

Yleisurheilun

2021

KOULU EXTRA



Hese-kisat kilpaillaan etäkisoina

Koulut mukaan **yleisurheiluviikolle**

Tarjoa koululle liikuntapäivä – **Hae Elovena Voimapäivää**

Nestlé for Healthier Kids -kerhot uudistuvat

Opettaja ja huippuvalmentaja Mervi Brandenburg:

Nuori tarvitsee myös valmiuksia kilpailla



GRANO

Vaikuttavimman markkinoitviestinnän tuottaja

Markkinoinnin tuotantopalvelut / Käännöspalvelut /

Digitaaliset järjestelmät ja palvelut /

Paino- ja tulostuspalvelut / Suoramarkkinointi /

Pakkauspainopalvelut / Suurkuvapalvelut /

CAD-tulostuspalvelut / Markkinoitilogistiikka / Ulkoistaminen

grano.fi

Hese-kisat kilpaillaan tänä keväänä etänä!

5.–6.-luokkalaisille tarkoitettu koululaiskisajärjestelmä jouduttiin viime keväänä perumaan koronaviruspandemian takia. Pohdimme, miten tänä keväänä olisi turvallisinta järjestää kilpailu oppilaille. Tällä kertaa vaihtoehtona ei ollut kilpailun peruminen, vaan päätimme järjestää Hese-kisat tänä vuonna etänä.

H-hetki -ohjelman tavoite on lisätä yleisurheilua koulujen liikuntatunneille. Etänä järjestettäviin Hese-kisoihin koulut voivat osallistua oman liikuntatunnin aikana. Lajeja on mahdollista harjoitella vaikka koko kevät, ja kisatuloksissa voidaan ottaa huomioon useampia suorituskertoja. Koulujen on mahdollista hyödyntää paikallisten yleisurheiluseurojen apua lainaamalla seuroilta kisavälineitä sekä pyytämällä seuroilta mittausapua ja opastusta oikeaoppisiin suorituksiin. Seurat tulevat koulujen avuksi mielellään. Minulta voit kysyä kouluasi lähimpänä olevan yleisurheiluseuran yhteystietoja.

Etänä järjestettäviin Hese-kisoihin voi ilmoittaa tuloksia 12.4.-17.5.2021 välisenä aikana. Tarkemmat ohjeet löydät tästä lehdestä.

Harjoittelun tueksi olemme kuvanneet muun muassa Voitto Onnisen liikkuvuus- ja pituushypyn lajiradan, jotka löydät tästä lehdestä. QR-koodien kautta pääset tutustumaan näistä kuvattuihin videoihin. Lisää vinkkivideoita on luvassa H-hetki -ohjelman uutiskirjeissä tulevan kevään aikana.

Huom! Vaikka sinulla ei olisi vielä 5.–6.-luokkalaisia opettavana, niin Hese-kisalajit ovat erittäin hyviä harjoiteltavaksi jo 1.–4.-luokkalaisille.

Hese-kisaterveisin

Piia Jäntti
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto
piia.jantti@sul.fi



Yleisurheilun
KOULUEXTRA

Julkaisija

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

Päätoimittaja

Piia Jäntti
050 470 2622
piia.jantti@sul.fi

Toimituspäällikkö

Tapio Nevalainen

Taitto

Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva

Kuvaaja: Anssi Mäkinen

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki

Painopaikka

Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Finne
puh. 050 5466 823

Facebook

Nuorisoyleisurheilu

Instagram

@nuorisoyleisurheilu
#nuorisoyleisurheilu

Hyödynnä kevään Yleisurheiluviikkoa, ota yhteys paikalliseen seuraan



Valtakunnallinen Yleisurheiluviikko järjestetään 24.–30. toukokuuta 2021. Viikon aikana eri puolilla Suomea yleisurheiluseurat järjestävät tapahtumia, jotka ovat avoimia yhteistyölle paikkakuntansa koulun tai koulujen kanssa.

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

Jäntin mukaan Yleisurheiluviikolla seurakuntat pyrkivät esittelemään omaa nuorisotoimintaansa. Seuran Yleisurheiluviikon nuorisotapahtumiin pyri-

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

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

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

– Mikä koulun rooli voisi olla? Koulu voi kutsua seuran Yleisurheiluviikolla vaikka järjestämään koululla

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



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

Iloa & innostusta kouluyleisurheiluun perusliikuntaidoista ja valmiista toimintamalleista!

OPETTAJA

Yleisurheilusta pohja
koululiikuntaan

OPPILAS

Yleisurheilukipinä
Perusliikuntataidot

MITÄ

LAJITIETOA
JA
KOULUTUSTA

YHTEISHENKEÄ
JA
KILPAILUA

TOIMINNALLINEN
YLEISURHEILU-
PÄIVÄ

YLEIS-
URHEILUSTA
KIPINÄ
LIIKKUVAAN
ARKEEN

TARJOAMME

OPETUS-
MATERIAALIA
JA VINKKEJÄ
OPETTAJILLE
3-6 LK

YLEISURHEILUN
JOUKKUEKISA
5-6 LK

YLEISURHEILUN
TUTUSTUMISPÄIVÄ
3-6 LK

YLEIS-
URHEILEVA
ILTAPÄIVÄKERHO
AKTIIVISUUS
HAASTE
1-6 LK

TOIMINTA-
MALLI



LISÄ-
TIETOA

H-HETKI.NET

H-HETKI.NET

ELOVENA-
VOIMAPAIVA.FI

YLEISURHEILU.FI/
LAPSET-JA-NUORET/
KOULU/ILTAPAIVA-
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!



**Hese-kisat järjestetään
tänä vuonna etäkisoina**

Teksti: Tapio Nevalainen
Kuvat: Anssi Mäkinen





Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Helsingin H-hetki-koululiikuntaohjelman kuuluvat Hese-kisat tuovat tänä keväänä kouluihin liikunnan riemua aivan uudella konseptilla. Viides- ja kuudesluokkalaisten valtakunnallinen kouluyleisurheilukilpailu järjestään ensimmäistä kertaa etänä. Lajit ovat tuttuja aiemmilta vuosilta: vauhditon pituushyppy, junnukeihäs, sukkula- viesti 12 x 60 metriä ja 12 x 400 metrin viesti.

Hese-kisat käynnistyvät piirikisoilla, joihin on ilmoittauduttava 31. maaliskuuta mennessä.

– Jokainen piirikisaan ilmoittautu-

nut luokka saa tarkat kilpailuohjeet sähköpostilla 8. huhtikuuta mennessä. Sen jälkeen oppilaat tekevät kilpailusuorituksensa koulun omissa tiloissa tai ulkona. Kisatulokset toimitetaan valtakunnalliseen tulospalveluun 12.4. ja 7.5 välisenä aikana, sanoo SUL:in nuorisopäällikkö Piia Jäntti.

– Koko luokka voi tehdä kilpailusuoritukset, mutta vain 12 parasta tulosta lasketaan luokan kokonaissaldoon. Säännöissä on myös huomioitu se, että pistelaskussa käytetään tasapuolisesti tyttöjen ja poikien tekemiä tuloksia.

Jokaisen piirin kolme parasta luok-

kaa palkitaan tuotepalkinnoin, ja kunkin piirin paras luokka etenee finaaliin.

Etäfinaali kilpaillaan kotikentillä yhtä aikaa

Myös Hese-kisat huipentava finaali kilpaillaan tänä vuonna etänä. Finaali järjestetään tiistaina 18. toukokuuta.

– Piirikisoissa luokilla on vajaa kuu-kausi aikaa suorittaa kilpailu. Finaalissa jokainen finalistiluokka aloittaa kilpailun samaan aikaan kello 10, vaikka kaikki kilpailevatkin omalla kotiken-



Opettajille koulutusiltoja yleisurheilun ohjaukseen

Suomen Urheiluliitto (SUL) tarjoaa opettajille koulutusta yleisurheilun opetukseen koulussa.

- Järjestämme noin kolmen tunnin pituisia yleisurheilun koulutustilaisuuksia ympäri Suomen. Tilaisuuksia järjestävät Suomen Urheiluliiton piirijärjestöt, kertoo SUL:n seurapalvelupäällikkö **Tapio Rajamäki**.
- Tilaisuuksissa käydään läpi lasten yleisurheilulajien perusteita ydin-keskeisen oppimisen näkökulmasta ja käytännön tekemisen kautta. Opettajille tarjotaan virikkeitä ja vinkkejä siitä, miten yleisurheilulajeja tulisi eri-ikäisille opettaa, yleisurheiluharjoitteista, niiksi sopivista leikeistä ja peleistä sekä myös lasten yleisurheiluvälineistä.
- Tilaisuudet sopivat niin aloittelijalle kuin kokeneellekin yleisurheilun taitajalle. Kouluttajina toimivat SUL:n piirien kouluttajat, Rajamäki kertoo.

Lisätietoja:

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

tälläan, Jäntti kertoo.

- Näin saamme kisoihin edelleen ison kisafinaalin tuntua.

Jäntti muistuttaa, että Hese-piiriki-soja kannattaa hyödyntää useallakin liikuntatunnilla.

- Lajeja ei sääntöjen mukaan tarvitse suorittaa yhdellä ja samalla liikuntatunnilla. Ne voi jakaa usealle tunnille ja valita sitten parhaat tulokset. Lajeja kannattaa myös harjoitella, jotta ne luistavat kilpailussa, Jäntti sanoo.

- Asiantuntija-apukin on sallittua ja suositeltavaa. Paikallisen yleisurheiluseuran ohjaaja käy varmasti mielel-

lään antamassa treeni- ja tekniikka-vinkkejä sekä lainaa urheiluvälineitä.

Hausa parhaat fiiliskuvat ja videot

Hese-kisojen henkeen on aina kuulunut koko luokan raikuva kannustus. Jotta kisafilis syntyy myös etäkisoissa, piirikisojen ja finaalin yhteydessä käydään erillinen mitteli sosiaalisessa mediassa. Piirikisoissa luokka osallistuu siihen julkaisemalla koulun Instagram-tilillä kuvia ja videoita lajien har-

joittelusta sekä kilpailuista liittämällä julkaisuihin seuraavat aihetunnisteet: #hesekisat ja #etähesekisat sekä viittaamalla Hesburgerin ja SUL:n nuorisoyleisurheilun tileihin @hesburgerfin ja @nuorisoyleisurheilu.

- Viisi parhaaksi valittua päivitystä palkitaan, Jäntti lupaa.

Yhtäaikaaisesti eri paikkakunnilla kilpailtavan finaalin aikana sosiaalisessa mediassa mitellään puolestaan parhaan kannustajakoulun tittelistä. Parhaiten joukkuettaan kannustanut luokka saa niin ikään palkinnon saavutuksestaan.

Etä Hese-kisojen perusfaktat:

- Kilpailuaika 12.4.–7.5.2021
- Ilmoittautuminen 31.3.2021 mennessä osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi palvelutunnuksella HESE2021
- Kilpailuohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse 8.4.

Lajit ovat:

- sukkulaviesti 12 x 60 m,
- vauhditon pituus,
- junnukeihäs ja
- 12 x 400 m viesti.

Ilmoita tulokset 7.5. mennessä osoitteessa

www.yleisurheilurekisteri.fi palvelutunnuksella HESEtulokset21

HESE-KISALAJIT JA NIIDEN SUORITTAMINEN

Sukkulaviesti 12 x 60 m

- Mitataan koulun kentälle, liikuntasaliin tai urheilukentällä 60 m.
- Jaetaan lapset kahteen jonoon, toisessa jonossa tytöt ja toisessa pojat.
- Aika lähtee käyntiin, kun ensimmäisestä jonosta juoksee oppilas kohti toista jonoa ja päästää jonon ensimmäisen matkaan. Näin jatketaan, kunnes viimeinen ohittaa lähtöviivan ja aika pysähtyy.
- Sukkulaviesti juostaan normaalisti ilman kapulaa, ja vaihto tapahtuu käteen koskettamalla.

Vauhditon pituus

- Ponnistus kahdella jalalla tasaiselta alustalta tai matalalta korokkeelta
- Alastulo kahdella jalalla
- Tulos mitataan ponnistuspaikan ulkoreunasta sitä lähimpänä alastulopaikalla olevaan jälkeen.

Junnukeihäs

- Heitto tulee suorittaa olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin vauhdilla tai ilman.
- Heitetään heittoviivan takaa (viivan päälle ei saa astua).
- Mittaus tapahtuu lähimmästä alastulojäljestä heittoviivan sisäreunaan.
- Mittauksen kannalta ei ole merkitystä, miten päin keihäs tipahdetaan maahan! Perä edellä maahan tullut heitto mitataan keihään perästä. Kaikki muut heitot mitataan aina kärkiosan alastulokohdasta, ei koskaan narukierteen kohdalta.

12 x 400 m viesti

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

* Esimerkki 1: Vie tötsät 50 metrin päähän toisistaan, kun oppilas on kiertänyt molemmat tötsät 4 kertaa = 400 metriä.

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

SÄÄNNÖT

- Joukkueena voi olla 5. luokka, 6. luokka tai yhdysluokka 5.–6., jonka oppilaista aina kuusi poikaa ja kuusi tyttöä osallistuvat kerrallaan lajeihin. Yhdistäminen voi tapahtua 5.–6. luokkien kesken, jos kyseisten luokkien oppilasmäärä on 30 tai sitä pienempi.
- Tarvittaessa pojan voi korvata työllä (jos luokassa ei ole tarpeeksi poikia).

- Kentälajeissa kuuden tytön ja kuuden pojan tulokset lasketaan yhteen joukkueen tulokseksi. Jokaisen oppilaan paras tulos huomioidaan pisteissä.
- Viesteissä kuusi poikaa ja kuusi tyttöä tekevät joukkueen lajituksen.
- Pituudessa ja junnukeihäessä on kaksi suoritusta (kolmas vain, jos ei tulosta).
- Sukkula- ja kierrosviestissä aika ratkaisee.
- Jokaisen piirin voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue.
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päätyy tasapisteisiin, kierrosviestin aika ratkaisee paremmuuden.

LISÄOHJEITA

- Suorittakaa lajeja useammalla liikuntatunnilla 12.4.–7.5. välisenä aikana.
- Kannattaa myös hyödyntää paikallisen seuran lajiosaamista ja pyytää heitä opettamaan lajeja, sekä auttamaan mittaustehtävissä.
- Viestijoukkue muodostuu kuudesta (6) tytöstä ja kuudesta (6) pojasta. Voitte koota luokasta useamman viestijoukkueen, mutta tuloksiin voi ilmoittaa vain yhden joukkueen ajan.
- Viestin saa juosta useamman kerran ja eri kokoonpanoilla, mutta huomioiden säännön joukkueen kokoamisesta (6 tyttöä ja 6 poikaa) molemmista viesteistä paras tulos ilmoitetaan.

TULOSTEN ILMOITTAMINEN

Tulokset ilmoitetaan www.yleisurheilurekisteri.fi -palvelussa palvelutunnuksella HESEtulokset21.

Tulosten ilmoittamisessa otathan huomioon seuraavat asiat:

- koulun nimi ja kunta (piiri),
 - opettajan yhteystiedot,
 - sukkulaviestin aika,
 - vauhdittoman pituuden 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteen laskettu summa,
 - junnukeihään 12 oppilaan (6 tyttöä ja 6 poikaa) parhaiden tulosten yhteenlaskettu summa,
 - 12 x 400 metrin viestin aika.
- Ilmoita tulokset viimeistään 7.5.

ETÄ HESE-KISOJEN PALKINNOT

Palkitsemme jokaisen piirin kolme parasta luokkaa tuotepalkinnoin.

- Voittajaluokka saa diplomin, mitalit, paikan 18.5. kilpailtavassa etäfinaalissa sekä junnukeihään.
- Toiseksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, joka sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- Kolmanneksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, joka sisältää erilaisia liikuntavälineitä.

Lisäksi arvomme some-kisaan osallistuneiden luokkien kesken viisi (5) Fazerin tuotepalkintoa.

#etähesekisat #hesekisat @hesburegerfin @nuorisoyleisurheilu

NÄIN KILPAILLAAN HESE-KISOJEN FINAALI ETÄNÄ

HESE-kisaetäfinaali kilpaillaan tiistaina 18. toukokuuta. Finaali on kotiratakilpailu, eli jokainen finaaliin osallistuva luokka kisa omalla lähiurheilukentällä.

- Finaaliin pääsee paras luokka SUL:n jokaisesta piiristä eli yhteensä 17 luokkaa.
- Finalistit julkaistaan viimeistään 12.5. yleisurheilu.fi -sivustolla. Luokat saavat myös henkilökohtaisen kutsun finaaliin.
- Finaali alkaa klo 10.00 ja päättyy viimeistään klo 11.15.
- Finaalijärjestelyistä vastaa Suomen Urheiluliitto yhteistyössä paikallisen yleisurheiluseuran ja yleisurheilupiirin kanssa.

Lakka:

Koko luokka liikkumaan Hese-kisoihin treenatessa



Kuva: Tapio Nevalainen

Korona-aika on rokottanut lasten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja samalla korostanut koululiikunnan roolia. Heseburgerin ja Suomen Urheiluliiton H-hetki-ohjelman kummiurheilija **Elmo Lakka** kehottaa ottamaan kaiken irti Hese-kisoista.

– On hienoa, että nykytekniikka mahdollistaa Hese-kisojen järjestämisen etänä. Vain luokan mielikuvitus on rajana, kun liikuntatunnille luodaan aito, kannustava ja iloinen Hese-kisojen tunnelma, Lakka sanoo.

Lakka on yksi Suomen kaikkien aikojen parhaista 110 metrin aitajuoksijoista. Huippu-urheilun ohessa hän on opiskellut liikunnanopettajaksi. Lakka, jos kuka, osaa kertoa, miten Hese-kisoihin kannattaa valmistautua?

– Hese-kisojen lajit ovat sukkula- viesti, kierrosviesti, junnukiehas ja vauhditon pituus. Lähtisin siitä, että

pyrkisin tekemään monipuolisesti kaikkia lajeja ja niin, että aina mahdollisimman moni liikkuisi samaan aikaan. Ei niin, että muut katsovat, kun yksi suorittaa, Lakka sanoo.

Ketteryyssradalla voi myös kilpailla

Hese-kisalajeista viestijuoksu vaativat nopeutta ja juoksuvoimaa.

– Sitä saa juoksuleikeistä kuten hippasta. Nopeutta voi myös treenata erilaisilla reaktiolähtöjen sovellutuksilla tai ketteryyssradoilla. Koulun saliin voisi tehdä vaikka ”Tarzan-ketteryyssradan”, Lakka sanoo.

– Jos luokassa on halua kilpailla, voidaan ketteryyssradasta ottaa aikaa. Ideana voisi olla vaikka mitata, kuka parantaa eniten omaa aikaansa.

Heittämisen harjoitteluun käy Lakan mukaan kaikenlainen heittäminen.

– Mikä vain heittäminen pallolla tai keihäällä kehittää käsien voimia ja koordinaatiota varsinkin, jos jokaisella heitolla tähdätään jonnekin ja haetaan oikeaa liikerataa, Lakka sanoo.

– Pituushypyn alastuloa voi treenata patjalle. Ponnistuksia treenaa parhaiten pomppimalla ylös tai eteenpäin. Voisi kokeilla, monellako pompulla menee koulun salin poikki tai mitäs, jos rajataan alue ja leikitäänkin hippaa pomppimalla.

Seuraavilla sivuilla on QR-koodit, joiden avulla löydät videot Elmo Lakan ja pikajuoksija **Anniina Kortetmaan** vinkeistä liikuntatunneille Hese-kisojen lajien treeneihin.

Voitto Onnisen



1. Lantion kierto
selinmakuulla



2. Lantion kierto
päinmakuulla



8. Haarahyppy



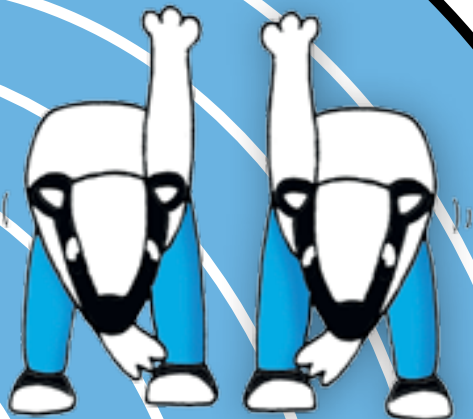
7. Mittarimato + hyppy ylös



Liikkuvuusrata



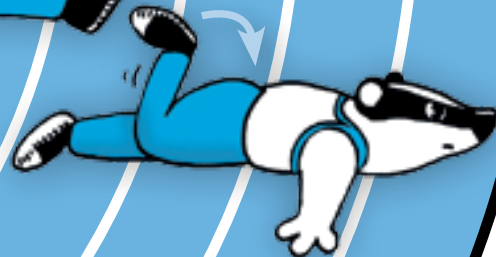
3. Ylävartalon kierto



4. Ylävartalon kierto



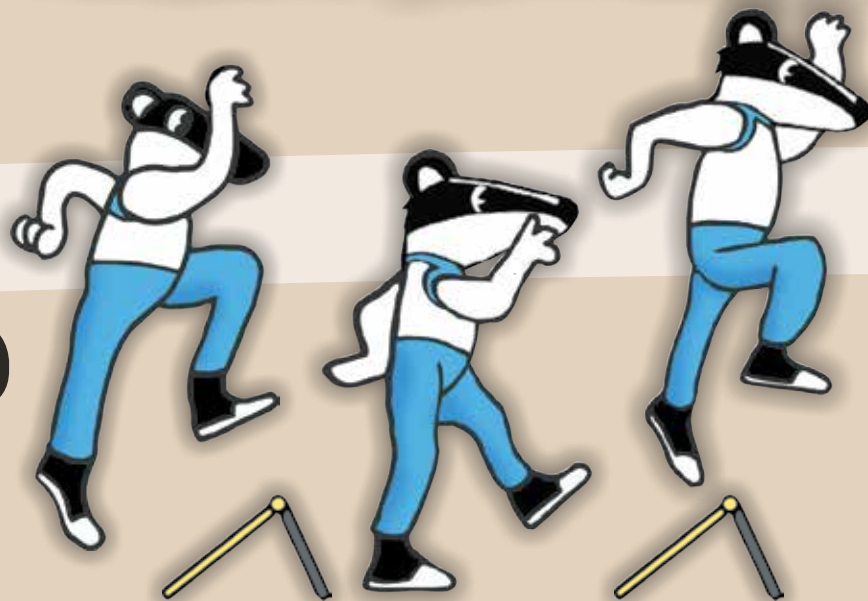
5. Aitajuoksijan istunta ja vaihto kierähdyksen kautta



6. Karhukävely

Voitto Onnisen pituushyppy

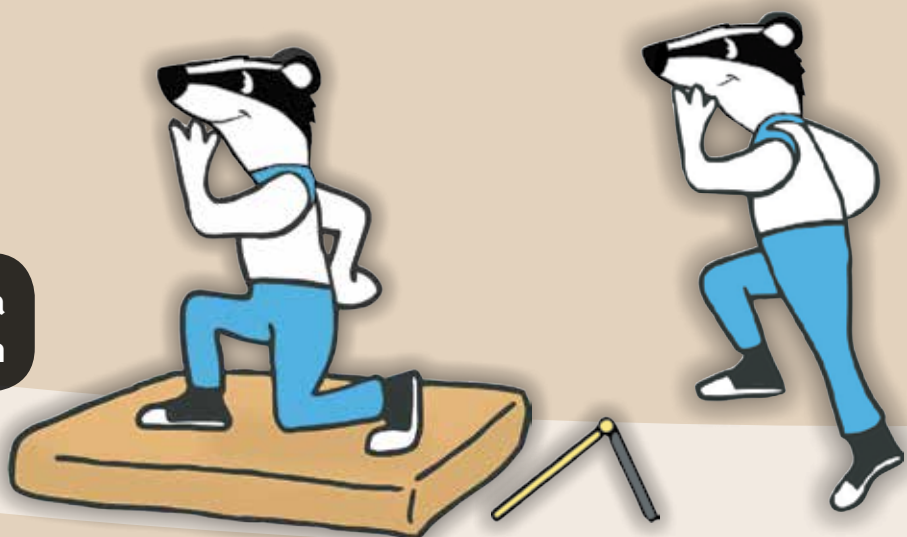
1. Vuorohyppely aitojen yli



5. Pituushyppy aidan yli kasaan



4. Telemark-alastulolla hyppy aidan yli kasaan





2. Vauhdinjuoksu



3. Laukkaponnistus aitojen yli





Teksti: Tapio Nevalainen
Kuvat: Juha Tanhua

Elovena

VOIMAPÄIVÄ

Hae Elovena Voimapäivää,
tarjoa koululle liikuntapäivä
osaavien ohjaajien vetämänä



Kiinnostaako iloinen, yleisurheiluhenkkinen koulun liikuntapäivä? Elovena Voimapäivä tarjoaa kouluille ammattitaitoisten ohjaajien vetämän kokonaisuuden, joka opettaa, liikuttaa ja hauskuuttaa.

Elovena Voimapäivä on koko päivän mittainen tapahtuma, joka etenee noin tunnin liikuntajaksoissa per ryhmä, eli päivän aikana mukaan ehtii iso joukko lapsia, jopa koko koulu.

– Yleensä Voimapäivä on ulkona, ja lapsille rakennetaan miniyleisurheilukenttä, jossa luokka toimii pienryhmissä, kertoo lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö **Ilpo Koponen** Suomen Urheiluliitosta.

– Ajatuksena on liikkua iloisella leikimielellä ja samalla ammentaa vähän perusliikuntaoppia eli juoksemisen, hypäämisen ja heittämisen perustaitoja. Tunnin liikuntahetkeen kuuluu myös napakka tietoisuus nuoren ravinnosta.

Elovena Voimapäivän vetäjinä toimivat paikallisen tai lähialueen yleisurheiluseuran koulutetut ohjaajat. Liikuntapäivä tarjoaa siten myös uusia ideoita opettajille liikuntatuntien pitoon.

Mitä jäi käteen Voimapäivästä?

Millainen kokemus Elovena Voimapäivä koululle on? Vastaukseksi käy hyvinkääläisen Kytäjän alakoulun rehtori



Lauri Mattilan kommentti Voimapäivästä hänen koulullaan.

– Se jäi hyvin mieleen, kuinka muutamalla keilalla ja aidoilla saadaan aikaan monipuolisia liikuntaratoja ja -juttuja. Se ei vaadi kymmenientuhansien vehkeitä, Mattila kiitteli.

– Myös ravinto hetki, jossa käytiin läpi päivän ravintorytmiä, mitä syödään ja milloin, jäi hyvin mieleen. Näitä asioita on kyllä käyty läpi ennenkin, mutta tämä oli hyvä paketti.

– Hauskaa oli, tai niin lapset ainakin sanoivat, totesi Kytäjän koululla Voimapäivän vetänyt **Mirka Tuisku** Hyvin-



kään Seudun Urheilijoista.

– Tykkään tästä itsekin, koska tämä on selkeä kokonaisuus, ja vetäjälle on valmiit ohjeet, Tuisku totesi.

Miten Elova Voimapäivän koululle saa?

Elovena Voimapäivää voi hakea koululle syyskuksi 2021. Hakuaika on 1.3.-30.4.2021. Haku tapahtuu yleisurheilurekisteri.fi -palvelussa tunnuksella 2021VOIMAPÄIVÄ.

– Haun perusteella valitaan 20 koulua, joissa Voimapäivä järjestetään elo-lokakuussa yhdessä paikallisen yleisurheiluseuran kanssa. Seuran etsii Suomen Urheiluliitto, Koponen kertoo.

– Urheiluliitto antaa seurojen ohjaajille selkeät ohjeet Voimapäivän järjestämisestä. Tärkeintä tässä on innostaa nuoria liikkumaan iloisella mielellä ja tarjota tietoisuutta ravinnosta.

Elovena Voimapäivillä on pitkät ja vahvat perinteet. Viime vuotta lukuun ottamatta Voimapäiviä on järjestetty kouluissa ympäri Suomen vuodesta 2007 lähtien.

Elovena
VOIMAPÄIVÄ

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Hakuaika on: 1.3.-30.4.2021. www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2021VOIMAPÄIVÄ

Valitsemme hakemusten perusteella 20 koulua syksyelle Elovena Voimapäivien toteutukseen. Toteutukset tehdään yhteistyössä paikallisen seuran kanssa. Urheiluliitto vastaa toteutuksesta ja paikallisen urheiluseuran kontaktoinnista. Voimapäivien toteutusajankohta elo-lokakuu 2021.

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen, lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö, Suomen Urheiluliitto, p. 050 414 5085, ilpo.koponen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

www.yleisurheilu.fi/yleisurheilupaiva-koulussa/



Erityisluokanopettaja ja valmentaja
Mervi Brandenburg:

**Nuori tarvitsee myös
valmiuksia kilpailla**

Mervi Brandenburgia mietityttää kilpailu-urheilun heikko arvostus koulu-maailmassa. Erityisluokanopettaja ja Suomen nopeimman naisen, **Lotta Kemppisen**, valmentaja kokee, että taustalla on yhteiskunnallinen asenne, ja siksi pedagogitkaan eivät uskalla tuoda kilpailullisuutta esille, jottei se vaikuttaisi negatiivisesti lapsiin ja nuoriin.

– Minusta kilpaurheilussa pärjäämistä ei koulumaailmassa kannata piilotella. Jonkun menestys voi saada muutkin fanittamaan lajia ja tuoda sille uusia harrastajia, Brandenburg sanoo.

– Kouluissa on esillä konsertteja ja kuvataidetta, joten kulttuurin harrastajatkin pääsevät näkyville.

Brandenburg muistuttaa, että lapset ja nuoret pelaavat videopelejä, koulutunneilla kahoottia, lautapelejä ja muitakin pelejä hyvinkin innostuneesti.

– Kilpailutilanteet voidaan luoda innostaviksi ja kaikkia osapuolia huomioon ottaviksi myös liikunnassa. Minusta olisi tärkeää tuoda esiin kaikenlaisia vahvuuksia. Pedagogit osaavat tehdä sen niin, ettei ketään aseteta toisten yläpuolella, eikä kenenkään itsetunto saa siitä kolhuja.

Brandenburgin mielestä koulumaa-

ilman tulisi antaa eväitä myös kilpailumiseen.

– Nykypäivän kulttuuri on koulusakin vähän sellaista, ettei saisi kilpailua. Elämä on kuitenkin täyttä kilpailua. On testejä nuoruudesta lähtien, kuten mopokortti, ajokortti, pääsykokeet kouluihin ja työnhaku, eli taitojaan pitää näyttää ja testauttaa läpi elämän. Siihenkin nuoria pitäisi valmentaa, ja pedagogit ovat tähän mainioita valmentajia, Brandenburg näkee.

Urheilumaailmaa opettaa, ihan pienistä ei hätkähdä

Brandenburg työskentelee erityisluokanopettajana 9.-luokkalaisten kanssa Riihikallion koululla Tuusulassa. Hän on kasvatustieteen maisteri ja erityisopettajakoulutuksen käynyt pedagogi.

Kun koulutyöt päättyvät, Brandenburgin päivä jatkuu Helsingin Liikuntamyllyssä tai Eläintarhan kentällä, jossa hän valmentaa neljän yleisurheilijan tasokasta ryhmää. Sen kärkinimi on 100 metrin Suomen mestari ja 60 metrin SE:n haltija Lotta Kemppinen.

– Urheilumaailma on aika kova, joten ihan pienistä ei hätkähdä koulumaailmassakaan, Brandenburg arvioi,

kuinka oma ura kilpaurheilun parissa näkyy koulutyössä.

– Oma urheilutausta on kiekonheitossa ja Pohjois-Karjalasta, jossa urheilu ei koskaan ollut mitään pään silittelyä.

Opettajana ja valmentajana Brandenburg kiehtoo työ nuorten kanssa.

– Minua pidetään tiukkana opettajana, mutta minä kuuntelen ja tykkään jutella nuorten kanssa muistakin kuin kouluasioista. Nuorten elämä kiinnostaa minua, liekö se jotakin menetettyä nuoruutta, Brandenburg tuumii.

Työpaikallaan Brandenburg kantaa mainetta opettajana, jolla on ne haasteellisimmat oppilaat.

– Minulla on myös vähän erityisäännöt. Sanon oppilaille, että minä voin vaikka vähän kirotta rämyyttää, niin kuin hekin, Brandenburg hymyilee.

Työnsä erityisluokanopettajana Brandenburg perustaa ihmisten kohtaamiseen ja huumoriin.

– Lähtökohtaisesti näitä nuoria ei koulu kiinnosta. He sanovat, että Mervin slogan on, että meiltä lähtee täältä tulevia veronmaksajia, että Mervin eläke on turvattu, Brandenburg kertoo.

– Yritän opettaa heille, että elämä ei pääty, vaan se alkaa peruskoulun jälkeen, ja mitä siellä tarvitaan, jotta päätyisi työelämään.

”En voi taikasauvaa heiluttaa, jos urheilija ei sitoudu”

Haasteet yleisurheilijoiden kanssa ovat toisenlaisia. Valmennettavat ovat tiukasti ohjelmoituja treenipäiviä opiskelijujen ohessa ahertavia nuoria aikuisia. Brandenburgin avainsana valmentajana on molemmin puolinen sitoutuminen.

– Aina, kun syksyllä mietitään tavoitteita, sanon ne samat sanat. Minä en ole taikuri. En voi taikasauvaa heiluttaa, jos urheilija ei sitoudu näihin hommiin eikä toimi niin kuin urheilijan pitää.

– Mikään hempeä pedagogi minä en ole valmentajanakaan. Olen joutunut opettelemaan, että treeneissä puhutaan vähän eri tavalla. Välillä pitää myös muistuttaa itselleen, että urheilijat ovat



Lotta Kemppinen on kehittänyt Mervi Brandenburgin valmennuksessa naispikajuoksun kotimaiseksi kärkinimeksi.



Mervi Brandenburgin valmennusryhmä Eläintarhan kentällä Helsingissä. Kuvassa vasemmalta Lotta Kempainen, Toma Lahtinen, Mervi Brandenburg, Pinja Pikkupeura ja Nea Mattila.

motivoituneita ja herkkiäkin nuoria.

Opettajana Brandenburg työskentelee oppilaiden kanssa, joilla on erilaisia ja eri syistä johtuvia oppimisvaikeuksia.

– Usein ne ovat kielellisiä pulmia, joissa erityisopettaja joutuu auttamaan aika paljon, eli toimin paljon aineopettajien tulkkina. Eriytän sitä, mitä opetuksessa milläkin tarkoitettiin.

Mitkä ovat parhaita hetkiä opettajana?

– Ehkä se, jos oppilaat luottavat minuun, ja tulee tuloksia, Brandenburg sanoo, mutta ei viittaa tuloksilla vain todistuksen numeroihin.

– Sanon aina, ettei niitä kympejä tarvitse tulla, vaan että oppilas kokee itse kehittyvänsä. Tai, että on tietyt opiskelutavat, ja ihmisenä oleminen ja muiden kanssa toimiminen on kehittynyt.

Urheilijoille tavataan sanoa, että kilpailu on juhlapäivä. Sitä se on valmentajallekin, mutta Brandenburg imee suurimman nautinnon arjen työstä.

– Minulle valmentaminen on intohimo. Nautinnon tuo se, kun suunnitellen urheilijoille erilaisia asioita. Otan asioista selvää ja näen sitten harjoituksissa, että kehittääkö se, Brandenburg sanoo.

– Vaikka Lotta on nyt juossut ko-

vaa, minä odotan vaan, että päästään tekemään lisää. Harjoittelun suunnittelu ja käytännön harjoittelu on mi-

nulle se juttu. Mitään harrasteurheilua en silti valmentaisi. Se ei sytytä, olen niin kilpailuhenkinen.

Faktaa: Mervi Brandenburg, HIFK-Friidrott

- Ammatti erityisluokanopettaja Tuusulassa
- Valmentaa HIFK-Friidrottin urheilijoita
- Oma kasvattajaseura Juuan Jänne, myöhemmin Joensuun Kataja
- Ennätys kiekonheitäjänä 50,76, seitsemän juniorimaaottelua
- Harrastukset lukeminen (hulluna pohjoismaisiin dekkareihin) ja liikkuminen luonnossa
- Perhe: puoliso-Krister valmentaa salibandyjunnuja

Mervi Brandenburgin valmennusryhmä

Pikajuoksija Lotta Kempainen, HIFK-Friidrott

- 100 metrin Suomen mestari 2019 ja 2020
- Halliratojen 60 metrin SE 7,16 ja Suomen mestari 2020 ja 2021
- 22-vuotiaiden EM-kisojen 100 metrillä kuudes 2019

Pika- ja aitajuoksija Nea Mattila, HIFK-Friidrott

- Kaksi Kalevan kisojen mitalia 400 metrin aidoista
- Suomen joukkueissa 19-vuotiaiden EM- ja MM-kisoissa

Kymmenottelija Toma Lahtinen, HIFK-Friidrott

400 metrin aitajuoksija Pinja Pikkupeura, HIFK-Friidrott



Liikuntaa ja
terveellistä syömistä edistävät
Nestlé for Healthier Kids
-kerhot uudistuvat



Suosittu Nestlé for Healthier Kids -iltapäiväkerhot jatkuvat tänä vuonna 15 paikkakunnalla. Viidellä paikkakunnalla kerho järjestetään sekä keväällä että syksyllä. Kerhoon kuuluu kymmenen 75 minuuttia kestäväää monipuolista ravintovartilla höystettyä liikuntakertaa.

Vuoden 2020 kerholaisille toteutetun kyselyn osallistujista 77 prosenttia kertoi kerhon myötä kiinnostuneensa enemmän vapaa-ajan liikunnasta, 74 prosenttia kiinnostui yleisurheilusta ja 71 prosenttia huomasi liikunnan olevan hausempaa.

Monipuolisiksi, värikkäiksi ja käytännönläheisiksi suunnitellut ravinto-

vartit ovat olleet tykättyjä. Niillä on myös ollut vaikutusta lasten arkeen, sillä 80 prosenttia kyselyn osallistujista koki oppineensa kerhossa sen, mitä on terveellinen syöminen. Osallistujat myös kertoivat ruokailutapojensa muuttuneen kerhon aikana. Erityisesti päivittäinen hedelmien syönti ja aamiaisen syöminen vaikuttivat kerhon myötä lisääntyneen.

Syksyn kerhohaku on urheiluseuroille auki maaliskuun ajan. Valitut seurat saavat kerhon toteuttamiseen rahoitusta 1 000 euroa tai 2 000 euroa, jos toteuttavat kerhon sekä keväällä että syksyllä. Oman paikkakunnan yleisurheiluseuraa kannattaakin

kannustaa hakemaan rahoitusta.

Nestlé for Healthier Kids -ohjelman tavoitteena on kannustaa lapsia liikkumaan enemmän ja syömään terveellisemmin ympäri maailman. Suomessa ohjelma on toiminut vuodesta 2014 lähtien, ja se tavoittanut jo tuhansia lapsia kerhojen ja aktiivisuushaasteiden kautta. Tänäkin vuonna kerhot tuovat iltapäiviin monipuolisesti yleisurheilua ravintovarteilla höystettynä, mutta uudistuksiakin on luvassa. Aiemmin kaikki kerhokerrat ovat olleet koululla, mutta nyt jokaisen kerhon päätöskerta on seuran yleisurheilkoulun harjoituksissa.

– Sillä tavalla yleisurheiluseurat

pääsevät näyttämään toimintaansa kerholaisille, ja yleisurheilusta innostuneen lapsen on helppo jatkaa harrastusta, Suomen Urheiluliiton (SUL) aluepäällikkö Ilpo Koponen sanoo.

Lisää nuorta energiaa tänä vuonna kerhoihin tuovat kerhokummit eli paikalliset noin 15–17-vuotiaat nuoret urheilijat.

– Jokaisessa kerhossa vierailee kerhokummi, joka osallistuu ohjaukseen ja jututtaa lapsia välipalojen merkityksestä, Koponen sanoo.

Uudistunut aktiivisuus-haaste kannustaa ideoimaan lisää liikuntaa arkeen

Kaikille kouluille ja luokille suunnattu aktiivisuushaaste on uudistunut. Haasteessa kannustetaan ideoimaan muun muassa liikuntarata koulun ympäristöön ja liikunta-tehtäviä kotiloihin sekä käsittelemään ravintoasioita aamupalan merkitystä korostaen.

– Näistä jaetaan someen aktiivisesti kivoja ideoita, jotka toivottavasti innostavat muitakin. Aktiivisuushaasteeseen osallistuvat luokat ovat tänäkin vuonna mukana tuotepakettien arvonnassa, SUL:n aluepäällikkö Ilpo Koponen sanoo.

Aktiivisuushaasteessa tärkeintä on lasten oma ideointi ja liikunnan lisääminen kotona ja arjessa.

– Tärkeitä ovat ne arjen pienet toimet, joilla liikuntaa voidaan lisätä: hyötyliikunta, pihaleikit ja -pelit sekä sisälläkin tehtävät liikunta-haasteet. Koulussa tärkeää on yhdessä tekeminen ja välituntiliikuntaan kannustaminen. Oleellisinta on, että huomataan liikunnan koko kirjo. Liikuntaa ei ole vain urheilu seuratoiminnassa vaan koko päivän mittaan tapahtuva mielekäs tekeminen, Koponen sanoo.

Hän uskoo, että koululaisilla on paljon mielikuvitusta ja ideoita, joilla voi kannustaa muitakin.

– Jaamme koululaisten keksimiä parhaita ideoita sosiaalisen median kanavissamme, Koponen sanoo.



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Opettaja, ole yhteydessä paikalliseen seuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seurat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin. Hakuaika on: 1.-31.3.2021.
www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus: 2021N4HKSEURAHAKU

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen, lasten yleisurheiluvälinepäällikkö,
Suomen Urheiluliitto,
puh. 050 414 5085, ilpo.koponen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

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

MEILTÄ KAIKKI LIIKUNTAVÄLINEET

www.dinox.fi

**PATJAT JA PEHMUSTEET
PALLOILU- JA PELIVÄLINEET
VOIMISTELUVÄLINEET
PUOLAPUUT, REKIT, RENKAAT
ja yli 1000 erilaista liikuntavälinettä
kaikenikäisten liikkumiseen**

myynti@dinox.fi
Keskikankaantie 25
Hollola
p. 0400 399 127

DINOX

Yleisurheilufanit SISU FROM FINLAND

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

YHTEYSTIEDOT

yleisurheilufanit@sul.fi
Sari Murto
sari.murto@culticon.fi
044 704 5677

www.yleisurheilufanit.fi





AKTIIVISUUSHAASTE!

Aktiivisuushaasteen voi osallistua 1-6-luokkalaiset. Kolmessa eri haasteessa oppilaiden ideat ja arjen liikuntaa korostuvat mukavalla tavalla.

Toteuta alla olevista haasteista vähintään kaksi lokakuun loppuun mennessä.

- Suunnitelkaa yhdessä luokan kanssa liikuntarata koulun pihalle tai lähiympäristöön. Käyttäkää rataa viikon aikana välitunneilla, iltapäivällä tai ennen koulun alkua. Kuinka monta kertaa luokka kiersi radan? Merkitkää kaikkien oppilaiden yhteenlaskettu tulos. Laittakaa radasta video koulun some-kanavaan.
- Miettikää yhdessä luokan kanssa liikuntatehtäviä, joita voi tehdä kotiloissa. Näitä helppoja arjen liikuntaa tukevia asioita voi olla kotityöt, jumppaliikkeet ja vaikkapa pihapelit ja -leikit. Luovuutta saa käyttää! Jakakaa kivat liikuntatehtävät somessa koulun omalla kanavalla.
- Millainen on aamupala, joka käynnistää päivän ja antaa energiaa? Ottakaa kuva omasta aamupalastanne ja keskustelkaa tunnilla, miten kunkin aamu lähti käyntiin. Jakakaa aamupalavinkit someen!



Kun olette toteuttaneet vähintään kaksi haastetta, ilmoittautukaa aktiivisuushaasteeseen osoitteessa: **yleisurheilekisteri.fi -> palvelutunnus 2021AKTIIVI**
Jokainen haasteeseen osallistunut luokka **palkitaan ravinto-oppailla ja yllätyslajhalla!**

Muista käyttää somepäivityksissä seuraavia tunnisteita:
#aktiivisuushaaste
#nestlekerhot
#nuorisoyleisurheilu
@nuorisoyleisurheilu

Hyvät ideat ja päivitykset palkitaan tuotepalkinnoin marraskuussa 2021!

SUL

Lisätiedot: Ilpo Koponen
050 414 5085 / ilpo.koponen@sul.fi
Lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö
Suomen Urheiluliitto

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Kaikkien lasten ja nuorten

KOULUVIESTIKARNEVAALIT



KOULUVIESTIKARNEVAALI OLYMPIASTADIONILLA SIIRTYY KEVÄÄLLE 2022

TULEVANA SYKSYNÄ HARJOITELLAAN PAIKALLISISSA JA ALUEELLISISSA KOULUVIESTIKARNEVAALEISSA

Suomenkielisille kouluille suunniteltu ensimmäinen **Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla** toukokuussa 2021 on **siirretty keväälle 2022** koronatilanteen takia. Ruotsinkielisten Stafettkarnevalenin päätös siirtää omaa tapahtumaansa vuodella vaikutti myös suomenkielisten tapahtumaan, sillä tarkoitus oli ja on edelleen järjestää molemmat suurtapahtumat samalla viikolla Olympiastadionilla. Tavoitteena on saada aikaan **koululaisten Superviikko**, joka nyt siis toteutetaan vuoden kuluttua.

Kouluviestikarnevaalin arvot ja tavoitteet ovat vain vahvistuneet koronakurimuksen seurauksena. Rajoitukset lasten ja nuorten liikunnassa ovat kasvattaneet tarvetta ja kiinnostusta liikkumiseen. Kouluviestikarnevaalin vahvuus on nimenomaan siinä, että sitä **tarjotaan kaikille koululaisille**. Lapset ja nuoret toimivat mielellään yhdessä, ja viestijuoksu on erinomainen tapa vahvistaa kaveruutta ja yhteisöllisyyttä koulumiljöössä. Kouluviestikarnevaali on **avoin kaikille**, koulut itse päättävät montako joukkuetta tapahtumaan lähettävät.

Stafettkarnevalenin konsepti kerää vuodesta toiseen noin 8 000 koululaista vuosittaiseen liikunnan juhlaan. Vastaavaa suurtapahtumaa ei ole vielä saatu aikaan suomenkielisten koulujen puolella. Mutta ruotsinkieliset aloittivatkin jo vuonna 1961, kun toiminta suomenkielisten keskuudessa aloitettiin vasta 2012. Tosin Kouluviestikarnevaali liikuttaa vuositasona noin 15 000 koululaista, mutta pienemmissä tapahtumissa, 10-15 paikkakunnalla. **Valtakunnallisia Kouluviestikarnevaaleja on järjestetty Vaasassa 2017 ja Tampereella 2019**, ne ovat kumpikin keränneet 2 000 -2 500 osanottajaa.

Tavoitteena on ollut jo pitkään järjestää Valtakunnallinen tapahtuma upealla Olympiastadionilla. Valmisteluun on käytetty paljon aikaa ja resursseja yhteistyössä Stafettkarnevalenin, Helsingin kaupungin, Stadionsäätiön ja Liikunnan Aluejärjestöjen kanssa. Aikalisä on tässä tilanteessa kuitenkin eduksi. **Ensi syksyille pyrimme järjestämään pienempiä Kouluviestikarnevaaleja ympäri maata**, jotta tapahtuman luonne tulee tutuksi mahdollisimman monelle, ja silloin on helppo suunnata Olympiastadionille keväällä 2022!

Kouluviestikarnevaali on osa Liikkuva Koulu- ja Liikkuva Opiskelu-hankkeita, jotka toimivat melkein jokaisessa kunnassa, ja oikeuttavat tukirahojen käyttämiseen Kouluviestikarnevaaliin.

Kouluviestikarnevaalissa ei ole kyse pelkästään juoksemisesta, vaan myös luovuudesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Huutosakit ovat olennainen osa tapahtumaa ja **Kouluviestikarnevaali on kunnan karnevaalia monipuolisella ohjelmallaan!** Superviikolla voidaan toteuttaa paljon oheisohjelmaa, kuten lajiliittojen, Olympiakomitean ja Urheilumuseon aktiviteetteja, musiikkiesityksiä ja pääkaupunkiin tutustumista. Siihen voi helposti liittää myös kouluretken.

Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiöllä on kunnianhimoisena tavoitteena vaikuttaa nuorten elintapoihin terveelliseen suuntaan. **Kouluviestikarnevaali edustaa tärkeitä arvoja nuorille ja koko yhteiskunnalle.** Ajankohtainen keskustelu ilmastomuutoksesta koskee suuresti nuoria ja heidän tulevaisuuttaan. Kouluviestikarnevaalissa joukkueiden oma kapula toimii nuorten ajatusten viestinviejänä tuhansien osallistujien välillä. Tällä tavoitteellaan sitä, että nuoret miettivät tarkemmin omia energiavalintojaan, ympäristöasioita ja liikkumistaan. Juokseminen parantaa kuntoa ja tuottaa "ihmisenergiaa", sekä fyysistä että henkistä, jota voidaan hyödyntää koulussa ja vapaa-ajalla.

www.kouluviestikarnevaali.fi



Tervetuloa vierailulle Olympiastadionille!



Uudistettu Olympiastadion on ainutlaatuinen vierailukohde. Stadionilta on mahdollista varata ryhmille oma liikuntatila tai opastettu stadionkierros tornivierailuineen.

Olympiastadionin klassisissa mutta uudistetuissa ja uusissa liikuntatiloissa on hivenen erilainen tunnelma kuin muualla. Varatessanne ryhmälle liikuntatilan stadionilta, pääsette liikkumaan ainutlaatuisen ympäristöön ja nauttimaan stadionin tunnelmasta.

Opastetulla Stadionkierros vie osallistujat mukaan stadionin tarinaan aina 1930-luvulta uuteen aikaan. Stadionkierroksella vieraillaan myös stadionin uudessa maanalaisessa maailmassa. Kierroksen lopuksi on mahdollisuus vierailla myös Urheilumuseossa ja stadionin tornissa. Museo- ja tornivierailu sisältyvät opastetun kierroksen hintaan.

Ota yhteyttä: tilat@stadion.fi ja räätälöidään ryhmällemme sopiva kokonaisuus.

www.stadion.fi #filiksentakia



Kuva: Sini Pennanen



Friidrottsvecka i maj

Sommarsäsongen inleds med den riksomfattande friidrottsveckan den 24–30 maj 2021. Föreningar runt om i landet presenterar sin verksamhet och besöker gärna skolor på orten. Friidrottsskolor och föreningstävlingar för barn startar för säsongen och barnen får träffa föreningens toppidrottare.

Mer info på s. 4.

Friidrottsdag för årskurs 3–6

Vill ni ha en egen friidrottsdag i skolan? Ansök om den populära Elovena Voimapäivä, som besöker 20 skolor i augusti–oktober. Sakkunniga ledare från er lokala förening bygger upp en minifriidrottsplan, där barnen får springa, hoppa och kasta. Elovena Voimapäivä bjuder dessutom på näringskunskap.

Ansökningstiden är 1.3–30.4.2021.

Mer info på s. 16–19.





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 programmet! Ansökningstiden pågår hela mars. De utvalda föreningarna får projektpengar för en eller två terminer. Klubben avslutas med en träning i föreningens friidrottsskola.

Programmet innehåller också en aktivitetstävling för hela skolan. Bidra mer era egna idéer för en aktivare vardag!

Mer info på s. 24–27.



Hese-kisa på distans

Hese-kisa är en lagtävling i friidrott för årskurs 5 och 6. I år ordnas tävlingen för första gången på distans. Tävlingsgrenarna är bekanta från tidigare år: längdhopp utan ansats, juniorspjut, skyttelstafett 12 x 60 meter och stafett 12 x 400 meter. Hela klassen kan vara med, men bara de 12 bästa resultaten räknas med i tävlingen (6 flickor och 6 pojkar).

Anmäl din klass till distriktstävlingen senast den 31 mars. Resultaten ska skickas in under perioden 12 april–7 maj. De tre bästa lagen i varje distrikt får produktpriser och den bästa klassen går till final. Också finalen avgörs på distans – alla finallag tävlar på sin egen idrottsplan tisdagen den 18 maj.

För att höja stämningen ordnas också en tävling i sociala medier, där skolorna kan lägga ut bilder och videor från sina träningar och tävlingar på Instagram.

Be om hjälp av din lokala friidrottsförening och delta i distriktens friidrottskvällar för lärare.

Mer info och tävlingsregler på s. 6–10.



Träningstips av Elmo Lakka

Häcklöparen **Elmo Lakka**, som också är utbildad gymnastiklärare, uppmanar till mycket rörelse.

– Se till att barnen får göra så mycket som möjligt, inte stå i kö. Tafatt, reaktionsövningar och hinderbanor är bra snabbhetsträning. Kasta spjut eller boll på olika sätt. Hoppa längd på en madrass, eller varför inte leka hopptafatt eller hoppa genom hela gymnasalen?

Läs mer på s. 11.

”Barnen behöver lära sig tävla”

Specialklassläraren och friidrottstränaren **Mervi Brandenburg** tycker att man inte ska vara rädd för att låta barn och ungdomar tävla i idrott. Hela livet är fullt av tävlingar och tester, allt från att ta mopedkort till att söka jobb, där man bör kunna visa upp sina färdigheter. Därför behöver barnen träna på det, också i skolan. Tävlingarna kan göras inspirerande och framgång kan väcka intresse för idrott även hos de andra eleverna.

Läs mer på s. 21–23.

**Aito kokemus on
enemmän
- se on seikkailu**

Parhaat leirit ja
luokkaretket vietät
turvallisesti meillä!



NUORISOKESKUS
anjala

www.nuorisokeskusanjala.fi



**Urheilutarvike
M. Kiilunen**

Ajan hermolla, ajantasalla, nopeasti

www.urheilukiilunen.fi

Flying Finn®

Urheilutarvikkeita ja liikuntavälineitä

Seurat • Liikkuva koulu • Liikuntapaikat ja -salit

Kyläyhdistykset • Urheilun harrastajat ja ammattilaiset.

Uusi verkkokauppa uusi.urheilukiilunen.fi





OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti



**TALVIKAUDEN
LEIRIKOULUT
-20%**
(loka-maaliskuu)

Liikuntakeskus Pajulahti Lahdessa

**Leirikoulut kaikkina
vuodenaikoina!**



Pajulahden
Seikkailupuisto
huhti-syyskuun
leirikouluihin!



**TÄYDEN
PALVELUN
LEIRIKOULU**

Kuulostaa koululta,
tuntuu seikkailulta.

* 1 aikuinen veloituksetta
15 oppilasta kohti

www.pajulahti.com

LISÄTIEDOT JA VARAUKSET

Sandra Sälke-Matilainen

myyntikoordinaattori

puh. 044 7755 20

sandra.salke-matilainen@pajulahti.com

YLEISURHEILU



2020

Tilaa Yleisurheilun vuosikirja 2020

Kirjaa voi tilata Suomen yleisurheiluarkistoyhdistykseltä. Samalla tuet yhdistyksen toimintaa. Hinta 23 euroa + posti- ja toimituskulut 10 euroa.

Kirja sisältää Suomen (9-v. asti) ja maailman tilastot (17-v. asti), Suomen ja kv. ennätykset sekä tulokset (6-12 parasta) Suomen mestaruuskilpailuista sekä kv. arvokisoista.

Suomen Urheiluliitto on julkaissut tilastovuosikirjaa vuodesta 1945 alkaen. 70-luvulta alkaen on saatavana myös vanhoja vuosikirjoja, joitakin vuosia myös ennen sitä.

Tilaukset: juhani@tilastopaja.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

Liikuntapalvelut

ALAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
044-2970215
kirsti.kivela@alajarvi.fi
www.alajarvi.fi
Sairaالات 3, 62900 Alajärvi

ALAVUDEN KAUPUNKI

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

ESPOON KAUPUNKI

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

EURAJOEN KUNTA

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

HAAPAVEDEN KAUPUNKI

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

HAMINAN KAUPUNKI

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

HANGON KAUPUNKI

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

HELSINGIN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
09-310 1691
hel.fi/liikunta
Konepajankuja 1, PL 51400
00099 Helsingin kaupunki

IIN KUNTA Ii-Instituutti Liikelaitos

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

ILMAJOEN KUNTA

Liikuntapalvelut
Liikunta- ja vapaa-aikakoordinaattori
Tuomas Viitasaari
044-4191297
tuomas.viitasaari@ilmajoki.fi
www.ilmajoki.fi
PL 23, 60801 Ilmajoki

JÄMSÄN KAUPUNKI

Liikuntatoimi
040-5716556
katja.pohjoismaki@jamsa.fi
www.jamsa.fi
Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä

KAJAANIN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Liikuntapalvelupäällikkö
Aleksi Nyström, 044-421 4378
aleksi.nystrom@kajaani.fi
www.kajaani.fi
Jokikatu 5, 87100 Kajaani

KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

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

KANNUKSEN KAUPUNKI

Vapaa-ajanpalvelut
06-8745111
www.kannus.fi
Asematie 1
69100 Kannus

KAUHAVAN KAUPUNKI

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

KALAJOEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut / Urheiluakatemia
Kehittämis- ja valmennuspäällikkö
Juha Isolehto, 044-469 1242
juha.isolehto@kalajoki.fi
Kalajoentie 5, 85100 Kalajoki

KAUSTISTEN KUNTA

Vapaa-aikatoimi, 040-516 8404
aija.jarvenpaa@kaustinen.fi
www.kaustinen.fi
Kappelintie 13
69600 Kaustinen

KINNULAN KUNTA

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

KIRKKONUMMEN KUNTA

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

KOUVOLAN KAUPUNKI

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

KRISTIINAN- KAUPUNKI

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

MAALAHDEN KUNTA

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

MUSTASAAREN KUNTA

Vapaa-aikapäällikkö
Mikael Österberg 044-4249135
mikael.osterberg@mustasaari.fi
Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta
Puh 06-3277161, 050-5176661
elisabeth.wiklund@mustasaari.fi
www.mustasaari.fi
Keskustie 4, 65610 Mustasaari

NURMIJÄRVEN KUNTA

Liikuntatoimi, Liikuntapäällikkö
Joose Kemppainen 040-3172050
joose.kemppainen@nurmijarvi.fi
www.nurmijarvi.fi
Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi
Käyntios: Keskustie 2 b, 01900 Nurmijärvi

ORIMATTILAN KAUPUNKI

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja
Sanna Nurminen 050-5870733
sanna.nurminen@orimattila.fi
www.orimattilanliikuntapalvelut.fi
www.orimattila.fi
Postiosoite: PL 44, 16301 Orimattila
Käyntiosoite: Pappilantie 2, 16300 Orimattila

PADASJOEN KUNTA

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

SEINÄJOEN KAUPUNKI

Liikuntatoimisto
06-416 2146
liikuntavaraukset@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi/liikunta
Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

SIKAJOEN KUNTA

Vaihde 040 315 6299, fax 08-270 288
liikuntatoimi 040 315 6241
marko.aijala@siikajoki.fi
Virastotie 5 A
92400 Ruukki

SIILINJÄRVEN KUNTA

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

TAIVALKOSKEN KUNTA

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

TOIVAKAN KUNTA

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

UUSIKAUPUNKI

Heidi Vuori
050-552 5432
www.uusikaupunki.fi/
kulttuuri ja vapaa-aika/liikunta

Liikkuvan ihmisen mansikkapaikka VALKEAKOSKEN KAUPUNKI

Liikuntatoimi, 040-3356801
liikunta@valkeakoski.fi
www.valkeakoski.fi
Apiankatu 7, 37600 Valkeakoski

VETELIN KUNTA

Nuoriso- ja vapaa-aikatoimi
050-5790173
Vapaa-aikasihteeri Satu Koski
satu.koski@veteli.fi
www.veteli.fi
Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli

VÖYRIN KUNTA

Vapaa-aikatoimi
06-3821671
fritid@vora.fi
www.vora.fi
Öurintie 31, 66800 Oravainen

VIMPELIN KUNTA

Liikunta- ja nuorisotoimi
044-4659490
ari.takala@vimpeli.fi
www.vimpeli.fi
Patruunantie 15, 62800 Vimpeli

ÄHTÄRIN KAUPUNKI

keskus
020-1252 600
kirjaamo@ahtari.fi
ostolantie 17
63700 ÄHTÄRI



Liikunnan iloa vuodelle 2021

AK-RAUDOITUS OY MÄNTSÄLÄ

Master Kuivaus Oy
Espoo
P. 09-819 63554

Kaefer Oy
Rusko

Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siipoonitie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

Hammaslääkäri
ARTO & RIITTA SNÄLL
Hämeentie 97 A 2, 00550 Hki
puh. 09-765 735

Metsäurakointi Kari Oikkonen Oy

Omakotitie 13, 19600 Hartola
puh. 0400 120 695

Finnspace Oy

Perkkoonkatu 9, Tampere
p. 0400-620 240

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

Isännöintipalvelu Isarvo Oy

Helsinki

Varattu



Loimi-Hämeen
Jätehuolto Oy

Liikunnallista
vuotta
2021!





HELSINKI CITY RUNNING DAY

— 15.5.2021 —

Salvequick®

MINIMARATHON

LIIKUNNAN RIEMUA! HAUSKOJA AKTIVITEETTIPISTEITÄ
SEKÄ 1 KM TURVALLINEN JUOKSUREITTI KOHTI
OLYMPIASTADIONIN MAALIA!

[MINIMARATHON.FI](https://minimarathon.fi)

HELSINKI CITY 5

NOPEA 5 KM REITTI OLYMPIASTADIONIN YMPÄRI.
AJANOTTO JA SARJAT 15–19-VUOTIAILLE.
SUURTAHAUTUMAN FIILIS!

[HELSINKICITYRUNNINGDAY.FI/HELSINKICITY5](https://helsinkicityrunningday.fi/helsinkicity5)

SAMANA
PÄIVÄNÄ
JUOSTAAN:

21,097 km

HELSINKI
CITYRUN

42,196 km

GARMIN
HELSINKI CITY
MARATHON

21 km + 42 km

HELSINKI
CITYDOUBLE

NELJÄ OSUUTTA

HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI

[HCRD.FI](https://hcrd.fi)



[HELSINKICITYRUNNINGDAY](https://helsinkicityrunningday)



GARMIN.

BROOKS

CRAFT

Salvequick®

INTER
SPORT

Helsinki



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

MONIPUOLISESTI PIRTEYTTÄ JA VASTUSTUSKYKYÄ*



Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe – jo 20 vuotta.
Vain apteekista.