilla etäkisan tai osallistumalla molempiin.

Viides- ja kuudesluokkalaisten kouluyleisurheilukilpailu alkaa piirikilpailuilla ja huipentuu Tampereella Pyynikin kentällä 23. toukokuuta järjestettävään finaaliin.

– Finaaliin pääsee jokaisen piirikisan voittaja eli yhteensä 17 joukkuetta ja viisi parasta joukkuetta etäkilpailuista. Jos piirikisoista ei finaaliapaikkaa heltä, sitä voi tavoitella etäkilpailusta, sanoo SUL:n nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

– Osallistuipa luokka piirikisoihin tai etäkisoihin, lajit ovat tutut: pituushyppy (etäkisassa vauhditon pituus), junnukeihäs, sukkulaviesti 12 x 60 metriä ja 12 x 400 metrin viesti.

Hese-kisa -finaalin voittajajoukkue saa tänä vuonna erikoispalkintona liput valitsemaansa kesän 2023 Motonet GP -kilpailuun.

## Ilmoittautuminen päättyy 27. maaliskuuta

Hese-kisojen finaaliapaikkaa tavoitellaan keväällä huhtikuun 3. päivän ja toukokuun 12. päivän välisenä aikana.

– Piirikisat järjestetään tuolla ajanjaksolla, ja tuolloin luokkien tulee toteuttaa myös etäkilpailut, Jäntti sanoo.

Ilmoittautuminen piirikisaan on tehtävä 27.3.2023 mennessä. Se tapahtuu Suomisportin kautta. Linkki ilmoittautumiseen löytyy yleisurheilu.fi -sivustolta. Sivuston Lapset ja nuoret -päävalikon alta löytyy alavalinta koululaiskilpailu. Sieltä löytyy linkki ja taustatietoa.

– Samasta paikasta löytyy myös linkki, johon etäkilpailuun osallistuvien luokkien on ilmoitettava tulokset 12.5.2023 mennessä, Jäntti kertoo.

Piirikisat järjestetään oheisen aikataulun mukaan. Onko piiri- ja etäkisoissa mitään eroja?

– Sen verran on, että etäkisoissa koko luokka voi tehdä kilpailusuoritukset, mutta vain 12 parasta tulosta lasketaan luokan kokonaistulokseen, Jäntti sanoo.

– Lajeja ei myöskään tarvitse suorittaa yhdellä ja samalla liikuntatunnilla. Ne voi jakaa usealle tunnille ja valita sitten parhaat tulokset.

## Kisalajeja kannattaa harjoitella – katso Elmon vinkit

Jäntti muistuttaa, että finaaliapaikkaa vakavasti tavoittelevien luokkien kannattaa myös harjoitella kilpailulajeja. Apuna voi käyttää H-hetki-koululiikuntaohjelman kummiurheilija **Elmo Lakan** treenivinkkejä (sivu 26).

– Lakan vinkkejä kannattaa hyödyntää apuna Hese-kisalajien treenien lisäksi. Harjoittelu kannattaa. Hese-kisojen finaalit ovat viime vuosina olleet varsin kovatasoisia, Jäntti muistuttaa.

– Asiantuntija-apukin on sallittua ja suositeltavaa. Paikallisen yleisurheiluseuran ohjaaja käy varmasti mielellään antamassa treeni- ja tekniikkavinkkejä sekä lainaa urheiluvälineitä.

## Tunnelma ja joukkuehenki näkyviin

Hese-kisan henkeen kuuluu, että etä- ja piirikisoissa sekä finaaliissa koko luokka tukee ja kannustaa omia kilpailijoitaan somepostauksilla.

– Koulun tai oppilaiden omilla somekanavilla voi heittää haasteita muille kisaan osallistuville joukkueille ja näyttää, kuinka hauska omaa joukkuetta kannustetaan, Jäntti sanoo.

## Virikkeitä liikuntatunneille -koulutuspäivät opettajille

Kuortaneen Urheiluopistossa järjestetään Virikkeitä liikuntatunneille -koulutuspäivät 28.-29. maaliskuuta. Kuortaneen koulutuspäivät ovat tarkoitettu luokan- ja liikunnanopettajille, jotka haluavat ideoita omaan opetukseen.

Tarjolla on liikuntaratoja motoriikan kehittämiseen, innostavia ja monipuolisia heittoharjoituksia, vinkkejä hyppäämiseen narulla tai ilman, tanssia ja akrobatiaa. Tavoitteena on keskittyä matalankynnyksen harjoitteisiin sekä liikemallien ja harjoitteiden opettamiseen. Päivissä on na(u)rutakuu eli luvassa on taatusti naurua, jaettuja ideoita ja kaikki saavat omat narut reissusta mukaansa.

Ilmoittaudu nyt! Paikalla sinua ovat vastassa osaa- vat voimistelun ja yleisurheilun kouluttajat. Koulutuk- sen järjestävät yhteistyössä Suomen Urheiluliitto sekä Suomen Voimisteluliitto.

### Ohjelma

#### TIISTAI 28.3.

- 11.00 Saapuminen ja lounas
- 12.00-13.30 Yhteinen aloitus: Liikkumisen iloa ja perusliikuntataidot (teoria)
- 14.00-16.15 Liiku ja innostu (3 x 45 min käytäntö) voimistelun matalankynnyksen tuntimallit (NinjaGym, rope skipping, Dance4Fun)
- 16.30 Päivällinen ja parasta huulenheittoa vieruskaverin kanssa
- 18-19.30 Lisää liikettä ja inspiraatiota (2 x 45 min käytäntö) monipuolista liikettä yleis- urheilun lajiratojen kautta, hyppyradat sekä lajien ydin

#### KESKIVIIKKO 29.3.

- 7.30 Aamiainen
- 8.30 Aamun aloitus teoriaosuudella
- 9.00-11.15 Liiku ja innostu (3 x 45 min käytäntö) monipuolista liikettä yleisurheilun laji- ratojen kautta, juoksu- ja heittoradat sekä lajien ydin.
- 11.30 Lounas
- 12.30-14.00 Lisää liikettä ja inspiraatiota (2 x 45 min käytäntö) karrinpyöriä ja kupekeikkoja: tutustu tempusankarit-liikkeisiin ja kouluskabaan
- 14.15-15.45 Liikuntaleikit ja yhteistoiminnalliset harjoitteet (käytäntö) ja päivä päättyy.

### Ilmoittautuminen:

<https://www.suomisport.fi/events/5a4db280-dc67-4849-adc0-bd47e4720de4> (viim. 25.2.)

Hinta koulutukselle on 125 € 2HH / 147 € 1HH (sis. kou- lituksen, majoituksen ja ohjelmassa ilmoitetut ruoat). Maksu ilmoittautumisen yhteydessä.

### Lisätiedot:

tapio.rajamaki@sul.fi tai liisa.lappalainen@voimistelu.fi

## Hese-piirikisat keväällä 2023

Hese-piirikisat kisataan 1.4.-12.5. välisenä aikana etänä omalla liikuntatunnilla sekä 17 eri piirikisassa.

- 4.4. Helsinki  
Liikuntamyly, Helsinki
- 5.4. Lappi ja Länsi-Pohja  
Santasport, Rovaniemi
- 18.4. Satakunta  
Karvuhalli, Pori
- 25.4. Kymenlaakso  
Ruonalan halli, Kotka
- 25.4. Lahti  
Pajulahti-halli, Nastola
- 26.4. Uusimaa  
Tuusulan urheilukenttä, Tuusula
- 27.4. Varsinais-Suomi  
Kupittaa, Turku
- 27.4. Pohjois-Pohjanmaa  
Ouluhalli, Oulu
- 9.5. Pohjois-Savo  
Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
- 9.5. Etelä-Pohjanmaa  
Keskusurheilukenttä, Seinäjoki
- 8.5. Keski-Pohjanmaa  
Urheilukenttä, Kälviä
- 10.5. Etelä-Savo  
Kyrönniemen urheilukenttä, Savonlinna
- 10.5. Keski-Suomi  
Paunun kenttä, Jämsä
- 10.5. Kainuu  
Kajaani
- 11.5. Pohjois-Karjala  
Urheilukenttä, Joensuu
- 11.5. Häme  
Pyynikin urheilukenttä, Tampere
- 12.5. Etelä-Karjala  
Kimpinen, Lappeenranta

### Finaali 23.5.2022

Pyynikin urheilukenttä, Tampere



## Elmo Lakan treeniradoilla lämpö päälle ja liikuntatunti käyntiin



Kuva: Lauri Heino

H-hetki-koululiikuntaohjelman kummiurheilija **Elmo Lakka** kannustaa luokkia harjoittelemaan Hese-kisan lajeja etukäteen. KouluExtran pyynnöstä 110 metrin aitojen Suomen ennätyksen haltija ja liikunnanopettajaksi opiskellut Lakka laati kolme liikuntarataa, joilla voidaan käynnistää liikuntatunti ja samalla pohjustaa Hese-kisoihin valmistautumista.

– Tärkeintä tietysti on harjoitella itse kilpailulajeja, mutta näillä läm-

mittelyradoilla saadaan kroppa notkeaksi ja lämpimäksi ja tuodaan tunnille vaihtelua ja hauskuutta, Lakka sanoo.

– Lämmittelyratojen ajatuksena on, että ne voidaan toteuttaa jokaisella liikuntatunnilla ja tarvittaessa muokata helpommaksi tai haastavammaksi, Lakka sanoo.

Lakka kannustaa rakentamaan ratat yhdessä oppilaiden kanssa.

– Kutakin rataa varten voidaan

suunnitella ratakortti, jossa kerrotaan, mitä eri pisteillä tehdään. Kun rata on suunniteltu ja kertaalleen testattu, voidaan sopia, että jokainen liikuntatunti aloitetaan suorittamalla rata tai joku sen versioista, Lakka sanoo.

– Radan käyttö voidaan aloittaa, vaikka kaikki eivät olisi vielä paikalla. Ensimmäisenä liikuntatunnille saapuneet voivat asetella ratalaput paikoilleen ja aloittaa tekemisen.



Kuvat: Mikael Soininen

## Esimerkkirata 1:

1. Haaraperushyppy / hyppynaruhyppy x 10
2. Mittarimato etuperin / takaperin edeten x 3
3. Kääpiökävely x 10-20 askelta
4. Karhukävely / rapukävely x 5-10 metriä
5. Selän rullaus ja haaraventytys x 5
6. Etureiden ventytys vaaka-asennossa käyden x 3-5/jalka
7. Pakaraventytys seisten, toisen jalan nilkan tuonti polven päälle istuen x 3-5/jalka
8. Käsien pyöritys eteen ja taakse x 5/pyöritys
9. Viivajuoksu kiihtyvällä vauhdilla (hölkällä viivalle ja aloitusviivalle reippaasti juosten) 3-5 viivaa/tötsää  
\* toistetaan 5-10 minuuttia, lyhyt lepo ennen seuraavaa kierrosta

## Esimerkkirata 2:

1. Aitakävely x 6-8 aita (yksi jalka aina yhden aidan yli)
2. Aitakävely aidat alittaen x 4-6 aita (alitetaan aidat kylki edellä, seuraavalla kierroksella toinen kylki edellä)
3. Pakarajuoksu 5-10 metriä
4. Takaperin polvennostajuoksu 5-10 metriä
5. Hypellen eteenpäin samalla käsiä pyörittäen 5-10 metriä
6. Hypellen takaperin samalla käsiä pyörittäen 5-10 metriä
7. Yhdellä jalalla hyppien viivan puolelta toiselle (oikea) 5 metriä
8. Yhdellä jalalla hyppien viivan puolelta toiselle (vasen) 5 metriä
9. Spurtti 10-15 metriä  
\* toistetaan 5-10 minuuttia, lyhyt lepo ennen seuraavaa kierrosta

## Esimerkkirata 3:

1. 5-10 x kyykky (sormet koskettaa lattiaa kyykyn aikana)
2. Sivulaukka 5-10 m (oikea kylki)
3. Sivulaukka 5-10 m (vasen kylki)
4. Takaperin juoksu 20 metriä
5. 5-10 istumaan nousua
6. 5-10 selkälihasliikettä
7. Tasajalkahyppyjä mahdollisimman pitkälle x 6-8
8. 1-2 kierrosta hölkkää salin / merkityn matkan ympäri
9. 2-3 liikkuvuusliikettä (etureidet, takareidet, pakarat, pohkeet aktiivisesti vengellen)  
\* toistetaan 5-10 minuuttia, viimeisen pisteen jälkeen suoraan uudelle kierrokselle

## Näin toimii Hese-kisojen hybridimalli 2023

- Hese-kisat ovat maksuttomia. Kaikki halukkaat koulut saavat osallistua Hese-kisoihin! Hese-kisat ovat osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaa.
- Hese-kisat kilpaillaan keväällä 2023 hybridimallina eli mukaan pääsee osallistumalla piirikisoihin tai järjestämällä etäkisat luokan liikuntatunneilla 3.4.–12.5.2023. Piirikisaan osallistuminen ei poissulje mahdollisuutta osallistua samaan aikaan myös etäkisaan.
- Ilmoittautuminen piirikisaan 3.10.2022–27.3.2023 välisenä aikana linkin kautta: <https://www.suomisport.fi/events/99bb23c7-6562-4c3e-b09c-010ad4880bf8>
- Hese-piirikisat kilpaillaan 3.4.–12.5.2023 etänä omalla liikuntatunnilla ja 17 eri piirikisassa (ks. oheinen piirikisojen kilpailuohjelma).

### Kilpailulajit

#### Sukkulaviesti 12 x 60 metriä

- Joukkueessa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa. Tytöt juoksevat samaan aikaan ja pojat samaan aikaan. Tytöt ovat sukkulaviestin ankureita. Vaihto tapahtuu käsikosketuksella viirikepin takaa.

#### Pituushyppy (etäkisassa vauhditon pituushyppy)

- Ponnistus yhdellä jalalla metrin ponnistusalueelta.
- Ponnistus kahdella jalalla tasaiselta alustalta tai matalalta korokkeelta (vauhditon suoritus).
- Alastulo kahdella jalalla (vauhditon suoritus).
- Tulos mitataan ponnistuspaikan ulkoreunasta lähimpään alastulopaikalla olevaan jälkeen / alastulopaikkaan.

#### Junnukeihäs

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

#### Kierrosviesti 12 x ratakierros (etäkisassa 12 x 400 m)

- Oppilas kerrallaan juoksee radan ympäri (radan pituus vaihtelee kentän mukaan, piirikisassa kaikilla joukkueilla sama matka, sijoitus ratkaisee).
- Viesti voidaan juosta käyttäen viestikapulaa tai vaihto voi myös tapahtua käteen koskettamalla.
- Kierrosviestin aloittavat tytöt, ankuriusouden juoksevat pojat. Tytöt juoksevat samaan aikaan ja pojat samaan aikaan.

#### Etäkisan 12 x 400 m ohjeistus

- Oppilas kerrallaan juoksee 400 metrin matkan, jonka voi etäkilpailussa toteuttaa ulkona tai sisällä, radalla, tasaisella kuntopolulla, koulun hiekkakentällä tai liikuntatilassa.
- Oppilas voi juosta kerralla 400 metrin matkan tai hän voi kiertää tötsillä merkittyä aluetta niin monta kierrosta, että juostusta matkasta tulee 400 metriä (\*).
- Viesti voidaan juosta käyttäen viestikapulaa tai vaihto voi tapahtua käteen koskettamalla.

\* Esimerkki 1: Vie tötsät 50 metrin päähän toisistaan, kun oppilas on kiertänyt molemmat tötsät neljä kertaa = 400 metriä.

\* Esimerkki 2: Urheiluhallin rata on 200 metriä pitkä, jolloin jokainen oppilas juoksee vuorollaan kaksi kierrosta radan ympäri = 400 metriä.

- Finaalissa kilpailu alkaa sukkulaviestillä ja päättyy jännittävään kierros- viestiin.

### Hese-kisan säännöt

- Joukkueena voi olla viides luokka, kuudes luokka tai viidennen ja kuudennen luokan yhdysluokka. Luokan oppilaista aina kuusi poikaa ja kuusi tyttöä osallistuvat kerrallaan lajeihin.
- Yhdistäminen voi tapahtua viidennen ja kuudennen luokan kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai sitä pienempi.
- Tarvittaessa pojan voi korvata työllä (jos luokassa ei ole tarpeeksi poikia).
- Kenttälajeissa kuuden tytön ja kuuden pojan parhaat tulokset lasketaan yhteen joukkueen tulokseksi.
- Viesteissä kuusi poikaa ja kuusi tyttöä tekevät joukkueen lajituloksen.
- Pituudessa ja junnukeihäessä on kaksi suoritusta (kolmas vain, jos ei tulosta).

- HUOM! Liikuntatunneilla suoritettavissa lajeissa ei ole suoritusrajoitusta!
- Sukkula- ja kierrosviestissä aika ratkaisee.
- Voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue.
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päätyy tasapisteisiin, kierrosviestin aika ratkaisee.

#### Lisäohjeita etäkilpailuun

- Suorittakaa lajeja usealla liikuntatunnilla 3.4.-12.5.2023.
- Kannattaa myös hyödyntää paikallisen yleisurheiluseuran lajiosaamista ja pyytää heitä opettamaan lajeja sekä auttamaan mittaustehtävissä.
- Viestijoukkue muodostuu kuudesta (6) työstä ja kuudesta (6) pojasta. Voitte koota luokasta useankin viestijoukkueen, mutta tuloksiin voi ilmoittaa vain yhden joukkueen ajan.
- Viestin saa juosta usean kerran ja eri kokoonpanoilla, mutta huomioiden säännön joukkueen kokoamisesta (kuusi tyttöä ja kuusi poikaa) ja että molemmista viesteistä vain paras tulos ilmoitetaan.

### Tulosten ilmoittaminen

Etä Hese-kisojen tulokset ilmoitetaan 12.5.2023 mennessä osoitteeseen [www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu](http://www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu) (välilehti "tulosten ilmoittaminen") Otathan tulosten ilmoittamisessa huomioon seuraavat asiat:

- Koulun nimi ja kunta (piiri)
- Opettajan yhteystiedot
- Sukkulaviestin aika sekunteina
- Vauhdittoman pituuden 12 oppilaan (kuusi tyttöä ja kuusi poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa sentteinä
- Junnukeihään 12 oppilaan (kuusi tyttöä ja kuusi poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa metreinä
- 12 x 400 metrin viestin aika sekunteina

#### Palkinnot: piirikisa ja etäkisa

- Piirikisan voittanut luokka saa diplomin, mitalit, välituntipaketin sekä paikan 23.5. kilpailtavassa finaalissa.
- Piirikisan toiseksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- Piirikisan kolmanneksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- Jokaisessa piirikisassa pituuden ja keihään kolme parasta tyttöä ja poikaa palkitaan mitaleilla ja tuotepalkinnolla.
- Etäkisan viisi parasta luokkaa saavat diplomin, mitalit, välituntivälinepaketin sekä paikan 23.5. kilpailtavassa finaalissa.

### Palkinnot: Finaali

- Voittanut luokka saa diplomin, mitalit ja liput valitsemaansa kesän 2023 Motonet GP-kisaan.
- Toiseksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja henkilökohtaisen tuotepalkinnon
- Kolmanneksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja henkilökohtaisen tuotepalkinnon
- Finaalissa valitaan jokaisesta joukkueesta luokan paras kannustaja. Hän saa Nuorisoyleisurheilun maskotin, Voitto Onnisen.
- Pituuden ja keihään kolme parasta tyttöä ja poikaa palkitaan mitaleilla ja tuotepalkinnolla.
- Finaalissa suoritetaan Hese-lahjakorttien arvonta. Kolme arvonnasta voittanutta saa kymmenen euron arvoisen Hesburger-lahjakortin.

### Finaali

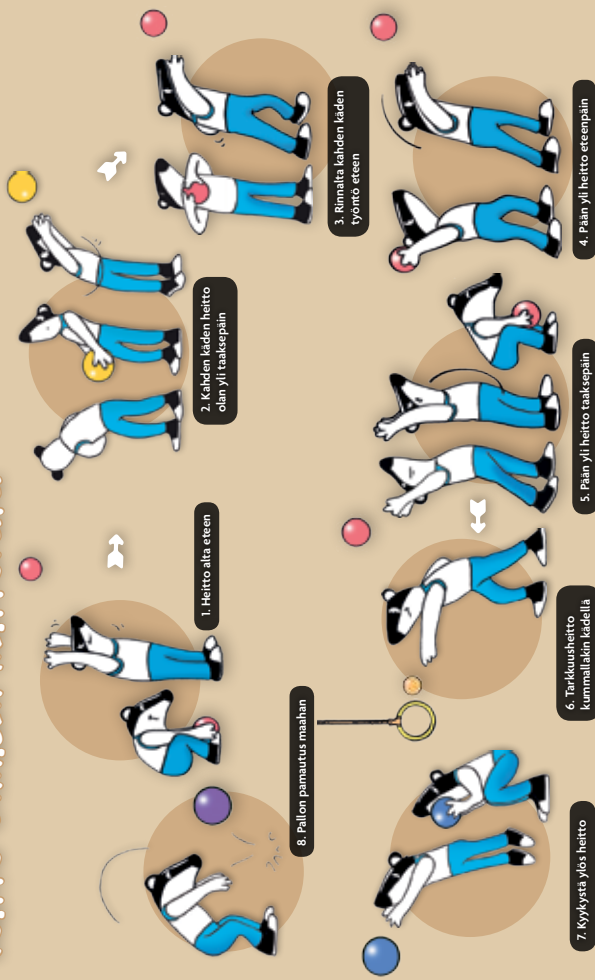
- Finaali järjestetään Tampereella Pyynikin urheilukentällä 23. toukokuuta.
- Finaalijärjestelyistä vastaa Suomen Urheiluliitto yhteistyössä paikallisen yleisurheiluseuran ja yleisurheilupiirin kanssa.
- Finaalitunnelmia voit seurata:  
Facebook: NuorisoyleisurheiluInstagram: @nuorisoyleisurheilu #hesekisat  
#etähesekisat @hesburgerfin

#### Lisätiedot:

Piia Jäntti, nuorisopäällikkö, Suomen Urheiluliitto  
050 470 2622 / nuoriso@sul.fi



## Voitto Onnisen heittorata



## HARJOITE

**Nimi:** Keihäspommitus

**Tavoite:** Paljon erilaisia heittoliikkeitä

**Välineet:** Verkko / kuminauha ja heittovälineitä

**Kesto:** 10 minuuttia

**Harjoitteen sisältö:** Rakenna pelialue, joka on jaettu kahteen puoliskoon parin metrin korkeudella olevalla lentopalloverkolla, kuminauhalla tms. Määrittele kummallekin puolelle heittoviiva muutaman metrin päähän puoliskoita erottavasta verkosta. Muodosta kaksi joukkuetta ja anna molemmille oma pelipuoliskonsa. Laita molemmille puolille yhtä paljon heittovälineitä. Heittovälineiksi keihäspommituksessa soveltuvat hernepusit, pehmopallot, pehmeät boccipallot ja häntäpallot. Pelissä tehtävänä on heittää oma alue puhtaaksi. Heittojen on aina tapahduttava heittoviivan takaa. Pelin voittaja on joukkue, jonka puolella on määritellyn peliajan loputtua vähemmän heittovälineitä.



## Voitto Onnisen hyppyrata



## HARJOITE

**Nimi:** Loikkarata

**Tavoite:** Erilaisten ponnistustapojen opettaminen

**Välineet:** –

**Kesto:** 10 minuuttia

**Harjoitteen sisältö:** Aseta kolme pitkää, mutta matalaa estettä pituuskasan eteen niin, että esteiden väli on vähintään 1 metri. Aseta viimeiselle hypylle myös tavoiteviiva. Rakenna ainakin kaksi rataa, tai ohjaa osa ryhmästä muuhun toimintaan tämän harjoituksen ajaksi, jottei jonotusta synny. Hyppyä ryhmääsi ensin esteiden yli loikilla, sitten kinkoilla ja lopuksi kolmiloikkarytmillä. Voit teettää harjoituksen lopuksi viestinä kahdella joukkueella ja vierekkäisillä loikkaradoilla radalla. Viestissä menomatka loikitaan kolmiloikkaa ja paluumatka juostaan ja lähetetään jonon seuraava liikkeelle.







# Hese-kisat innostivat – H-hetkitreenit nostivat hien pintaan Lohtajalla







Olimme viime vuonna Hese-kisoissa. Se innosti koko luokkaa tosi paljon, kun kyse ei ollut yhden oppilaan suorituksesta, vaan kaikkien suoritukset olivat tärkeitä, sanoo Lohtajan Kirkonkylän koulun luokanopettaja **Heli Vierimaa-Erkkilä** KouluExtran haastattelussa.

– Kaikki ovat valmiit kilpailemaan Hese-kisoissa myös jatkossa, jos vaan aikataulut antavat myöten, ja tässä puhutaan koululuokasta, jossa on vain yksi kilpaurheilija.

Luokan into ja halu liikkuu näkyivät myös Lohtajan Veikkojen **Essi** ja **Juuso Erkkilän** 6.-luokkalaisille vetämässä H-treenissä Maininki-hallissa. Tarjolla oli monipuolinen temppurata, jossa oli monenlaista ponnistamista ja hyppää-

mistä, roikkumista ja heittorata, jossa oli keihään ja kuntopallon heittoa.

– Pikku ekstrana meillä oli vielä ajanottokennot, joilla voitiin ottaa aikaa. Se innosti juoksemaan, kun kaikki näkivät oman aikansa, Vierimaa-Erkkilä totesi.

Samoin kokivat oppilaat.

– Oli mukava, kun pääsi treenaamaan eri yleisurheilulajeja. Se antaa enemmän, ja kunto paranee, kun on kaikenlaisia liikkeitä. Tällaisia liikuntatunteja voisi olla vähän enemmän, **Leevi Nissilä** tuumi H-Hetki -treenistä.

– Oli hyvää liikuntaa, ja kaikilla oli hauskaa. Itse tykkäsin opiskella keihäänheittoa, **Elina Penttilä** totesi.

kisaan mennään porukalla.

Lohtajan Kirkonkylän koululla voi käyttää Maininki-hallia, joten Hese-kisa -lajien harjoittelu onnistuu liikuntatunneilla helposti.

– Meillä on se ihana tilanne, että käytössä on sisähalli, jossa on voitu harjoitella talvellakin kaikkia lajeja. Olen nyt lisännyt liikuntatunneille juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, Vierimaa-Erkkilä sanoo.

– Keihäänheittoa harjoiteltiin ennen Hese-kisoja niin, että heittäminen oli kaikille turvallista. Tiesin, ettei sitä kukaan kokeilematta osaa.

## ”Meidän luokka oli aika kova kannustamaan”

Vierimaa-Erkkilällä on pitkä kokemus koululiikunnan ohjauksesta sekä yleisurheiluvalmennuksesta Lohtajan Veikkojen riveissä. Opettajana hän on nähnyt, että lasten luontainen liikkuminen on vähentynyt, mikä täytyy opetuksessa huomioida.

– Liikuntatuntien pitäminen on nyt ihan eri asia kuin silloin, kun aloitin opettajana. Lasten luontainen liikkuminen on vähentynyt, samoin taidot, notkeus ja liikkuvuus sekä kestävyys, Vierimaa-Erkkilä sanoo.

Vierimaa-Erkkilä näkee, että Hese-kisan tapaiset koko luokkaa innosta-

## ”Keskeinen juttu on, että kisaan mennään porukalla”

Vierimaa-Erkkilä kokee, että Hese-kisa on yksi keino innostaa nuoria liikunnan pariin.

– Hese-kisoissa on hyvää se, että joukkueissa voi vaihtaa henkilöitä niin, että kuka tahansa voi olla mukana. Kilpailuunkin voi mennä niin, että luokka itse muodostaa joukkueen ja päättää, kuka menee mihinkin lajiin, Vierimaa-Erkkilä sanoo.

– Tietenkin lähtökohtaisesti pyritään siihen, että kaikki ovat mukana. Se keskeinen juttu kuitenkin on, että





vat tapahtumat voivat hyvinkin olla sytyke liikuntaharrastukselle.

– Nekin, jotka eivät paljon liikuntaa harrasta, näyttivät viihtyvän, eikä tullut huonoa kokemusta. Sellainen kan-

taa ja voi sytyttää kipinän, Vierimaa-Erkkilä sanoo.

Noin kisan muistavat myös Nissilä ja Penttilä.

– Se oli mukavaa koulujen välistä ki-

sailua kavereiden kanssa. Itse, kun harrastan yleisurheilua, pystyin myös neuvomaan kavereita, Nissilä muistelee.

– Ja, meidän luokka oli aika kova kannustamaan, Penttilä lisää.



*H-hetkitreenipäivä Lohtajan Kirkonkylän koululla. Kuutosluokan oppilaiden kanssa luokanopettaja Heli Vierimaa-Erkkilä sekä treenin vetäneet Lohtajan Veikkojen Essi ja Juuso Erkkilä.*



## Friidrottsdag med Elovena

Friidrottsdagen Elovena Voimapäivä riktar sig nu till förskolan och årskurs 1–3. I år får 20 nya skolor vara med under våren eller hösten. Utbildade ledare från er lokala friidrottsförening ordnar en aktivitetsdag på skolgården eller en idrottsplan i närheten. Barnen får röra på sig och pröva på friidrottsredskap för barn. Samtidigt får lärarna tips om hur man kan lära ut friidrott.

Ansökningstiden är 1–28.2.2023. Mer info på s. 14–15



## Friidrottsvecka i maj

Sommarsäsongen inleds med den riksomfattande friidrottsveckan den 22–28 maj 2023. Föreningar runt om i landet presenterar sin verksamhet och besöker gärna skolor på orten. Kontakta er lokala friidrottsförening om ni vill vara med!

## Kom med i Hese-kisa

Hese-kisa är en lagtävling i friidrott för årskurs 5 och 6, där lag som bildas av skolklasser tävlar om en plats i finalen.

Tävlingsgrenarna är skyttelstafett 12 x 60 meter, längdhopp (i distanstävlingen längdhopp utan ansats), juniorspjut och stafett 12 x 1 varv (i distanstävlingen 12 x 400 meter).

Man kan vara med i Hese-kisa våren 2023 antingen genom att delta i distriktstävlingarna eller på distans genom att ordna tävlingen på en gymnastiklektion under perioden 3.4–11.5.2023.

De bästa lagen går vidare till finalen, som ordnas i Tammerfors den 23 maj. Tävlingen är gratis.

Anmälningen startar 3.10.2022 och avslutas 27.3.2023!

Anmälningen till distrikts- och distanstävlingen görs via Suomisport.

Mer info och tävlingsregler på s. 28.



## Friidrottsklubb med Nestlé for Healthier Kids

Barnen trivs i den friidrottsinriktade eftermiddagsklubben, där de får springa, hoppa och kasta. Lekfulla friidrottsbanor varvas med enkel näringskunskap.

Uppmana din lokala förening att gå med i projektet! Ansökningstiden pågår hela mars. De utvalda föreningarna får 1 000 euro i projektpengar och ett paket med friidrottsredskap för barn. Till höstens klubbar väljs 8 föreningar.

Programmet innehåller också en aktivitetsutmaning för hela klassen. Samla poäng genom aktiva och hälsosamma val i vardagen!

Mer info på s. 18–20





[www.palkintokeskus.fi](http://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



Finland  
**Kuortane**

OLYMPIC TRAINING CENTER

**HUIPPUOLOSUHTEET  
JA ASIAANTUNTEMUS**

[www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)



**Tanhuvaara**  
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAJAA JO VUODESTA 1917 • [TANHUVAARA.FI](http://TANHUVAARA.FI)

## LEIRIKOULU JOKA MUISTETAAN!

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

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

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

**Ota yhteyttä: [myynti@tanhuvaara.fi](mailto:myynti@tanhuvaara.fi)**

Tanhuvaara Sport Resort • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna  
puh. 015 582 0000 • [info@tanhuvaara.fi](mailto:info@tanhuvaara.fi)

TALVILEIRIKOULUT  
ALK. 55€ /VRK

SPORT SPAN  
RIEMUJA!

**SEIKKAILUJA  
JA ELÄMYKSIÄ!**

Leirikouluvideon,  
hinnaston &  
esimerkkiohjelmat  
löydät:  
**[tanhuvaara.fi](http://tanhuvaara.fi)**



Helsinki

# Yleisurheilufanit SISU FROM FINLAND



Yhdistyksen tarkoituksena on suomalaisen yleisurheilun fanikulttuurin kehittäminen ja ylläpitäminen niin maajoukkueen kansainvälisissä kilpailuissa, kuin kotimaan kentilläkin.

## YHTEYSTIEDOT

[yleisurheilufanit@sul.fi](mailto:yleisurheilufanit@sul.fi)

Sari Murto, [sari.murto@culticon.fi](mailto:sari.murto@culticon.fi), 044 704 5677

[www.yleisurheilufanit.fi](http://www.yleisurheilufanit.fi)

## Leistin Leipomo

Vanha Sutelantie 47

48400 KOTKA

p. 05 - 260 1040

**Maailman parhaat possut!**

**Osmon  
Pienkone Oy  
Kouvola**

# Aktiivisempaa arkea!

## KouluPT-toiminta liikuttaa yläasteikäisiä helsinkiläisnuoria.

Helsingin kaupunki tarjoaa maksutonta KouluPT-liikuntaneuvontaa 7.-9.-luokkalaisille nuorille kaikissa helsinkiläiskouluissa. Tavoitteena on parantaa nuorten hyvinvointia ja tarjota henkilökohtaista tukea arjessa jaksamiseen.

Toiminnan lähtökohtana ovat valtakunnalliset Move!-mittaukset, ja kasvatuksen ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat ohjata nuoren tapaamaan kouluPT:tä matalalla kynnyksellä. Nuori voi tutustua ohjaajan kanssa oman alueensa liikkumismahdollisuuksiin, osallistua KouluPT-pienryhmätoimintaan ja saada kannustusta omaehtoiseen liikkumiseen.

**Lue lisää ja ohjaa nuori tapaamaan kouluPT:tä: [hel.fi/koulupt](http://hel.fi/koulupt)**







Kaikkien lasten ja nuorten

# KOULUVIESTIKARNEVAALI OLYMPIASTADIONILLA 16.5.2023

KOULU-  
VIESTIKARNE-  
VAALI KUTSUU  
OLYMPIA-  
STADIONILLE

## Kouluviestikarnevaali lyhyesti:

- KAIKILLE AVOIN, Olympiastadioilla ti 16.5.2023
  - Sarjoja neljä: alakoulu 1-4 lk ja 5-6 lk, yläkoulu-sarja, toisen asteen sarja
  - Lajeja kolme:  
Alakoulut: Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T +8P) ja Ruotsalaisviesti 4 x (100m+200m+300m+400m), sarjat erikseen T ja P  
Yläkoulut ja toinen aste: Samat kuin ak ja lisäksi 4 x 800m (2T+2P)
- Lisätietoja: [www.kouluviestikarnevaali.fi](http://www.kouluviestikarnevaali.fi)

Kouluviestikarnevaali on kaikille koululaisille tarkoitettu iloa pursuva liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikettä ja yhteisöllisyyttä kouluissa. Tapahtuma on kaikille kouluille avoin. Kouluviestikarnevaali on myös osa Liikkuvaa Koulua ja Liikkuvaa 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 luo paljon yhdessä tekemisen iloa ja aktiivisuutta koulun arkeen.

Suomenkielisille koululaisille on järjestetty sekä paikallisia että alueellisia Kouluviestikarnevaaleja eri puolella maata vuodesta 2012 lähtien.

Vuositasolla Kouluviestikarnevaali liikuttaa n. 15000 lasta. Viime vuosina uusia paikkakuntia on liittynyt mukaan. Tavoitteeksi on asetettu, että 6 -10 uutta paikkakuntaa saadaan mukaan vuosittain. Paikalliset ja alueelliset tapahtumat ovat hyviä valmistautumisia yhteiseen valtakunnalliseen tapahtumaan.

Ensimmäiset valtakunnalliset Kouluviestikarnevaalit järjestettiin Vaasassa 2017 ja Tampereella 2019. Osanottajat viihtyivät erinomaisesti ja nauttivat tapahtuman tunnelmasta.

Päättävöitteena on alusta lähtien ollut järjestää Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla. Keväällä 2022 se vihdoinkin toteutui! Ruotsinkieliset koululaiset ovat kokeneet Olympiastadionin luomaa tunnetta ja henkeä jo vuodesta 1964 lähtien.

Kouluviestikarnevaalin konsepti innostaa lapsia ja nuoria juoksemaan, sillä yhdessä on kiva osallistua! Suomi ja Suomen urheilu tarvitsee aktiivisia, hyväkuntoisia ja osallistuvia kansalaisia, ja tähän Kouluviestikarnevaali kannustaa.

Parhaat joukkueet sekä radalla että Huutosakeissa palkitaan. Lisäksi parhaat lukiolaisjoukkueet voivat päästä Suomi-Ruotsi - maaottelun kutsukilpaluun.

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin  
Tukisäätiö auttaa paikallisten tapahtumien  
järjestelyissä.

Lisätietoja:  
Riitta Pääjärvi-Myllyaho, [riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi](mailto:riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi)  
Håkan Nordman, [hakan.nordman@vaasa.fi](mailto:hakan.nordman@vaasa.fi)

[www.kouluviestikarnevaali.fi](http://www.kouluviestikarnevaali.fi)

KÄÄNNÄ





# VALTAKUNNALLINEN KOULUVIESTIKARNEVAALI KUTSUU OLYMPIASTADIONILLE 16.5.2023

Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla viime keväänä veti 1300 koululaista juoksuradalle, lähtöjä oli n. 2000. Lisäksi saman verran kannustajia riemuitsi katsomoissa. Harvat nuorisokilpailut ovat tätä suurempia.

Yhteistyö Pääkaupunkiseudun kaupunkien, urheiluseurojen ja säätiöiden kanssa sekä Stadionsäätiön kanssa toimi hyvin.

Ruotsikielisten koulujen Stafettkarnevalen on toiminut innottavana tekijänä myös suomenkielisille. Myös ensi keväänä molemmat suur tapahtumat järjestetään samalla viikolla, mutta eri päivinä. **Viikko 20 on siis koululiikunnan superviikko Olympiastadionilla!**

**Uudistettu ja nykyaikaistettu Olympiastadion kutsuu tuhansia koululaisia, opettajia ja vanhempia Kouluviestikarnevaaliin tiistaina 16.5.2023!**

**Laita kalenteriisi merkintä päivästä jo nyt!** Varmistakaa, että koulujen suunnitelmissa ja budjeteissa varataan mahdollisuus osallistua, innokkaita osallistujia löytyy varmasti. Yleensä ei noin vain päästä Olympiastadionille. Mutta tällä kertaa mitään karsintoja tapahtumaan ei ole, korkeintaan omassa koulussa. Informointi ja valmistautuminen kannattaa aloittaa nyt vaikkapa järjestämällä paikallisia Kouluviestikarnevaaleja ja osallistumalla alueellisiin Kouluviestikarnevaaleihin tänä syksynä.

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin liikkeelle panema hanke **”Kultainen kapula”** on herättänyt paljon kiinnostusta. Taustalla on lasten ja nuorten huoli ilmastonmuutoksen seurauksista. Viestikapula toimii tuhansien lasten ja nuorten sanomien välittäjänä keskenään, koululuihin, opettajille, vanhemmille ja päättäjille koskien tulevaisuuden haasteita.

Kapula tuodaan ensi vuonnakin Stadionille, tapahtuman avaukseen urheilijoiden voimin.

Keväällä 2022 sitä kuljetti Stadionilla mm. moninkertainen olympiakultamitalisti Lasse Viren!

**Tapahtumassa tulee olemaan paljon oheishjelmaa**, musiikkiesityksiä, huippu-urheilijoiden tapaamisia sekä Suomen urheilun ja Olympiastadionin historiaan tutustumista. **Tapahtumaan sopii yhdistää perinteisten leirikoulujen kohteita kuten Linnanmäkeä ja Eläintarhaa tai vaikkapa Eduskuntaa.**



# Liikuntapalvelut

## 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

## EURAJOEN KUNTA

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

## HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut  
Niilo Piiponniemi, 044 4456 202  
niilo.piiponniemi@haapajarvi.fi  
**www.haapajarvi.fi**  
PL 4, 85801 Haapajarvi

## 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

## ILMAJOEN KUNTA

Vapaa-aikapalvelut  
Hyvinvointipäällikkö  
Marko Kivimäki, puh. 044 419 1297  
marko.kivimaki@ilmajoki.fi  
**www.ilmajoki.fi**  
PL 23, 60801 Ilmajoki

## KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

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

## KAUHAVAN KAUPUNKI

Liikuntatoimi 050 505 4461  
katja.kankaansyrja@kauhava.fi  
jyrki.peltokangas@kauhava.fi  
044 483 4242  
**www.kauhava.fi**  
Päämajantaival 2, 62375 Ylihärmä

## KOLARIN KUNTA

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

## NURMIJÄRVEN KUNTA

Liikunta- ja hyvinvointipalvelut  
Kaisa Laine, puh. 040 317 2050  
**www.nurmijarvi.fi**  
Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi  
Käyntiosoite:  
Keskustie 2 B, 01900 Nurmijärvi

## PADASJOEN KUNTA

Hyvinvointijohtaja 0400-419 364  
pauliina.koskela@padasjoki.fi  
Liikuntakoordinaattori Mari Enberg  
044-7202 070  
**www.padasjoki.fi**  
PL 35, 17501 Padasjoki

## PERHON KUNTA

Vapaa-aikatoimi  
Petri Harsunen, 040 528 9971  
petri.harsunen@perho.com  
**www.perho.com**  
Keskustie 2, 69950 Perho

## POMARKUN KUNTA

Vapaa-aikatoimi  
puh. 041 731 3194  
mika.gronman@pomarkku.fi  
**www.pomarkku.fi**  
Vanhatie 14, 29630 Pomarkku

## TAIVALKOSKEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, 040-5339910  
petri.voutilainen@taivalkoski.fi  
Melontakeskus, 040-5339910  
**www.taivalkoski.fi**  
PL 25, 93401 Taivalkoski

## UUSIKAUPUNKI

Taru Joutsu-Huutola  
puh. 050 552 5432  
nuoriso.liikunta@uusikaupunki.fi  
**www.uusikaupunki.fi/**  
**kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta**

## VETELIN KUNTA

Vapaa-aikatoimi  
vapaa-aikapäällikkö  
Jaakko Kinnunen, puh. 050 579 0173  
jaakko.kinnunen@veteli.fi  
**www.veteli.fi**  
Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli

## VIITASAAREN KAUPUNKI

Liikuntatoimi, 044-4597 570  
Uimahalli Simmari, 040-7144 886  
Viitasaari Areena, 044-4597 570  
**www.viitasaari.fi**  
Keskitie 10, 44500 Viitasaari

## VÖYRIN KUNTA

Vapaa-aikatoimi  
06 382 1671  
fritid@vora.fi  
**www.vora.fi**  
Vöyrintie 18, 66600 Vöyri

# KOTIMAISTA HUIPPUYLEISURHEILUA



## Motonet GP -sarja 2023

JYVÄSKYLÄ 7.6.

JOENSUU 5.7.

OULU 8.7.

LAPPEENRANTA 19.7.

TAMPERE 8.8.



[www.motonetgp.fi](http://www.motonetgp.fi)

