YLEISURHEILUN

KOULU

Extra 2024

Liikkuminen hiipuu Suomessa iän myötä erityisen paljon s. 8

11 teesiä yleisurheilun opettamiseen s. 11

Vetäjän oma innostus auttaa lasten ja nuorten liikunnassa s. 26

Lapset tykkäävät liikkua s. 6

HESE-KISOISSA KILPAILLAAN JA KANNUSTETAAN ILOISELLA MIELELLÄ s. 12

LIIKUTAMME VUOSITTAIN 85 000 ALAKOULULAISTA s. 14

CAMILLA RICHARDSSON HESE-KISOJEN KUMMIURHEILIJA s. 16

YLEISURHEILURAHASTO ON AVATTU!

Tule mukaan tukemaan paikallista seuratyötä ja yleisurheilun menestystä.

Lahjoita tänään huomisen yleisurheiluun

yleisurheilurahasto.fi

YTS
Yleisurheilun tukisäätiö

Luokanopettaja on moniottelija

Luokanopettajaa voi hyvin verrata moniottelijaan yleisurheilussa. Moniottelussa naisilla on seitsemän lajia ja miehillä kymmenen. Luokanopettajalla "lajeja" riittää työssään vielä paljon enemmän. On kyse sitten opettajasta tai moniottelijasta, jokaiselta löytyy varmasti vahvoja lajeja ja niitä kehitettäviä lajeja, joihin tulee paneutua enemmän niiden laadun varmistamiseksi.

Opettajien työn alati kasvava hektisyys ja käytettävissä oleva aika eivät aina anna mahdollisuutta valmistautua ja miettiä tuntisuunnitelmia niin paljon, kuin olisi halua. Siksi omalta osaltamme haluamme auttaa maamme luokanopettajia ja olemme luoneet maksuttoman sähköisen oppimisympäristön opettajien työn tueksi. Sieltä on mahdollista löytää valmista materiaalia ja vinkkejä liikunnan opettamiseen, erityisesti perustaitojen – juokseminen, hyppääminen ja heittäminen opettamiseen yleisurheilun lajiratoja hyödyntämällä. Tämä kaikki on mahdollista saada käyttöön liittymällä H-hetkeen. Viisas pääsee vähemmällä ja ymmärtää hyödyntää valmiita vinkkejä sellaisenaan tai niitä soveltaen.
H-hetken ilmoittautumisohjeet löytyvät sivulta 23 tästä lehdestä.

Suomen Urheiluliitto osallistuu myös Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaariin Seinäjoella 17.–18.4.2024. Toivottavasti myös sinä olet paikalla ja tulet tutustumaan muunmuassa yleisurheilun lajiratoihin ihan käytännössä valitsemalla kyseisen työpajan tai muuten vain tulet keskustelemaan kanssamme.

Suosittelen tutustumaan tämän lehden monipuoliseen antiin. Sisältönä on muun muassa. mielenkiintoisia opettajahaastatteluja koululaiskilpailuihin ja lasten liikuttamiseen liittyen. Erinomaisia kilpailutapahtumia ovat Kouluviestikarnevaali ja Hese-kisat. Mikä parasta, Hese-kisoihin voi osallistua myös etänä omalla liikuntatunnilla. Järjestelyapuun voi tarvittaessa pyytää myös paikallista yleisurheiluseuraa.

Liikunnallisia hetkiä toivottaen!

Tapio Rajamäki
Seurapalvelujohtaja
Suomen Urheiluliitto ry

ex-luokanopettaja ja
opinto-ohjaaja

Sisällys

YLEISURHEILUN KOULU Extra 2024

Luokanopettaja on moniottelija 3

Monipuolista liikuntaa turvallisessa ympäristössä.....5

"Lapset tykkäävät liikkua".....6

Liikkuminen hiipuu Suomessa iän myötä erityisen paljon 8

Hese-kisoissa kilpaillaan ja kannustetaan iloisella mielellä.....12

"Liikutamme vuosittain 85 000 lasta 500 alakoulusta".....14

Camilla Richardsson, Hese-kisojen kummiurheilija 16

H-HETKI -HAASTE.....24

Vetäjän oma innostus auttaa lasten ja nuorten liikunnassa 26

"Reksin lenkki" ja telinevoimistelu innostavat Merimaskun koulussa..... 30

Kouluviestikarnevaali vetää tuhansia oppilaita Olympia-stadionille..... 32

Yleisurheilu tarjoaa jokaiselle jotakin 34

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki, yleisurheilu.fi
Päätoimittaja Ritva Immonen
p. 0400 670 033, ritva.immonen@sul.fi
Toimitussihteeri Tapio Nevalainen
p. 040 775 2528, tapio.nevalainen@sul.fi
Ulkoasu ja taitto pirjouusitalo-aura.com
Kansikuva Petteri Kivimäki
Kustantaja Suomen Urheiluliitto ry
Painopaikka Grano

Nuorisoyleisurheilu

@nuorisoyleisurheilu
#nuorisoyleisurheilu

YLEISURHEILUKOULUISTA JA SEURAKISOISTA JATKUMOA KOULULIIKUNTAAN

Monipuolista liikuntaa turvallisessa ympäristössä

Jos koululiikunta tai vaikkapa Hese-kisat sytyttävät innostuksen yleisurheiluun, useimmilta paikkakunnilta löytyy yleisurheiluseura tai urheiluseura, jonka lajivalikoimassa on myös yleisurheilua.

– Seuroissa on yleisurheiluohjausta alakouluikäisistä ylöspäin. Yleisurheiluseurojen 6–9-vuotiaille suunnatut yleisurheilukoulujen sisällöt uudistuvat tälle vuodelle. Yleisurheilukoulut tarjoavat lapsille turvallisen ympäristön liikkua ja kilpailla osaavien ohjaajien johdolla, sanoo Suomen Urheiluliiton (SUL) seurapalvelujohtaja **Tapio Rajamäki**.

– Yleisurheilu mielletään usein lajiksi, jossa kaikki tehdään yksin, mutta yleisurheilukouluissa on tarjolla paljon joukkuemaista harjoittelua ja joukkuekisailua. Lapsia kannustetaan liikkumaan myös koulun ja harjoitusten ulkopuolella kotiharjoitusohjeilla, joita voi toteuttaa yksin tai yhdessä perheen kanssa.

Rajamäki muistuttaa, että yleisurheiluseuroissa ollaan halukkaita tulemaan koululle esittelemään lajia ja seuran toimintaa, jos sellainen kutsu esitetään.

– Kannattaa kysäistä paikallista seuraa, vaikka vetämään koululle tai luokalle yleisurheiluaiheinen liikuntatunti, Rajamäki sanoo.

SEURAKISOISTA ENSIKOSKETUS KILPAILEMISEEN

Yleisurheilukoulujen ohella seurat ympäri Suomen järjestävät Seurakisat, joissa lapset voivat harjoitella ja kokeilla kilpailemista turvallisesti.

– Monelle lapselle Seurakisat on uran ensimmäinen kosketus kilpailemiseen. Nämä kilpailut toteutetaan alle 13-vuotiaiden säännöillä ja kannustavassa hengessä, Rajamäki sanoo.

Metsä Groupin tukema Seurakisat -konsepti on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto, jota seurat voivat muokata paikallisiin olosuhteisiin sopivaksi.

– Seurakisoissa korostetaan perhekeskeisyyttä ottamalla vanhemmat mukaan aktiivisiksi toimijoiksi, mikä ei vaadi aiempia yleisurheilutaitoja tai -tietämystä. Lasten kilpailun toimitsijan taidot opetetaan paikan päällä, Rajamäki sanoo.

KYSY LISÄÄ YLEISURHEILUSTA
Tapio Rajamäki
Seurapalvelujohtaja
Suomen Urheiluliitto ry
p. 040 740 8300
tapio.rajamaki@sul.fi

”Lapset tykkäävät liikkua”

Kilpisen yhtenäiskoulussa Jyväskylässä satsataan lasten liikkumiseen. Tavoitteena on tarjota lapsille matalalla kynnyksellä liikuntaa välitunneilla ja koulun jälkeen. Liiallisen istumisen välttäminen edistää liikuntataitoja, mutta auttaa myös oppimista.

– Lapset tykkäävät liikkua, kun heillä on siihen vain mahdollisuus. He haluavat turnauksia ja tapahtumia. Oppilaiden mielestä parhaita koulupäiviä ovat ne, kun lähdetään johonkin tapahtumaan ja otetaan eväät mukaan ja on jotain kivaa ja poikkeuksellista, kertoo **Reija Schulman,** liikunnan opettaja ja luokanopettaja. Nyt opetuksessa on ykkösluokka ja liikuntaa myös viitosluokalle.

Kilpisen koulussa on panostettu aktiivisesti liikuntaan ja istumisen katkaisemiseen, joka parantaa oppilaitten oppimiskykyä. Schulmanin mukaan tutkimukset kertovat, että lasten oppimiskyky alkaa heiketä jo 15 minuutin jälkeen, jos oppitunnilla joutuu istumaan paljon.

– Omalla luokallani olen vähentänyt istumista siten, että kun oppilas on vaikkapa laskenut sivun verran matematiikkaa, tehtävien tarkistuksen jälkeen hän saa käydä hyppimässä pienellä trampoliinilla tai liikkua jollakin muulla tavalla. Lisäksi suosin toiminnallisia tapoja oppia.

LIIKKUVAKSIT APUNA

Schulmanin koululla on tavoite lisätä liikkumista muutenkin koulupäivän aikana.

– Välituntiliikunta on tärkeää. Meillä on järjestetty päivään yksi pitkä 30 minuutin välitunti. Sinä aikana oppilaat ehtivät liikkua paremmin kuin lyhyellä 15 minuutin tauolla. Pallopeliä ei tarvitse heti jättää kesken.

Yhtenäiskoulu on kiitollisessa asemassa, sillä sen yläkoulussa toimii urheiluluokkia. Yläkoulun aktiivisista liikuntaoppilaista saadaan apua pienempien oppilaiden liikuttamiseen. Lisäksi ala- ja yläkoulussa toimivat vapaaehtoiset liikkuvaksit eli oppilaat, jotka ohjaavat toisille oppilaille liikuntaa tai järjestävät liikunnallisia tapahtumia.

Liikkuvaksit ovat apuna järjestämässä välituntiliikuntaa.”

– Liikkuvaksit ovat apuna järjestämässä välituntiliikuntaa. Oppilaat hoitavat myös liikuntavälinelainaamoa välitunneilla.

– Yritämme edistää myös koulumatkaliikuntaa. Isona tavoitteena on tarjota lapsille matalalla kynnyksellä harrastustoimintaa, Schulman kertoo.

LIIKUNTATAITOJA ON OPETETTAVA

Iloisista liikuntauutisista huolimatta Reija Schulman joutuu nostamaan esille kuitenkin myös sen tosiasian, että lasten ja nuorten liikkumisessa on haasteita. Liikuntataidot ovat heikentyneet siitä, kun hän itse valmistui opettajaksi parikymmentä vuotta sitten.

– Liikunnan perustaitojen osaaminen ei välttämättä enää ole kaikille lapsille itsestäänselvyys. Sitten on todella taitavia lapsia, jotka harrastavat liikuntaa paljon vapaa-ajallaan. Ääripäiden erot ovat kasvaneet, muistuttaa Schulman.

Liikunnan perustaidot, kuten polkupyörällä ajo, hiihto, luistelu, pallon heitto ja kiinniotto, puuttuvat monelta lapselta eri syistä. Koulussa voidaan joutua opettamaan esimerkiksi polkupyörällä ajoa.

LIIKKUVA KOULU

Kilpisen yhtenäiskoulu on profiloitunut liikuntakouluksi. Siihen on hyvät lähtökohdat jo koulun sijainnin puolesta Hippoksen urheilualueiden vieressä. Myös Jyväskylän kaupungilla on oma ansionsa, sillä se on sitoutunut Liikkuva koulu -ohjelmaan.

– Liikunta on otettu hyvin vastaan omassa koulussamme. Olemme satsanneet toiminnalliseen opetukseen ja vähentämään paikallaan istumista. Opettajat ymmärtävät opetusaineistaan riippumatta, että liikunta lisää nuorten oppimiskykyä. En ole törmännyt liikkumisen vastustukseen, Schulman kertoo kokemuksistaan.

Koulun tavoitteena on, että liikuntaa olisi tarjolla mahdollisimman monena päivänä, koska kaikki lapset eivät välttämättä liiku vapaa-ajallaan. Koululla on apunaan harrastusohjaaja auttamassa liikuntakerhojen järjestämisessä harrastamisen Suomen mallin mukaan, jota Jyväskylän kaupunki kiitettävästi tukee.

Schulman itse on Liikkuva koulu -yhdysopettaja, ja koulu lähtee mielellään mukaan erilaisiin tempauksiin ja järjestämään liikuntatapahtumia.

– Esimerkiksi syksyllä meillä oli iso tapahtuma Hipposhallissa, jossa oli tarjolla runsaasti eri lajien kokeilupisteitä. Jokaisella pisteellä oli pari kolme yläkoululaista ohjaajana auttamassa opettajia, ja he saivat itsekin arvokasta ohjaajakokemusta, Schulman kertoo.

– Nuorille tällaiset tapahtumat ovat mukavia yhteisiä kokemuksia ja lisäävät yhteishenkeä, kun liikutaan koko luokan ja koulun voimin.

JYVÄSKYLÄN KENTTÄURHEILIJAT JÄRJESTÄÄ KOULUN YLEISURHEILUKISAT

Myös kaupungin urheiluseurat ovat olleet aktiivisia. Monesta lajista koulut ovat saaneet lajiesittelyjä ja ohjaaja-apua, varsinkin syksyisellä Be Active -viikolla. Kun Jyväskylästä on kysymys, kannattaa tietysti erikseen mainita Lauri Markkasen ilmainen koriskoulu, johon liittyvässä pilottihankkeessa Kilpisen koulun ykkösluokka oli mukana.

Oppilaat saivat koripallo-opetusta paikallisen koripalloseuran valmentajalta koululla neljä oppituntia, ja oppilaat saivat myös ilmaiset pelipaidat ja pallot.

– Yleisurheilussa tarjolla on syksyn koulujen väliset kisat sekä keväiset Kouluviestikarnevaalit, joiden järjestelyt hoituvat Jyväskylän Kenttäurheilijoiden voimin. Meidän koulumme on sen verran pieni, että yleensä kaikki halukkaat pääsevät kisoihin mukaan. Isommissa kouluissa on jotain karsintoja tai mukaan pääsee arvonnan perusteella.

Tuttu on myös yleisurheilun Hese-kisa, jossa alueen paras luokkajoukkue voi päästä valtakunnalliseen finaaliin asti. Pidemmälle etenevä kilpaurheilu perustuu sitten enemmän oppilaiden ja seurojen omaan aktiivisuuteen.

VANKKA YLEISURHEILUTAUSTA OMASTA NUORUUDESTA

Reija Schulman on itse myös aktiivinen yleisurheilutoimija.

– Aloitin harrastuksen 10-vuotiaana, ja samaan aikaan myös vanhempani tulivat mukaan seuratoimintaan toimitsijoiksi. Minun ensimmäiset toimitsijatehtäväni olivat korkeushyppypaikalla tulostaulun näyttö ja vaatekorien kantaminen. Lisäksi olen ohjannut urheilukoulua jo nuorena itseäni pienemmille lapsille ja myöhemmin toiminut valmentajana ja alueen valmentajakouluttajana. Viime kesänä ohjasin kesätyönä urheilukoulua JKU:ssa. Siitä sain uusia ideoita myös omaan työhöni liikunnanopettajana.

Kilpaurheilijana Schulman (o.s. Leppänen) hyppäsi parhaimmillaan pituutta 609 ja korkeutta 182, jolla irtosi myös SM-hopea hallikisoista.

– Melkeinpä kaikkia lajeja tuli kokeiltua, sillä valmentajamme halusi tehdä kaikista urheilijoista ottelijoita, Schulman muistelee.

Toimitsijana Schulman on edennyt huipulle, sillä hän on kansainvälisen tason lähettäjä. Ikimuistoisin meriitti tähän mennessä on ollut nuorten MM-kisat Tampereella muutama vuosi sitten.

Teksti Ari Paunonen
Kuvat Petteri Kivimäki

SAMI KOKKO:

Liikkuminen hiipuu Suomessa iän myötä erityisen paljon

Keskimäärin joka kolmas suomalainen 7–15-vuotias lapsi ja nuori liikkuu riittävästi eli vähintään tunnin päivittäin. Tämä keskimääräinen tilanne jättää kuitenkin varjoonsa toisen – ehkäpä vielä olennaisemman – ilmiön eli liikkumisen vähenemisen iän myötä.

Tämä iän myötä tapahtuva liikkumisen väheneminen on tunnistettu jo reilu vuosikymmen sitten kyselytutkimuksilla, mutta vuonna 2016 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksessa ensimmäistä kertaa ja vuonna 2018 toista kertaa liikemittareilla kerätty objektiivinen tieto tarkensi tuloksia ja liikkumisen vähenemisen kuva näyttäytyy entistä jyrkempänä. Tosin, tämäkään ei vielä paljasta täyttä kuvaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, vaan olemassa on vielä vahva polarisaatio-ilmiö eli osa lapsista ja nuorista liikkuu entistä enemmän ja osa vähemmän.

Kulunut korona-aika vahvisti osaltaan tätä polarisaatiokehitystä. Lisäksi liikkumisen suhteen on olemassa myös selvää eroa tyttöjen ja poikien välillä. Suosituksen mukaan liikkuvia tyttöjä on noin kymmenen prosenttia vähemmän kuin poikia nuorimmissa ikäluokissa. Myös lukioikäisissä riittävästi liikkuvia tyttöjä on poikia vähemmän.

OHJATUN TOIMINNAN OLLESSA PYSÄHDYKSISSÄ, PITI LÖYTÄÄ KEINOT JA TAVAT LIIKKUA OMATOIMISESTI

Korona-aika on kohdellut nuorten liikkumista eri tavoin. Esimerkiksi kevään 2020 lockdown:n aikana paljon jo ennestään liikkuvat pystyivät suuremmassa joukoin lisäämään tai ylläpitämään liikkumistaan, joka tarkoittanee sitä, että sen lisäksi, että heillä on liikkumisen rutiinia, heillä on todennäköisesti myös parempi liikkumisosaaminen, joka edesauttaa sopeutumista poikkeuksellisiin muutoksiin. Erityisesti lockdown-aikana tämä tarkoitti liikkumisen osalta sitä, että ohjatun toiminnan ollessa pysähdyksissä, piti löytää keinot ja tavat liikkua omatoimisesti ja lähiympäristöä hyödyntäen.

Viimeiseksi asiaksi lasten ja nuorten liikkumisesta nostan arjen liikkumisen, omatoimisen liikkumisen ja ohjatun liikkumisen suhteen. Monet asiat hoituvat internetin välityksellä vaikkapa omalta kotisohvalta. Liikkumisesta tai oikeammin liikunnasta on tullut erillissuorite – siis jotain sellaista, mitä lähdetään vapaa-ajalla erikseen ja usein tarkoituksellisesti harrastamaan. Vaikkapa Padelia pelaamaan.

Kun vielä vuosikymmen sitten liikunnan käsitteen nähtiin kattavan kaikenlaisen liikkumisen, niin tänä päivänä entisajan liikunnan on korvannut liikkumisen käsite ja liikunta on muuttunut koskemaan liikunnan harrastamista, kuten edellä totesin. Aiemmin vastaava ero oli liikunnan (physical activity: Liikunnalle ei ole suoraan englannin kielen vastaavaa termiä. Usein on käytetty physical activity termilä, mutta se ei täysin vastaa liikuntaa, eikä suomenkielinen fyysinen aktiivisuus taas kuvaa myöskään täysin samaa kuin liikunta.) ja kuntoilun (excersice) välillä.

SEURATOIMINTA ALOITETAAN AIEMPAA NUOREMPANA, YHTEEN LAJIIN KESKITYTÄÄN AIKAISIN

Liikkumisella siis tarkoitetaan kaikenlaista liikkumista kevyestä rasittavaan ja arjestamme sitä on hävinnyt eniten, jos sitä ei sitten joku ole tietoisesti korvannut esimerkiksi matkaliikkumisella. Samalla, lasten ja nuorten kohdalla on vapaa-ajan ohjattuun liikkumiseen ja urheiluun osallistuvien määrä kasvanut selvästi. Suomessa tämä tarkoittaa pääosin seuratoimintaan osallistumista, vaikka viime aikoina on myös panostettu koulupäivän yhteydessä toteutettavia kerhotyyppisiä toimintoja ja myös liikunta-alan yritykset ovat alkaneet tarjota palveluja nuorille.

Seuratoimintaan osallistumisen kasvu on ollut suurta. Seuratoiminta myös aloitetaan tänä päivänä aiempaa varhaisemmassa iässä. LIITU-tutkimuksen aineistojen mukaan keskimäärin 6-vuotiaana. Myös seuraavissa asioissa on tapahtunut vastaavaa aikaistumista eli kun seuratoiminta aloitetaan aiempaa nuorempana, niin myös yhteen lajiin keskitytään turhan aikaisin – 9-vuotiaana. Seuratoiminnassa lopettaminen alkaa keskimäärin 11-vuotiaana.

Näyttää siis siltä, että varhaistunut aloittaminen myös varhentaa yhteen lajiin erikoistumista ja seuratoiminnan lopettamista. Seurassa oloaika ei siis ole varhaistuneen aloitusiän myötä pidentynyt, vaan nykyisin seuratoiminnassa ollaan suurin piirtein samanlainen aika, mutta varhaisemmalla iällä.

TARVITAAN LUOTETTAVAA TIETOA JA KOHDENNETTUJA TOIMENPITEITÄ

ENSIMMÄINEN VIESTI näistä tuloksista on se, kun halutaan saada väestötason liikkumismäärä luotettavasti selville, tulee se tehdä mittarilla mitatusti, ei itsearvioiden. Samalla, tarvitsemme kyselyillä tietoa lapsilta ja nuorilta itseltään, miten he esimerkiksi haluaisivat liikkua.

TOINEN VIESTI on se, että edellä mainittu iänmukainen liikkumisen hiipuminen on aiempaa tietoa jyrkempää ja liikkuminen alkaa hiipua hyvin aikaisessa ikävaiheessa. Meidän on tarpeen pohtia yhä kohdennetumpia toimenpiteitä, ainakin iän, tyttöjen ja poikien ja liikkumisaktiivisuuden suhteen. Toimien kohdennus tulisi lähteä siitä, miten pystymme pitämään liikkumisaktiivisuustason yllä. Se tarkoittaa erilaisia toimia kuin sitten vaikkapa 13-vuotiaille, joista suurimmalle osalle tulisi saada lisää liikkumista viikkoon.

MOTIVOINTIA AKTIIVISEKSI LIIKKUJAKSI JA KATSE ARJEN YMPÄRISTÖIHIN

KOLMAS VIESTI koskee seuratoimintaa. Osallistumismäärän kasvu ja alhaisempi aloitusikä tarkoittavat väistämättä sitä, että mukana on yhä heterogeenisempi joukko lapsia ja nuoria. Ja todennäköisesti isolla osalla vajeita taito ja peruskuntotekijöissä. Yksinkertaisesti johtuen vähemmästä liikkumistaustasta. Heitä ei voi valmentaa samalla tavalla kuin ennen, vaan heidän perusominaisuuksiaan tulee kehittää monipuolisesti. Samalla heitä tulee motivoida aktiivisiksi liikkujiksi myös seuratoiminnan ulkopuolella. Valmentajilta tarvitaan enemmän liikuntakasvatuksellista otetta.

NELJÄS VIESTI on, että katseen tulee olla samaan aikaan kaikissa lasten ja nuorten arjen toimintaympäristöissä ja kuhunkin kohdentaa kyseiseen toimintaympäristöön soveltuvia toimia. Sellaisia, joiden lapset ja nuoret itse arvioivat olevan mielekkäitä ja toimivia. Kaikkien tahojen tulee pohtia, miten heidän toimintansa aikana voitaisiin lasten ja nuorten liikkumista lisätä. Mutta samaan aikaan, minkään tahon ei tarvitse tavoitella tuntia päivässä. Jos jokainen taho saa lisättyä lasten ja nuorten liikkumista hieman, niin kokonaismäärä voi kasvaa paljon.

Teksti: Sami Kokko • Valokuva: Shutterstock

Kirjoittaja on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan terveyden edistämisen apulaisprofessori. Teksti on julkaistu aiemmin Sivistysala ry:n Sivista.fi -sivustolla

11 TEESIÄ YLEISURHEILUN OPETTAMISEEN

1. Yleisurheilua opetetaan ympärivuotisesti eri olosuhteita hyödyntäen.
2. Hyödynnä opetuksessa erilaisia tiloja, niin pientä kuin isoa salia, koulun pihaa, maastoa tai urheilukenttää. Vältä virallisia suorituspaikkoja, koska näissä tulee helposti jonottamista. Keskity ydintaidon opettamiseen.
3. Yleisurheilutunnilla opetetaan perustaitoja; juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä ydinkeskeisen motorisen oppimisen periaatteella.
4. Yleisurheilutaitojen opettamisessa voi hyvin käyttää opetusmenetelmänä esim. yleisurheiluratoja, kiertopisteharjoittelua tai tehtävänopetusta.
5. Perusliikuntataitojen oppimisessa kannattaa hyödyntää monipuolisesti eri opetustapoja esim. itsenäistä työskentelyä, parityöskentelyä ja ryhmässä toimimista.
6. Yleisurheilutunnilla hikoillaan ja hengästytään; paljon tekemistä ja toistoja ja vähän mittaamista sekä jonottamista.
7. Alakoulun yleisurheilua opetetaan pääosin lasten välineillä.
8. Alakoulun yleisurheilutunti on hyvä päättää yhteiseen riehakkaaseen viestiin tai ketteryysrataan.
9. Lasten yleisurheiluvälineet koulun pihalla kannustavat alakoulun oppilaita aktiiviseen välituntiliikuntaan.
10. Laadukkaalla yleisurheilutunnilla herätetään oppilaiden kiinnostus omatoimiseen liikuntaan ja yleisurheiluun.
11. Paikkakunnan yleisurheiluseura on aina kiinnostunut osaavista ja innostuneista oppilaista.

Hese-kisoissa kilpaillaan ja kannustetaan iloisella mielellä

Ensimmäinen Hese-kisafinaali järjestettiin vuonna 2004 Jyväskylässä. Sen jälkeenkin finaaleja on järjestetty Jyväskylässä ja viimeiset reilut kymmenen vuotta Tampereella, Pyynikin urheilukentällä tai Ratinan stadionilla.

– Pyrimme järjestämään Hese-kisafinaalin paikassa, johon on helppo matkustaa, ja jossa osataan järjestää hyvät kisat. Hese-kisat on oppilaille kilpailemisen lisäksi myös mainio luokkaretki, Suomen Urheiluliiton toimitusjohtaja **Harri Aalto** kertoo.

– Eräänä vuonna Tampereen Ratina oli varattu muuhun tapahtumaan, joten järjestimme Hese-kisafinaalin Pyynikillä. Huomasimme, että Pyynikki oli mainio paikka, joten jatkoimme järjestämistä siellä monta vuotta.

Tänä vuonna Hese-kisojen finaali kilpaillaan Ratinan stadionilla 21. toukokuuta.

Finaalissa on mukana 22 luokkaa, joista 17 selviytyy mukaan piirikisojen voittajina ja viisi etäkisoista. Joukkueen muodostavat pääsääntöisesti kussakin lajissa saman viidennen tai kuudennen luokan kuusi poikaa ja kuusi tyttöä.

"HESE-KISAT ON YKSI MUKAVA TAPA TARJOTA LAPSILLE LIIKUNTAA"

Aikaisemmin SUL:n seurapalvelujohtajana työskennellyt Aalto muistelee olleensa Hese-kisojen finaaleissa paikan päällä joka kerta lukuunottamatta vuotta 2023.

– Suomen Urheiluliitto haluaa isona lajiliittona kantaa kortensa kekoon lasten liikuttamisen innostamiseen. Hese-kisat on yksi mukava tapa tarjota lapsille liikuntaa. Hese-kisat on suuri yhteisöllinen tapahtuma, jossa tehdään kivoja asioita koulukavereiden kesken.

Pikaruokaan erikoistunut ravintolaketju Hesburger on sponsoroinut Hese-kisoja jo 20 vuoden ajan.

—Suuret kiitokset Hesburgerille lasten innostamisesta liikunnan pariin ja tapahtumien tukemisesta. Yhteistyömme alkaa olla jo varsin pitkäaikainen, Aalto iloitsee.

"MONI SAATTAA HUOMATA, ETTÄ YLEISURHEILU VOISI OLLA ITSELLE SOPIVA LAJI"

Hese-kisoissa kummiurheilijoina ja nuorten idoleina on vuosien varrella toiminut useita Suomen huippu-urheilijoita.

—Muistan varsinkin pitkään Hese-kisojen kummiurheilijana olleen **Eemeli Salomäen**. Hän pisti itsensä likoon innostaessaan ja kannustaessaan nuoria kilpailijoita. Eemeli toi tapahtumaan huumoria ja hassuttelua, Aalto kertoo.

Seiväshyppääjä Salomäen lisäksi kummiurheilijoina ovat olleet moniottelija **Jaakko Ojaniemi**, pikajuoksija **Johanna Manninen**, moukarinheittäjä **Olli-Pekka Karjalainen**, seiväshyppääjä **Minna Alitalo** (o.s. Nikkanen), pituushyppääjä **Noora Pesola** ja pikajuoksijat **Anniina Kortetmaa** ja **Hanna-Maari Päkk** (o.s Latvala). Tällä hetkellä kummiurheilijoina toimivat aitajuoksija **Elmo Lakk**a ja kestävyysjuoksija **Camilla Richardsson**.

—Kummiurheilijoiden ansiosta olemme saaneet Hese-kisoihin huippu-urheilun gloriaa, Aalto hehkuttaa.

PIIRIKISAT URHEILLAAN 10.4.–10.5. JA ETÄKISAT 2.4.–3.5.

Hese-kisojen piirikisat urheillaan 10.4.–10.5. ja etäkisat 2.4.–3.5. Kisoihin osallistuminen on maksutonta ja niihin saavat osallistua kaikki koulut. Piirikisat käydään enimmäkseen halleissa.

Aallon mukaan Hese-kisojen sääntöihin on tehty vuosien varrella pieniä muutoksia ja tarkennuksia, jotta pienetkin koulut voisivat osallistua. Pienissä kouluissa joukkueen voi muodostaa jopa usean koulun ja luokan oppilaista.

Kuulantyönnön tilalle otettiin vuonna 1997 turbokeihäs, ja vuonna 2010 keihäs muuttui junnukeihääksi. Kierroksen viesti 12 x 300 metriä tai 12 x 400 metriä lisättiin ohjelmaan vuonna 2007. Nykyiset lajit ovat 12 x 60 metrin sukkulaviesti, pituushyppy, junnukeihäs ja 12 x ratakierroksen viesti.

—Kierroksen viesti otettiin mukaan sukkulaviestin lisäksi, jotta saadaan nuorille vielä lisää liikettä. Se on osoittautunut erinomaiseksi uudistukseksi. Olemme saaneet kouluilta hyviä ideoita Hese-kisojen kehittämiseen ja toivomme niitä edelleen lisää. Aalto kertoo.

MUKANA USEIDEN ERI LAJIEN HARRASTAJIA

Hese-kisoissa urheilevien nuorten lajikirjo on laaja. Yleisurheilijoiden lisäksi mukana on hiihtäjiä, suunnistajia, voimistelijoita, kamppailu-urheilijoita, joukkuepalloilijoita ja useiden muiden lajien harrastajia.

—Moni saattaa huomata, että yleisurheilu voisi olla itselle sopiva laji, Aalto sanoo.

Hese-kisojen piirikisoihin mahtuisi mukaan kouluja nykyistä enemmänkin.

—Tarvitsemme paikallisten urheiluseurojen ja koulujen välistä yhteistyötä. Meillä on paljon innokkaita liikunnanopettajia, ja toivon, että olisi vielä enemmän. Opettajien merkitys liikuntaan innostamisessa on edelleen tärkeää. Liikunta on erinomainen keino parantaa opiskelussa tarvittavaa jaksamista ja vireyttä, Aalto korostaa.

Teksti: Jyrki Repola • Kuvat: Hannu Jukola

HESBURGER HALUAA TARJOTA LAPSILLE LIIKUNNAN RIEMUA

”Liikutamme vuosittain 85 000 lasta 500 alakoulusta”

– Haluamme kehittää yhteistyötämme pitkäjänteisesti. Pidämme SUL:n kanssa säännöllisesti palavereita, joissa pohdimme, miten toimintaa voisi kehittää, Hesburgerin viestintäpäällikkö Petteri Pohjonen kertoo.

Vuonna 1980 perustetulla Hesburgerilla on tällä hetkellä Suomessa yli 270 pikaruokaravintolaa ja ulkomailla noin 200 lisää.

Valtakunnallinen koululaisten yleisurheilun joukkuekisa Hese-kisat täyttää tänä vuonna 20 vuotta, ja se näkyy monella tapaa.

– Hese-kisat näkyvät ja kuuluvat tänä vuonna isolla kattauksella. Lasten liikuttaminen on Hesburgerille kunnia-asia. Panostamme Hese-kisojen 20-vuotisjuhlaan toden teolla, lupaa Hesburgerin Pohjonen.

Hese-kisat ja koululiikuntaa alakoulun 3.–6. luokilla tukeva H-hetki -ohjelma ovat kivijalka Hesburgerin ja Suomen Urheiluliiton (SUL) yhteistyölle, joka jatkuu näillä näkymin ainakin vuoteen 2027.

– Yhteistyön kautta liikutamme vuosittain 85 000 lasta 500 alakoulusta. Se on hurja määrä. Mietimme SUL:n kanssa myös koko ajan, miten toimintaa voisi kehittää, Pohjonen sanoo.

FINAALIEN UPEA TUNNELMA JA KANNUSTUS TEKI VAIKUTUKSEN

H-hetki on lasten yleisurheilua tukeva ohjelma, jonka avulla edistetään lasten hyppäämistä, heittämistä ja juoksemista koulun toimintaympäristössä.

– Haluamme tarjota lapsille liikunnan riemua yhdessä SUL:n kanssa, Pohjonen painottaa.

Pohjonen on ollut paikan päällä Hese-kisojen finaaleissa joka kerta vuodesta 2016, jolloin hän aloitti työn Hesburgerissa.

– Minulle kerrottiin, että Hese-kisoissa on upea tunnelma, ja huomasin heti, että se pitää paikkansa. On ollut sykähdyttävää nähdä, kuinka urheilijat, opettajat, kannustajat ja talkoolaiset sitoutuvat tapahtumaan todella intohimoisesti. Hese-kisat ovat minulle töissä kauden kohokohta, Pohjonen kertoo.

RATINA ON PUITTEILTAAN UPEA

Pohjonen on ollut Hese-kisoissa sekä Pyynikin kentällä että Ratinan stadionilla. Hän pelasi itse aikanaan juniorina amerikkalaista jalkapalloa muun muassa Pyynikin kentällä Seinäjoen Crocodilesin joukkueessa.

– Pyynikki on mukava paikka. Siellä on tiivis tunnelma. Ratina on puitteiltaan upea ja varmasti lapsille makea kokemus, Pohjonen sanoo.

Teksti: Jyrki Repola • Kuva: SUL

Yleisurheilun koululaiskilpailu 2024

Hese-kisa on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin kouluyleisurheilun yhteistyöohjelmaa.

MAKSUTON! Piiri- ja etäkisat ovat avoimia kaikille. Finaaliin mukaan piirikisojen voittajajoukkueet ja etäkisojen viisi parasta luokkaa.

FINAALI TAMPEREELLA 21.5.2024!

PIIRI- JA ETÄKISOJEN LAJIT:

- Sukkulaviesti 12 x 60 m
- Pituushyppy (vauhditon pituus)
- Junnukeihäs
- Kierrosviesti 12 x ratakierros (12 x 400 m)

Kummiurheilijat **Elmo Lakka** ja **Camilla Richardsson** kannustavat lapsia Hese-kisafinaalissa

Kuvat: Hannu Jukola

Joukkuekisa 5.–6. -luokkalaisille

Yhteishenkeä ja kilpailumieltä!

ILMOITTAUDU MUKAAN: www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu

PÄIVITETYT SÄÄNNÖT, YHÄ USEAMPI LUOKASTA PÄÄSEE KILPAILEMAAN.

Piirikisojen lisäksi mahdollisuus osallistua etäkisan kautta omalla liikuntatunnilla 2.4. - 3.5. välisenä aikana. Muutokset mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu

HESE-PIIRIKISOJEN AIKATAULU

Lisätietoa oman piirisi Hese-kisoista saat piirikisavastaavalta.

KESKI-SUOMI 10.4.
Hipposhalli, Jyväskylä
Markku Koistinen, markku.koistinen@jku.fi
040 706 9195

HELSINKI 11.4.
Liikuntamylly, Helsinki
Reijo Siitonen, toimisto@hkv.fi
040 506 6482

KYMENLAAKSO 23.4.
Ruonalan halli, Kotka
Siiri Petäjäsaari, siiri.petajasaari@kotka.fi
044 331 6814

SATAKUNTA 24.4.
Karhuhalli, Pori
Timo Stenfors, timo.stenfors@edupori.fi
044 236 8415

POHJOIS-POHJANMAA 24.4.
Ouluhalli, Oulu
Esko Hassinen, esko.hassinen@hotmail.com
0400 364 642

VARSINAIS-SUOMI 25.4.
Kupittaan urheiluhalli, Turku
Riitta Hyvärinen
riitta.hyvarinen@turunurheiluliitto.fi
040 300 4261

ETELÄ-KARJALA 3.5.
Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Tommi Viskari, tommi.viskari@lum.fi
050 442 3535

POHJOIS-KARJALA 6.5.
Keskus-urheilukenttä, Joensuu
Meri Mikkonen, meri.mikkonen@katajayu.fi
040 037 5692

UUSIMAA 7.5.
Klaukkalan urheilukenttä, Nurmijärvi
Viivi Avikainen, viivi.avikainen@nyu.fi
050 526 6593

POHJOIS-SAVO 7.5.
Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen, ilpo.koponen@sul.fi
050 414 5085

LAHTI 7.5.
Rakokiven kenttä, Nastola
Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi
044 257 4545

LAPPI JA LÄNSI-POHJA 7.5.
Santasport, Rovaniemi
Matti Kahilainen, matti.kahilainen@santasport.fi
040 748 7199

KESKI-POHJANMAA 7.5.
Kälviän urheilukenttä Kälviä
Petri Kykyri, petri.kykyri@edu.kokkola.fi
040 566 7951

ETELÄ-POHJANMAA 7.5.
Seinäjoen Keskusurheilukenttä, Seinäjoki
Kari Ahvenlampi, kari.ahvenlampi@gmail.com
050 584 8306

ETELÄ-SAVO 8.5.
Kyrönniemen urheilukenttä, Savonlinna
Joni Jäntti, jonijantti@hotmail.com
050 543 8493

KAINUU 10.5.
Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
Ilpo Koponen, ilpo.koponen@sul.fi
050 414 5085

HÄME 10.5.
Tampereen stadion, Tampere
Elisa Hakanen, elisa.hakanen@pyrinto.fi
050 352 0982

FINAALI 21.5.
Tampereen stadion, Tampere
Elisa Hakanen, elisa.hakanen@pyrinto.fi
050 352 0982

NTN
RICHARDSSON
BUDAPEST 23
17
CRAFT

Koulutapaamiset ovat ikimuistoisia ja kivoja treenipäiviä nuorten kanssa.”

Camilla Richardsson – olympiamaratoonari ja Hese-kisojen kummiurheilija

Viime joulukuussa hienon maratonin Suomen ennätyksen 2.24.38 juossut **Camilla Richardsson** valmistautuu uransa suureen tavoitteeseen, ensi kesän Pariisin olympiamaratonille.

Kovan harjoittelun ohessa Richardssonilla riittää aikaa ja kiinnostusta myös nuorten liikuntaan. Hän on ollut jo muutaman vuoden koululaisten Hese-kisan kummiurheilija yhdessä pika-aituri Elmo Lakan kanssa. Finaalin voittajajoukkue on saanut viettää Camillan ja Elmon ohjauksessa yhteisen liikuntapäivän.

– Nuo koulutapaamiset ovat olleet minulle ikimuistoisia ja kivoja treenipäiviä nuorten kanssa. Fiilinki on noussut aina korkealle. Olemme Elmon kanssa olleet seuraamassa myös finaalikilpailuja, Richardsson muistelee.

– Hese-kisoissa on näkynyt aina vahvasti myös koulujen joukkuehenki.

Tänä vuonna finaalikilpailu on 21. toukokuuta Ratinan stadionilla Tampereella.

– Minulle on ollut arvokas kokemus, kun olen pystynyt aktivoimaan koululaisten liikuntaa ja antamaan heille motivaatiota kokeilla yleisurheilua.

Richardsson, 30, on asunut ja käynyt koulunsa Vaasassa. Vikinga skolanista hänellä on rakkaat muistot 2000-luvun alusta, kun hän kirmaili koulunsa pihalla.

– Koulussa olimme paljon ulkona ja pelasimme pihapelejä. Tykkäsin liikkua, lajilla ei ollut niinkään väliä, Richardsson naurahtaa.

Hänen lapsuuteensa ja nuoruuteensa kuului monia eri lajeja, kuten maastohiihtoa, uintia ja telinevoimistelua.

– Vaikka aloin juosta jo varhain, juoksulenkkejä tuli aluksi vain pari kertaa viikossa, koska oli niin paljon muuta liikuntaa ohjelmassa.

Richardsson korostaa nuorille monipuolista liikkumista ja urheilua, jossa iloisuus on tärkeintä. Liian totisesti ei kannata urheilla, vaan aikaa pitää riittää myös kavereiden kanssa leikkimiseen.

Yleisurheilussa Vasa IS:ssä uransa aloittaneen Camillan nimi löytyi ensimmäisiä kertoja valtakunnallisesti kävelyn tuloslistoilta.

– Kävelyyn en varsinaisesti keskittynyt juuri ollenkaan, mutta hyvän kestävyyskuntoni ansiosta pärjäsin SM-tasollakin, vaikka kävelytekniikkani ei paras mahdollinen ollutkaan.

Koska Richardsson on ruotsinkielinen, koulunsa mukana hän osallistui tietysti myös keväisin Stafettkarnevaleille.

– Viestikisa innosti meitä mukaan joka vuosi. Harjoittelimme sitä varten, ja oli hienoa tähdätä Helsingin-matkaan ja juoksemaan Olympiastadionille.

Nyt Richardsson on ollut ammattiurheilija jo usean vuoden ajan, mutta hän on ehtinyt kouluttautua myös insinööriksi.

Nykyisin Esbo IF:ää edustavalla juoksijalla on myös 10 000 metrin Suomen ennätys (31.12,78), ja hän on voittanut urallaan 20 aikuisten SM-mitalia, joista 14 on kultaisia. Richardsson on edustanut Suomea viidesti MM-kisoissa 3000 metrin estejuoksussa sekä 5000 ja 10 000 metrillä. Kolmen vuoden takaiset olympialaiset hän joutui jättämään väliin loukkaantumisen takia.

Tänä talvena Richardsson oli pitkällä harjoitusleirillä Etelä-Afrikan vuoristossa. Kevään tavoitteena hänellä on kaksi kovaa puolimaratonia ja toukokuussa 10 000 metrin ratakisa.

– Kesäkuun alussa Rooman EM-kisoissa juoksen puolimaratonin, minkä jälkeen aloitan valmistautumisen kahden kuukauden päästä odottavalle olympiamaratonille. Tästä tulee erikoinen kesä, sillä ratakisoja ei tule enää samalla tavalla kuin aikaisemmin, mutta sellaista on maratoonarin elämä, Richardsson kertoo.

CAMILLA RICHARDSSON
Kestävyysjuoksija
Esbo IF
Valmentaja: Jukka Keskisalo

- 10 000 metrin ja maratonin Suomen ennätyksen haltija ajoin 31.12,78 ja 2.24.38

Yleisen sarjan arvokisoissa:

- 2022 EM-München 5000 ja 10 000 metrillä 10:s ja 9:s
- 2023 Budapestin MM-kilpailuissa 10 000 15:s
- Lukuisia maaotteluedustuksia
- Kalevan kisoista 8 kultaa ja 7 hopeaa
- SM-halleista 3 kultaa, 2 hopeaa ja 1 pronssi

Kuinka saan kummiurheilijan treenit luokalleni

KUINKA SAAN H-HETKEN KUMMIURHEILIJAN KESTÄVYYSJUOKSIJA CAMILLA RICHARDSSONIN TAI AITAJUOKSIJA ELMO LAKAN VETÄMÄÄN LUOKALLENI TREENIT?

- Arvomme vuosittain luokat, jotka saavat kummiurheilijan vierailun. Arvonta tapahtuu niiden luokkien joukosta, jotka ilmoittautuvat tiettyyn päivämäärän mennessä Hese-kisoihin, kertoo Suomen Urheiluliiton seurakehityspäällikkö Mika Tyrkkö.
- Tänä vuonna päivämäärä meni umpeen tammikuun lopussa, mutta vuoden 2025 treenipäivää voi alkaa hakea syksyllä. Tarkemmat tiedot tulevan vuoden hausta julkaistaan Suomen Urheiluliiton verkkosivuilla: **yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu/**

MITÄ KUMMIURHEILIJAN VETÄMÄSSÄ TREENIPÄIVÄSSÄ TAPAHTUU?

- Se on noin puolentoista tunnin mittainen kokonaisuus, joka on yhtä aikaa hauska ja vauhdikas. Juostaan aidoilla ja ilman, otetaan vaikka reaktiolähtöjä, pituushyppytreeniä jumppamatolle ja sukkulaviestiä. Tietysti myös heitetään erilaisia lasten heittovälineitä ja samalla opitaan yleisurheilun perusteita.

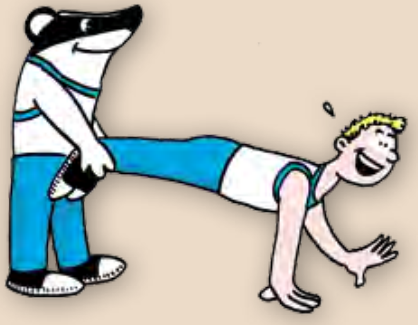
MILLAINEN KOKEMUS TREENIN VETÄMINEN LUOKALLE ON KUMMIURHEILIJALLE?

- Se on hauska päivä. Usein se on niin, että aina, kun sanon, mitä seuraavaksi tehdään, lasten vastaus oli, että jee, Richardsson muistelee.

Mieluista treenien vetäminen on myös Elmo Lakalle.

- Tulevan ammattini ja valmennustyön kautta työskentelen tulevaisuudessa jonkun verran lasten parissa. Siksi halusin tähän hommaan. Mukavaa tarjota lapsille liikunnan riemua ja tukea yleisurheiluhommaan, joka on minun leipälajini, liikunnanopettajaksi valmistunut Elmo Lakka sanoo.

Voitto Onnisen Kaverirata



1. Kottikärrykävely

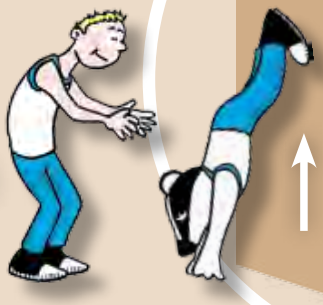
– vaihto puolessa välissä

2. Pukkihyppely

– Hypätään vuorotellen toisen yli

3. Punnertaessa kaverin ylitys/alitus

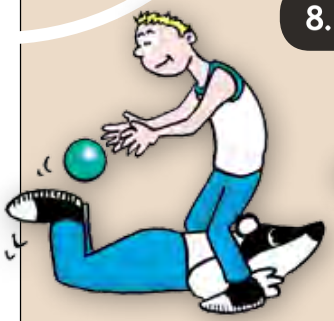
4. Nassikkapaini



5. Käsinseisonta

6. Pallon pyöritys yli ja ali

7. Sormihippa punnerrusasennossa



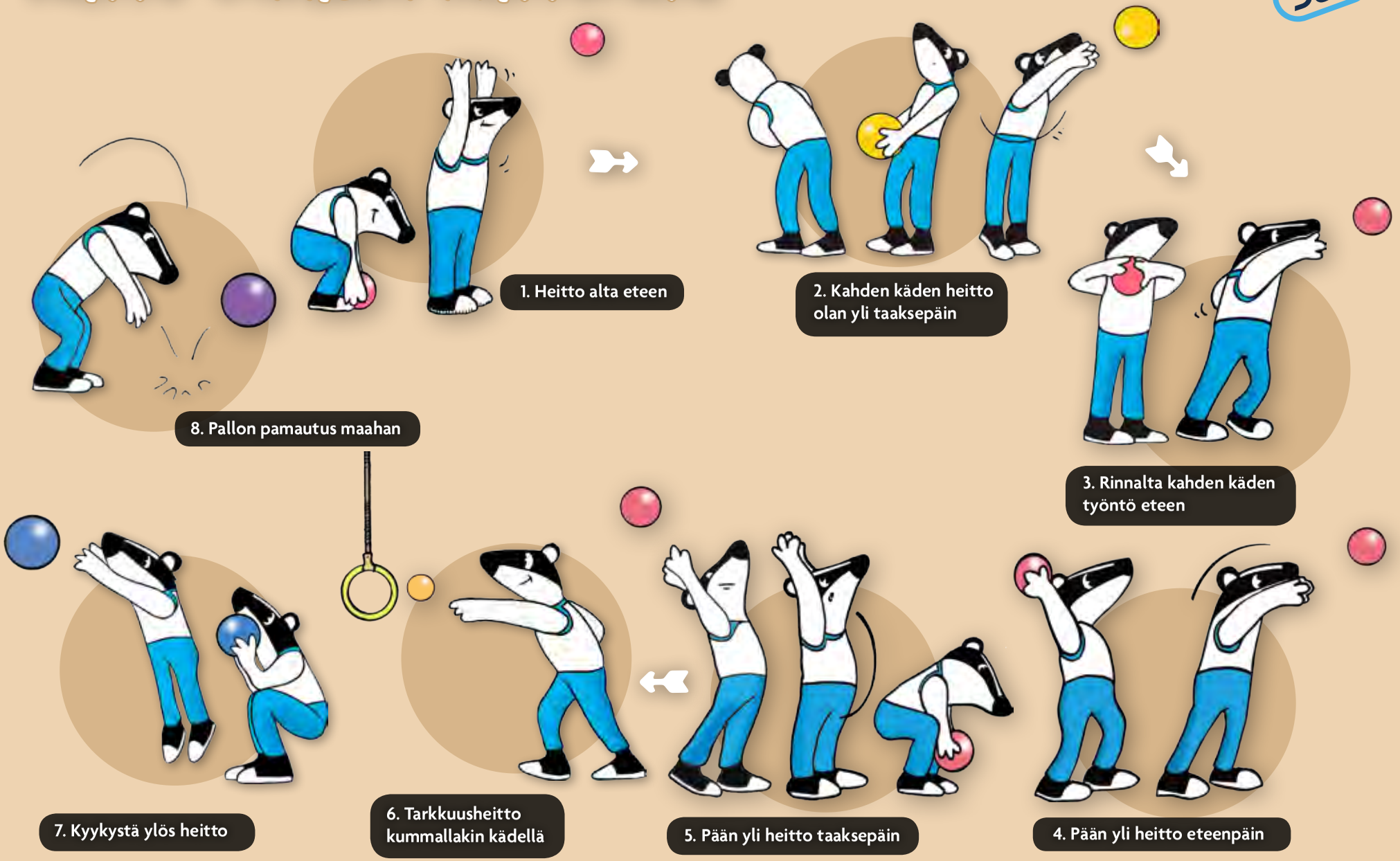
8. Päinmakuulta pallon potku kaverille

9. Pässin pusku

– vastakkain parin kädet olkapäillä, työnnä kaveri viivan yli

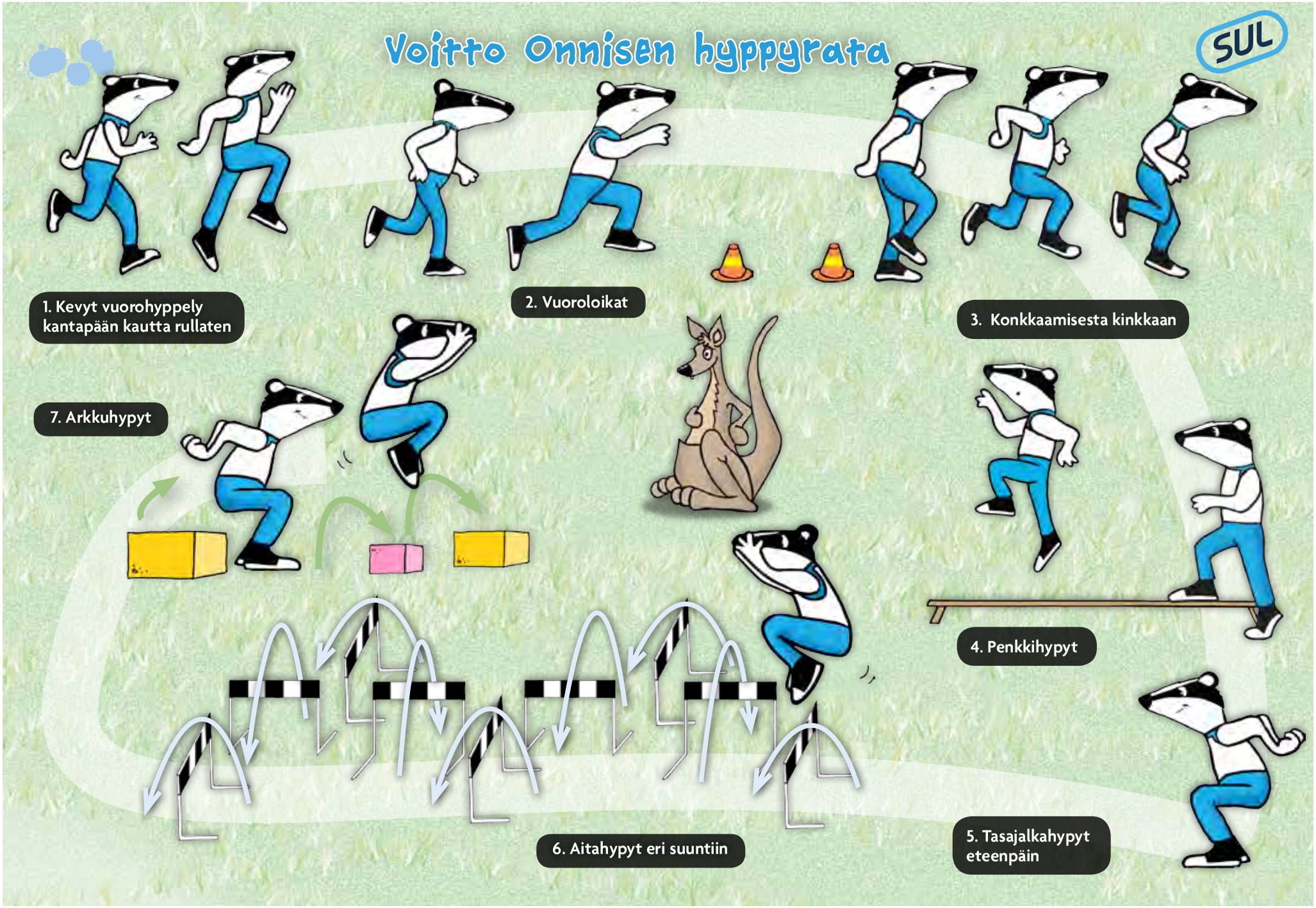
10. Apinapuu

Voitto Onnisen heittorata



Voitto Onnisen juoksurytmirata

Voitto Onnisen hyppyrata



Yleisurheiluvinkit 3.–6. luokan opettajille!

Voitto Onnisen vauhdikkaat radat tarjoavat hyppäämisen, heittämisen ja juoksemisen perustan koululiikunnalle

Liittymällä H-hetkeen lukuvuoden 2023-2024 aikana saat:

- Pääsyn oppimisympäristöön
- Sähköisen materiaalin (rata-videot, tulostettavat ratakuvat ja tunnekortit)
- Viisi H-hetki uutiskirjettä
- Yleisurheilun Kouluextra -lehden

Ilmoittaudu 31.12.2023 mennessä ja osallistut H-hetki treenipäivän arvontaan (6 kpl)

Liity mukaan maksut-tomaan H-Hetkeen: www.yleisurheilu.fi/yleisurheilua-opettajille/

HESBURGER®

SUL

H-hetki on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin kouluyleisurheilun yhteistyöohjelmaa.

HESBURGER U-HETKI HAASTE

Kuinka pitkälle luokkanne pääsee Suomen päästä päähän?

Tavoitteena: Lisätä arkiaktiivisuutta ja yhdistää eri oppiaineita keskenään.

Ohjeistus:
Tehkää kahden viikon aikana suorituksia kävellen, hölkäten, juosten ja kelaten. Laskekaa yhteen luokkanne kilometrit välitunneilta, koulumatkoista, liikuntatunneilta ja vapaa-ajalta. Samalla kun kilometrejä kertyy, voitte seurata matkaa Suomen kartalta ja yhdistää maantietoa kotimaan osalta matkan välillä oleviin kohteisiin. Lähtöpisteenä on Hanko ja maalina Utsjoki, tai toisin päin. Tulostakaa Suomen kartta, jossa näkyy paikkakunnat ja tieverkostot. Tutkikaa alkuun, mikä reitti on nopein.

Suoritusaika: Kaksi peräkkäistä viikkoa.

Tulokset: Merkatkaa tulokset alla olevaan taulukkoon. Tuloksia voi verrata eri kouluokkien välillä oppilaiden lukumäärä huomioiden (keskiarvo).

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Viikon kilometrit yhteensä
VKO								
VKO								

Reittivalinta:

Ohjatut ja valvotut leirikoulut Italiassa, Kroatiassa ja Itävallassa. Kohteissamme on myös monipuolisesti eri lajien harjoitusolosuhteita.

LIIKUNTAMATKAT

www.liikuntamatkat.fi

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

KISAKALLIO

AKTIIVISET LEIRIKOULUT Kisakalliossa

Kirjat nurkkaan ja penaalit kiinni. Kisakallion aktiivinen leirikoulu tarjoaa yhdessäolon riemua, huippuolosuhteet ja uusia elämyksiä.

Hinta alkaen
145€/HLÖ

LISÄTIETOJA
leirikoulut@kisakallio.fi

KISAKALLION URHEILUOPISTO
Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi

> Isompiakin oppilaita on helpompi aktivoida mukaan kisojen avulla, kun heitä tarvitaan joukkueisiin.”

JAANA PYY:

Vetäjän oma innostus auttaa lasten ja nuorten liikunnassa

Lapsia pitää innostaa urheiluun ja liikuntaan riittävän pienenä, näin he tottuvat säännölliseen harrastamiseen, sanoo Jaana Pyy, lappajärveläinen alakoulun opettaja.

Lappajärven Yhteiskoululla on ollut tapana osallistua isolla porukalla kaikkiin koululaiskisoihin. Koululaishallit, viestikarnevaalit ja Hese-kisat ovat vahva perinne.

– Isompiakin oppilaita on helpompi aktivoida mukaan kisojen avulla, kun heitä tarvitaan joukkueisiin, vaikka he eivät urheilua säännöllisesti harrastaisikaan. Kipinä voi syttyä hieman myöhemminkin. Yhteiset linja-automatkat kisoihin ovat tärkeitä, Pyy kertoo.

Edessä odottaviin kisoihin Lappajärvellä valmistaudutaan yhteisillä harjoituksilla. Hese-kisoista tuli muutama vuosi sitten SM-tittelikin, ja Lappajärvellä on aiemmilta vuosilta useitakin mitaleja. Silloin kisoihin ja joukkueisiin lähdettiin innokkaina. Nykyään motivaatio ei ole enää samaa luokkaa, joten työsarkaa riittää.

Jaana Pyy on alakoulujen urheiluvastaava. Liikunnan ja luokanopettajan työstä hänellä on jo yli 30 vuoden kokemus.

AKTIIVINEN LAPPAJÄRVEN VEIKOT

Lappajärven Veikot oli aikoinaan vakiofinalisti pienten kuntien Seuracupissa. Nyt innostus on sillä saralla seurassa hieman hiipunut. Yhtenä syynä on, että kunnan väkiluku on pudonnut alle 3000 asukkaan.

Koulu ja seura järjestävät yhdessä ja erikseen erilaisia liikuntakerhoja. Aivan pienempien osalta se toteutuu iltapäiväkerhoissa, jotka on nivottu esikoululaisten ja alempien luokkien ohjelmaan.

– Pienten liikuntakerhot ovat monipuolisia matalan kynnyksen ja hyvän mielen kerhoja, joihin kaikki voivat osallistua. Tärkeintä on, että kerhossa saadaan paljon onnistumisen kokemuksia ja liikunnan iloa.

– Esikoulusta kakkosluokkaan asti voi tulla iltapäiväkerhoon heti koulupäivän jälkeen, mikä auttaa myös vanhempia kuljetusten järjestämisessä.

VETÄJÄN PITÄÄ SYTTYÄ

– Sen olen huomannut, että jos itse harrastaa liikuntaa, silloin on helpompi saada oppilaatkin innostumaan. Olen esimerkiksi saattanut vetää samaa ikäluokkaa neljä vuotta, jolloin lasten innostus liikuntaan on kasvanut pikkuhiljaa. Kun sitten olen opettanut yksittäiselle luokalle liikuntaa, jossa innostus liikuntaa kohtaan ei ole ollut niin tärkeässä asemassa, motivointi on huomattavasti työläämpää ja vaikeampaa. Tämä tulee monesti esiin esimerkiksi Hese-kisassa joukkueiden kokoamisessa, Pyy kertoo.

> Olen kerran viikossa eriyttänyt tyttöjen ja poikien ryhmät omikseen, koska pojat tykkäävät rajummasta liikunnasta."

Pyy on huolissaan lasten ja nuorten liikunnan vähenemisestä. Pienimmät lähtevät innokkaasti mukaan, mutta kolmannelta luokalta ylöspäin koululaisten liikuntaharrastus on hiipunut.

– Sen takia liikunnan pitäisi olla päivittäistä pienestä pitäen, jotta siihen tulee tottumus.

Harrastamisen ääripäiden erot näkyvät myös hänen koulussaan. Aktiiviset nuoret ovat mukana joka paikassa, mutta liian vähän liikkuvia on yhä enemmän. Monella lapsella digipelaamista ja valvomista on liikaa, ja väsymys näkyy levottomuutena koulussa, ja terveellinen liikunta jää pois.

"PIENILLÄKIN ASIOILLA VOI OLLA MERKITYSTÄ"

Liikkumattomuus alkaa näkyä nykyään varsinkin yläkoulun tyttöjen kohdalla. Valtakunnallisissa medioissa jokin aika sitten uutisoidut hälyttävät tiedot koululaisten heikosta fyysisestä kunnosta pitävät paikkansa.

– Pienilläkin asioilla voi olla merkitystä. Esimerkiksi hiihto alkaa olla vastenmielistä nuorille, mutta kun sen harrastamisessa antaa luvan kuunnella esimerkiksi musiikkia, niin nuoret viihtyvät ladulla paremmin. Pienillä asioilla voi saada paljon aikaan. Oikeaa asennetta vaaditaan myös lasten vanhemmilta.

Vaikka sukupuolten eroja häivytetään nykyisin liikunnastakin, Pyy on tehnyt asioita jonkin verran päinvastoin vetämissään ryhmissä.

– Olen kerran viikossa eriyttänyt tyttöjen ja poikien ryhmät omikseen, koska pojat tykkäävät rajummasta liikunnasta. Tytöt ovat tulleet innokkaasti mukaan omaan liikuntakerhoon.

Pyy antaa kiitosta Lappajärven kunnalle, joka on hoitanut liikuntamahdollisuudet kuntoon. Laadukkaassa liikuntahallissa on pieni yleisurheilualue juoksuja ja hyppyjä varten, jääkentät luisteluun ja pieni hiihtolatu aivan koulun vieressä.

– Nyt on noussut innostus jalkapalloon, ja yleensäkin pallopelit kiinnostavat aina nuoria. Pesäpalloharrastus on myös monen kuudennen luokan tytön harrastus. Yleisurheilujaosto ja jalkapallojaosto ovat tämän syksyn aikana päättäneet tehdä yhteistyötä, ja yhteisharjoituksistakin on sovittu. Tämä olisi ollut tärkeä toimintatapa pienten urheilijoiden harjoittelussa jo aikaisemminkin, mutta usein toimintaa on vaikea toteuttaa, ja tässä tarvitaan paljon asennemuutosta. Muuten pienellä paikkakunnalla on vaikea saada joukkueita erilai-

siin liikuntamuotoihin. Molemminpuolinen hyöty on hyvä motto jaostojen kesken, Pyy pohtii.

PYYN INNOKAS URHEILUPERHE

Nuoruudessaan Jaana Pyy (os. Kivinen) oli mainio 400 metrin juoksija. Vauhti riitti aina SM-tasolle saakka, ja tulipa myös yksi maaotteluedustus nuorten Ruotsi-ottelussa. Tampereen Pyrinnön viestijoukkueissa startteja ja menestystä tuli tukuttain.

Yksi syy urheiluinnostukseen on varmaan myös aviomiehen esimerkki. Juha Pyy oli 1980-luvulla maamme ykkösnimiä ratakierroksella.

Seuracupissa pariskunnan neljä lasta olivat aikoinaan kova vahvistus Lappajärven Veikkojen joukkueessa. Nyt Jaana ja Juha vetävät usein yhdessä pienten koululaisten liikuntakerhoja.

Teksti Ari Paunonen
Kuvat Marko Tuominiemi

Sen olen huomannut, että jos itse harrastaa liikuntaa, silloin on helpompi saada oppilaatkin innostumaan, lappajärveläinen alakoulun opettaja Jaana Pyy.

Yleisurheilujaosto ja jalkapallojaosto ovat tämän syksyn aikana päättäneet tehdä yhteistyötä.”

”Reksin lenkki” ja teline-voimistelu innostavat Merimaskun koulussa

Merimaskun alakoulussa Naantalissa lasten liikuntaan liittyvä erikoisuus on pari kertaa vuodessa juostava ”Reksin lenkki”. Reksi on rehtori ja yleisurheiluvalmentaja **Jarmo Rasi**, joka on opettanut liikuntaa jo 30 vuoden ajan.

– Reksin lenkille osallistuu koko koulu, vajaat 150 oppilasta. Liikumme 30-45 minuuttia juosten tai kävellen, ja reksin saa ohittaa, Rasi kertoo.

Rasin mukaan nyt jos koska kannattaa tarjota lapsille liikuntamahdollisuuksia.

– Liikunnan määrä on vähentynyt arjessa. Kilpaurheilijoiden määrä on lisääntynyt, mutta niin on myös liikkumattomien määrä. Yleisesti paljon parantamisen varaa on kestävyyskunnossa. Hengästyminen ja hikoilu ovat jotenkin hankalia asioita, Rasi sanoo.

Paljon on tapahtunut myös kehitystä. Lapset ovat nykyään liikunnallisesti taitavia.

– Ketteryys ja näppäryys ovat parantuneet. Esimerkiksi trampoliinit ovat kehittäneet ketteryyttä. Lapset tykkäävät erityisesti pallopeleistä ja telinevoimistelusta.

Merimaskun alakoulun rehtori Jarmo Rasi ja lapset valmiina ”Reksin lenkille”.

”LAPSET PÄÄSEVÄT VAIKUTTAMAAN LIIKUNTATUNTIEN SISÄLTÖÖN”

Merimaskun koulussa liikuntatunteja on kullakin luokalla keskimäärin kaksi tai kolme tuntia viikossa.

– Lisäksi on valinnaisia liikuntatunteja, kuten mailapelikursseja. Meillä on myös sisävälitunteja, jolloin pelataan pallopelejä salissa.

Lajeina Merimaskun koulun liikuntatunneilla ovat esimerkiksi yleisurheilu, jalkapallo, telinevoimistelu, hiihto, luistelu, koripallo, lentopallo, käsipallo, uinti ja pesäpallo.

– Lajeja ja kausijakoa ei ole erikseen määritelty, ja lapset pääsevät vaikuttamaan tuntien sisältöön. Nykyään puhutaan enemmänkin liikuntataidoista kuin lajeista.

Rasin mielestä on erittäin tärkeää, että liikuntapaikkoja on koulujen välittömässä läheisyydessä. Koulumatkoilla kilometrejä kertyy aivan huomaamatta, ja kunto kohoaa.

– Meillä monet oppilaat pyöräilevät tai kävelevät kahden kilometrin koulumatkan, Rasi kertoo.

KODIN JA KOULUN PÄIVÄNÄ YLEISURHEILUKILPAILUT

Merimaskun koulussa järjestettiin syyskuussa valtakunnallisena Kodin ja koulun päivänä omat yleisurheilukilpailut. Lajeina olivat juoksu, pituushyppy, kuulantyöntö ja turbokeihäänheitto. Mukana oli myös lasten vanhempia. Vanhemmat saivat osallistua sukkulaviestiin.

– Meidän koulu on osallistunut myös Hese-kisoihin, Rasi kertoo.

Rasin mukaan tärkeintä on, että lapset ylipäätään liikkuvat.

– Kouluissa pitäisi olla liikuntaa nykyistä enemmän. Varsinaisten liikuntatuntien lisäksi voisi olla myös lyhyitä liikuntatuokioita. Koulu ei kuitenkaan pysty yksinään vastaamaan liikunnan lisäämisen haasteeseen. Pitää liikkua myös vapaa-ajalla omatoimisesti. Myös urheileminen seuroissa on hyvä asia. Kaikkein parasta on luonnossa liikkuminen, Rasi sanoo.

Teksti: Jyrki Repola • Valokuva Jarmo Rasi

Kouluviestikarnevaali vetää tuhansia oppilaita Olympiastadionille

Nuoret haluavat kouluihin lisää liikuntatunteja ja nimenomaan liikkumista yhdessä. Yksi loistava tilaisuus yhdessä liikkumiseen on Kouluviestikarnevaali, joka järjestetään tänä vuonna 15. toukokuuta Olympiastadionilla.

Kouluviestikarnevaali järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2012, silloin aluekilpailuina. Tapahtuman esikuvana on ruotsinkielisten koulujen Stafettkarnevalen, jota on järjestetty vuodesta 1961 alkaen.

Ensimmäinen valtakunnallinen Kouluviestikarnevaalin finaali järjestettiin Vaasassa vuonna 2017. Sittemmin finaaleja on järjestetty 2019 Tampereella sekä 2022 ja 2023 Helsingissä Olympiastadionilla.

– Vaasassa Kouluviestikarnevaali oli Suomi 100 vuotta-tapahtuma jossa juoksijoita oli 2500. Tampereella juoksijoita oli 1300. Helsingissä oli juoksijoita keväällä viime vuonna 1800 ja yhteensä 4000 koululaista, kun lasketaan yhteen juoksijat, kannustajat ja oheistapahtumien osallistujat, kertoo Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiön toiminnanjohtaja **Riitta Pääjärvi-Myllyaho.**

Pääjärvi-Myllyahon mukaan tavoite kasvattaa osallistujamääriä.

– Tavoittelemme reipasta kasvua, jopa 3000 juoksijaa. Vuosi 2024 on olympiavuosi, ja teema on sen mukainen näyttävine avajaisineen ja olympiasoihtuineen.

Kouluviestikarnevaalissa tärkeitä asioita ovat hauskanpito, sosiaalisuus, yhteisöllisyys, terveellisten elämäntapojen omaksuminen sekä yhteisten tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen. Päätavoitteena on kannustaa koululaisia liikkumaan ja kokemaan liikunnan riemua yhdessä.

Joukkueen muodostavat saman koulun oppilaat. Sarjoja on neljä: alakoulujen luokat 1-4, alakoulujen luokat 5-6, yläkoulut, sekä lukiot ja ammattiopistot.

Kouluviestikarnevaalin kaikki lajit ovat sekaviestejä. Joukkueissa on yhtä monta poikaa ja tyttöä. Sukkulaviestin pituus on 16 x 80 metriä. Ruotsalaisviestissä osuudet ovat 100, 200, 300 ja 400 metriä. Lyhimmän ja pisimmän osuuden juoksevat pojat ja toisen sekä kolmannen osuuden tytöt.

Yläkoulujen sekä lukioiden ja ammattiopistojen sarjoissa juostaan lisäksi 4 x 800 metriä. Erityisluokkien oppilaat kilpailevat 4 x 80 metrillä, avoimessa luokassa ja 4 x 80 metrin kelauksessa. Parhaat lukiolaisjoukkueet pääsevät Suomi-Ruotsi -maaottelun kutsukilpailuun Olympiastadionille.

HUUTOSAKKIKILPAILU TARJOAA MAHDOLLISUUKSIA OSALLISTUMISEEN

Kouluviestikarnevaali on paljon muutakin kuin kentällä käytävä kilpailutapahtuma. Toisena oleellisena osana siihen liittyy huutosakkikilpailu. Tarkoituksena on, että myös viestijoukkueisiin kuulumattomat oppilaat pääsevät nauttimaan tekemisen riemusta.

Leikkimielisessä huutosakkikilpailussa voidaan kannustaa joukkueita esimerkiksi huutamalla, laulamalla, soittamalla, tanssimalla, piirtämällä, maalaamalla ja rakentamalla.

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiön hallituksen puheenjohtajana aloitti vuodenvaihteessa naantalilaisen Merimaskun koulun rehtori, yleisurheiluvalmentaja Jarmo Rasi. Hänen mukaansa Kouluviestikarnevaali on tuotteena suhteellisen helppo toteuttaa.

– Kouluviestikarnevaalin paikallis-, alue- ja finaalitapahtumiin osallistui ennen koronapandemiaa lukuvuoden aikana noin 15 000 oppilasta. Paikallis- ja aluetapahtumia on järjestetty ahkerasti etenkin Vaasassa ja Itä-Suomessa, Rasi kertoo. – Ryhdyin puheenjohtajaksi laajentamaan ja uudistamaan viestikarnevaaleja. Suomessa on puoli miljoonaa peruskoululaista, joten potentiaalisia osallistujia on paljon. Jos saisi heistä edes kymmenen prosenttia joskus mukaan. Suuri missio on lisätä koululaisten hengästymisen ja liikunnan kokonaismäärää mielekkäällä tavalla, Rasi visioi.

Teksti: Jyrki Repola

Kaikkien lasten ja nuorten

KOULUVIESTIKARNEVAALI OLYMPIASTADIONILLA ke 15.5.2024

KOULU-VIESTIKARNE-VAALI KUTSUU OLYMPIA-STADIONILLE

Vuosi 2024 on Olympiavuosi, ja siksi myös Kouluviestikarnevaalissa 15.5.2024 liikutaan olympiahengessä! Lähtekää tekin kokemaan Olympialaisten tunnelmaa!

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.

SARJOJA ON NELJÄ:
1. alakoulu 1-4 lk ja 2. 5-6 lk 3. yläkoulu-sarja 4. toisen asteen sarja

LAJIT eri sarjoissa:

ALAKOULU-SARJAT (1-4 lk, 5-6 lk):
1. Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T + 8P)
2. Ruotsalaisviesti 4 x (100m+200m+300m+400m), osuuksilla 100m ja 400 m juoksee poika ja osuuksilla 200 m ja 300 m tyttö

YLÄKOULU-SARJA ja TOISEN ASTEEN SARJA:
1. **Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T +8P)**
2. **Ruotsalaisviesti 4 x (100m + 200m + 300m +400m), osuuksilla 100m ja 400 m juoksee poika ja osuuksilla 200 m ja 300 m tyttö**
3. **4 x 800m (2T+2P)**

Tapahtumassa tärkeässä roolissa on myös Huutosakkikisa, johon tarvitaan monenlaista osaamista.

Parhaat joukkueet sekä radalla että Huutosakeissa palkitaan. Parhaat lukiolaisjoukkueet pääsevät lisäksi Suomi-Ruotsi – maaottelun kutsukilpailuun Olympiastadionille elokuun 2024 lopussa.

Viime keväänä valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla veti 1800 koululaista juoksuradalle, lähtöjä oli n. 3000. Lisäksi saman verran kannustajia riemuitsi katsomoissa.

LÄHDE SINÄKIN JA KANNUSTA KOULUASI KASAAMAAN JOUKKUEITA!

Lisätietoja: www.kouluviestikarnevaali.fi

Koen turvalliseen ilmapiiriin panostamisen merkitykselliseksi koululiikunnassa, sillä turvallisessa ympäristössä uskalletaan kokeilla rohkeammin uusia asioita, sanoo luokan- ja terveystiedon opettajaksi valmistuva Matias Kankaanpää

MATIAS KANKAANPÄÄ:

Yleisurheilu tarjoaa jokaiselle jotakin

Tärkeintä on saada lapset innostumaan liikunnasta. Silloin he hakeutuvat herkemmin liikunnan pariin myös vapaa-ajallaan, luokan- ja terveystiedon opettajaksi valmistuva Matias Kankaanpää linjaa alakoulujen liikunnan keskeisintä tavoitetta.

– Liikunnan opetuksen määrä on aivan liian vähäinen alakoulussa. Lisäämällä liikuntaa lasten koulupäivään pystyttäisiin tukemaan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia nykyistä paremmin.

Kankaanpään mukaan se ei välttämättä tarkoita liikuntatuntien määrän lisäämistä vaan liikkeen määrän kasvattamista koulupäivän aikana.

– Pitäisi keksiä ja kierrättää keinoja, joilla liikunta saadaan integroitua muihin oppiaineisiin niin, että liikettä tulee mahdollisimman paljon koko päivän aikana. Esimerkiksi niin, että luokassa on välineitä, joilla voi harrastaa taukoliikuntaa.

AITAJUOKSUSTA TULI HITTI

Jyväskylän normaalikoululla päättöharjoitteluaan tekevä Kankaanpää on hyödyntänyt liikuntatunneilla yleisurheilua muiden lajien ohessa.

– Koen yleisurheilun hyvänä juttuna koululiikunnassa. Sen avulla voidaan tavoittaa monenlaisia liikkuja: on juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja kävelyäkin, eli jokaiselle löytyy jotakin, Kankaanpää sanoo.

– Se on helposti lähestyttävä laji, joka tukee samalla liikunnan perustaitojen oppimista.

Hyvää palautetta Kankaanpää on saanut yleisurheilusta myös oppilailta.

– Yhdessä koulussa, jossa olin sijaisena, aitajuoksusta tuli hitti. Kaikki eivät olleet aluksi niin innokkaita liikkumaan, mutta kun laitettiin aitoja jonoon, kas kummaa, porukka alkoi innostua, Kankaanpää muistaa.

– Lapset innostuvat yleisurheilusta, kun sitä tehdään yhdessä, monipuolisesti ja

tarjolla on kullekin sopivan tasoisia haasteita. Jos esimerkiksi juokseminen ei jollekin maistu, voidaan tarjota heittojuttuja.

LAPSET OPPIVAT RADAT JA TOIMINTAPISTEET NOPEASTI

Kankaanpäälle yleisurheilu on lapsuudesta tuttu. Oma aktiiviharrastus vaihtui teini-iässä urheilukoulun ohjaajan tehtäviin, joka sytytti kipinän opettajan uralle.

– Huomasin, että tykkään olla lasten kanssa, auttaa ja tukea heidän kasvuaan, ja kun olen aina arvostanut oppimista ja koulutusta, päädyin opettajan polulle, Kankaanpää kertoo.

Kankaanpää muistuttaa, ettei yleisurheilun, eli juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen, opettaminen alakoululaisille vaadi omaa lajitaustaa.

– Suomen Urheiluliitolla on hyviä materiaaleja, Voitto Onnisen ratoja, joiden avulla on helppo rakentaa tunti, jossa on toimintapisteet juoksemiselle, hypyille ja heitoille, Kankaanpää sanoo.

Kankaanpää ottaa mieluusti lapset mukaan suunnittelemaan ja varioimaan ratoja ja toimintapisteitä.

– Lapset oppivat radat ja toimintapisteet nopeasti. Heiltä tulee älyttömän hyviä ideoita. Sellaisia, joita aikuinen ei edes hahmota. Niitä, ai tämän voi tehdä näinkin -juttuja. Lapset ovat luovia, kun pääsevät vauhtiin.

JONOTTAMINEN VÄHENEE TOIMINTAPISTEIDEN AVULLA

Kankaanpää näkee, että yksi toimintapisteiden avulla työskentelyn hyvä puoli on jonottamisen väheneminen.

– Näin tuntiin saadaan mahtumaan enemmän liikettä, Kankaanpää muistuttaa. Kankaanpää kertoo joskus kellottaneensa aitajuoksujen aikoja, mutta ei rakenna tunnille kilpailutilannetta.

– Tykkään lähestyä liikunnan opetusta enemmän oppilaan oman kehittymisen kautta. Oppilas itse huomaa, mitä osaa ja voi yrittää parantaa omia juttuja, kuten vaikka hypyn pituutta vauhdittomassa pituushypyssä tai jotakin asiaa palloheitossa, kuten miten ylös pystyy heittämään. Kilpaileminen muiden kanssa vie vertailemiseen, ja se voi viedä joiltakin motivaatiota, Kankaanpää näkee.

– Kun koulussa innostuttiin aitajuoksusta, silloin kellotinkin aikoja, mutta moni huomasi sen oman kehityksen ihan siinä, että aidat alkoivat pysyä pystyssä tai, että aitojen juokseminen kävi sujuvammaksi ja, että alkoi jaksaa enemmän, kun asioita oli tehty jonkin aikaa.

TAVOITTEENA ON, ETTÄ LIIKUTAAN PALJON

Mitä asioita mietit, kun rakennat yleisurheilupainotteisen liikuntatunnin?

– Tavoitteena on, että liikutaan paljon, eli toistomäärä on iso. Tekeminen on monipuolista ja, että tulee juoksemista, mutta sen muistaen, ettei jokainen alakoululainen jaksa juosta 45 minuuttia. Pitää olla myös rauhallisempaa tekemistä, kuten hyppäämistä tai heittämistä, ja kaiken keskiössä pitää olla oppilaan oma oppiminen, jolla ruokittua sitä innostusta liikuntaan, Kankaanpää sanoo.

– Yleisurheilun sijoittaisin koulun liikuntatuntien ohjelmassa keväälle, jolloin voidaan olla mukana Hese-kisassa, ja siitä on lasten hyvä jatkaa kesällä seuran urheilukouluihin, jos innostusta löytyy.

Teksti Tapio Nevalainen
Kuvat Petteri Kivimäki

LUE LISÄÄ

yleisurheilu.fi/yleisurheilua-opettajille/

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 tarjontaamme www.kuortinkartano.fi > Leirikoulu Kuortinkartanossa.

Pyydä tarjous ja varaa unohtumaton leirikoulu!

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

"Parasta oli kun ryhmähenki parani ja oli kivaa tekemistä."

- Vuoden ympäri erinomaiset puitteet leirikoulun järjestämiselle: mm. uimahalli, keilahalli ja pieneläinkoti Pihka
- 50 erilaista ohjelmavaihtoehtoa!

Nuorisokeskus Piispala
43300 Kannonkoski
www.piispala.fi | 0207 694 300

Suomen suosituimmat leirikoulut!

ILO LIIKUTTAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

Tanhuvaara SPORT RESORT

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

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

YLEISURHEILUN KOULU Extra 2024

OLYMPIASTADION
HELSINKI-FINLAND

#fiiliksentakia

www.stadion.fi

Koska kokemuksia ei voi korvata.

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

Varaa Teams-aika, jossa jutellaan leirikouluista!
Nuorisopäällikkö tuija.hurri@nurmes.fi puh. 040 708 7471

Leirikoulut
alk. 95€/hlö/vrk
sis. majoitus
täysihoidolla
ja ohjelmat

HYVÄRILÄ

Hyvärilä Nuoriso- ja matkailukeskus | Lomatie 12, Nurmes | www.hyvarila.fi

Liikunnan iloa 2024

EURAJOEN KUNTA Liikuntatoimi, p. 044 312 4267 jarmo.olli@eurajoki.fi www.eurajoki.fi Kalliotie 5, 27100 Eurajoki	**HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI** Liikuntapalvelut p. 044 4456202 Liikuntakoordinaattori Niilo Piiponniemi niilo.piiponniemi@haapajarvi.fi Uimahalli p. 044 4456211 www.haapajarvi.fi PL 4, 85801 Haapajärvi	**JÄMIJÄRVEN KUNTA** Hyvinvointitoimi, hyvinvointipäällikkö Teemu Huhtakangas p. 040 5876539 teemu.huhtakangas@jamijarvi.fi www.jamijarvi.fi Peijarintie 5 A, 38800 Jämijärvi
HAMINAN KAUPUNKI Liikuntapaikkavastaava Ahti Yläjääski, ahti.ylajaaski@hamina.fi, p. 0400 932446 Liikuntakoordinaattori Kirsi Forsell kirsi.forsell@hamina.fi, p. 040 199 1491	**KANNUKSEN KAUPUNKI** Uimahalli ja vapaa-aikakeskus KitinVapari www.kannus.fi/kitinvapari @kannuksenliikuntapalvelut	**KRISTIINANKAUPUNKI** Liikunta / uimahalli p. 040 5244418 anders.wahlberg@krs.fi uimahalli@krs.fi www.kristiinankaupunki.fi PL 13, 64101 Kristiinankaupunki
KUHMON KAUPUNKI Liikuntapalvelut Kunnossapitopäällikkö, kadut, liikuntapalvelut Tero Uhlbäck p. 044 7255 263 tero.uhlback@kuhmo.fi www.kuhmo.fi, PL 15, 88901 Kuhmo	**PERHON KUNTA** Nuoriso-ja vapaa-aikatoimi, 040 5289971 Nuoriso- ja vapaa-ajansihteeri Petri Harsunen petri.harsunen@perho.com www.perho.com Keskustie 2, 69950 Perho Käynti: Keskustie 2, PL 20, 69951 Perho	**POMARKUN KUNTA** Hyvinvointitoimi p. 02-550 5666 p. 041 731 3194 Hyvinvointikoordinaattori Mika Grönman mika.gronman@pomarkku.fi www.pomarkku.fi Vanhatie 14, 29630 Pomarkku
RANTASALMEN KUNTA/ **Järvisaimaan Palvelut Oy** Liikuntapalvelut Arto Tilaeus 0400-152391 arto.tilaeus@jarvisaimaanpalvelut.fi www.jarvisaimaanpalvelut.fi www.rantasalmi.fi Eliel Saarisen tie 2, 58900 Rantasalmi	**TAIVALKOSKEN KUNTA** Vapaa-aikatoimi p. 040 5339910 petri.voutilainen@taivalkoski.fi Melontakeskus p. 040 5339910 www.taivalkoski.fi PL 25, 93401 Taivalkoski	**UUSIKAUPUNKI** Taru Joutsa-Huutola p. 050 552 5432 nuoriso.liikunta@uusikaupunki.fi www.uusikaupunki.fi Koulupolku 5, 23500 Uusikaupunki
Liikkuvan ihmisen mansikkapaikka **VALKEAKOSKEN KAUPUNKI** Liikuntatoimi p. 040 3356801 liikunta@valkeakoski.fi www.valkeakoski.fi Apiankatu 7, 37600 Valkeakoski	**VETELIN KUNTA** Vapaa-aikatoimi vapaa-aikapäällikkö Jaakko Kinnunen, p. 050 579 0173 jaakko.kinnunen@veteli.fi www.veteli.fi Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli	**VIMPELIN KUNTA** Vapaa-aikatoimi p. 044 4659490 ari.takala@vimpeli.fi www.vimpeli.fi Patruunantie 15, 62800 Vimpeli
VÖYRIN KUNTA Vapaa-aikatoimi, p. 06 382 1671 fritid@vora.fi www.vora.fi Vöyrintie 18, 66600 Vöyri	**SÄHKÖTYÖ** **MATTI TENNILÄ KY** Kaplastie 8 A 96900 Saarenkylä p. 0400 391 258	**CH-PALVELU OY** Lappeenranta, p. 020 718 9600 www.ch-palvelu.fi **OSMON PIENKONE OY** Kouvola

ASETA UUDEN VUODEN TAVOITTEEKSI

HELSINKI CITY RUNNING DAY

11.5.2024

saucony HELSINKI CITY MARATHON
42,195 KM

saucony HELSINKI CITY MARATHONVIESTI
14 KM / 7 KM / 13 KM / 8 KM

ICE POWER HELSINKI CITY 5
5 KM

UUTUUS!
ICE POWER HELSINKI CITY 5 WALK
5 KM

HELSINKI CITYRUN
21,097 KM

HELSINKI CITYDOUBLE
42 KM + 21 KM

MINI MARATHON
10.5.2024 / 1 KM

HCRD.FI

SUL apollo CRAFT GARMIN saucony ICE POWER IS Helsinki

RUOTSI
OTTELU
99. JUHLAVUOSI
HELSINGIN OLYMPIASTADIONILLA
30.–31.8.2024
Tule mukaan unohtumattomaan seikkailuun opettajien kesken tai luokkasi kanssa, jossa pääsette kokemaan upean päivän Suomen ja Ruotsin parhaiden yleisurheilijoiden kamppaillessa maaotteluvoitosta.
Maaottelun seuraamisen lisäksi maaotteluvierailla on mahdollisuus kokeilla eri yleisurheilulajeja.
SUL
KYSY LISÄÄ: RUOTSIOTTELU@SUL.FI JA RUOTSIOTTELU.FI