

2026 | YLEISURHEILUN

KOULUEXTRA

Voitto Onnisen radoilla oppia ja vaihtelua liikuntatunneille s. 16

HESE-kisa uudistuu – kolmos- ja nelos-luokat mukaan s. 28



Tiina Hasanen
– liikunnanopetus on mukavaa, mutta haasteet huomioitava s. 12

TALO-hanke opastaa valmistavien luokkien oppilaita kouluyleisurheilukisaan s. 5

Kahdeksan minuuttia liikuntaa ja luokka hengittää taas s. 11

Kari Seppä: Ryhmäytymiseen kannattaa panostaa s. 26

YLEISURHEILURAHASTO ON AVATTU!

Tule mukaan tukemaan paikallista
seuratyötä ja yleisurheilun menestystä.

Lahjoita tänään huomisen yleisurheiluun



yleisurheilurahasto.fi



Uudistus tuo myös 3.-4.-luokat mukaan HESE-kisaan

Tänä vuonna valtakunnalliseen kouluyleisurheilun HESE-kisaan tehtiin merkittävä uudistus. 5.-6.-luokkien lisäksi kilpailuun ovat tervetulleita myös 3.-4.-luokat, jotka kilpailevat omassa sarjassaan. Vuosien varrella olemme saaneet paljon myönteistä palautetta HESE-kisasta – sen innostavasta ilmapiiristä, yhdessä tekemisestä ja siitä, kuinka se liikuttaa koko luokkaa. Tämän uudistuksen tavoitteena on antaa yhä useammalle oppilaalle mahdollisuus kokea sama ilo ja yhteishenki. HESE-kisaan voi osallistua kahdella tavalla. Luokan voi ilmoittaa mukaan aluekisaan tai vaihtoehtoisesti järjestää HESE-luokkakisa omalla koululla tai lähikentällä. Monien opettajien kokemuksen mukaan kisatunnelma syntyy parhaiten, kun usea luokka suorittaa kisalajit samanaikaisesti. Silloin innostus tarttuu, ja yhteisen liikunnan riemu korostuu.

Aluekisojen ja luokkakisojen parhaat joukkueet etenevät valtakunnalliseen HESE-finaaliin Tampereelle, jossa tunnelma on perinteisesti ollut ainutlaatuinen.

Toivomme lämpimästi, että myös Sinun luokkasi tarttuu tänä vuonna yhteiseen kiisaasteeseen. Tutustu tarkemmin ja ilmoittaudu mukaan – tehdään yhdessä elämyksiä, jotka jäävät lasten mieleen pitkäksi aikaa.



Tapio Rajamäki

Lasten yleisurheilujohtaja
Suomen Urheiluliitto ry

2026 | YLEISURHEILUN

KOULUEXTRA

Uudistus tuo myös 3.-4.-luokat
mukaan HESE-kisaan3

Talo-hanke opastaa valmistavien
luokkien oppilaita kouluyleis-
urheilukisaan5

"Ponnistusalusta on se, että miten
jokainen oppilas löytäisi oman
ilonsa liikkua"7

Kahdeksan minuuttia liikuntaa
ja luokka hengittää taas11

Liikunnan opetus on mukavaa,
mutta haasteet huomioitava12

Voitto Onnisen radoilla oppia
ja vaihtelua liikuntatunneille16

Opettajat ovat tärkeitä24

Kari Seppä: Ryhmytymiseen
kannattaa panostaa26

Hese-kisat uudistuu – kolmos- ja
nelosluokat mukaan28

Kahdeksan kysymystä
Hesburgerin markkinointipäällikkö
Pauliina Fredrikssonille31

Liikunnan iloa 2026 37

Julkaisija Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki, yleisurheilu.fi

Päätoimittaja Tapio Rajamäki
tapio.rajamaki@sul.fi

Toimitussihteeri Tapio Nevalainen
p. 040 775 2528, tapio.nevalainen@sul.fi

Ulkoasu ja taitto pirjousitalo-aura.com

Kansikuva Tero Turunen

Kustantaja Suomen Urheiluliitto ry

Painopaikka Grano Oy

 Nuorisoyleisurheilu

 @nuorisoyleisurheilu
#nuorisoyleisurheilu

TALO-hanke opastaa valmistavien luokkien oppilaita kouluyleisurheilukisaan

Koululaisyleisurheilu on yksi tapa innostaa maahanmuuttajataustaisia nuoria mukaan urheilun harrastustoimintaan. Yleisurheilun yhteinen talo (TALO) -hankkeen hanketyöntekijät kannustavat valmistavien luokkien oppilaita mukaan Hese-kouluyleisurheilukisoihin.

– Ajatus lähti siitä, että kun Hese-koululaiskisaan osallistuu luokkia eri puolelta Suomea, miksipä valmistavien luokkien oppilaat eivät olisi siinä mukana. Kysehän on leikkimielisestä yhteishenkeä kasvattavasta kilpailusta, kertoo hanketyöntekijä Katri Niemistö Jyväskylästä.

TALO-hanke on Euroopan unionin osarahoittama hanke, jolla edistetään maahanmuuttajataustaisten lasten, nuorten ja perheiden osallisuutta, hyvinvointia ja kotoutumista yleisurheiluharrastuksen avulla.

Hese-kisa puolestaan on koulujen 3.–4. -ja 5.–6. -luokkien yleisurheilun valtakunnallinen joukkuekilpailu, jossa joukkueen muodostaa luokka. Kilpailu alkaa aluekisoilla tai jos luokka niin haluaa, luokkakisana, jonka luokka voi pitää omassa koulussaan.

– Aloimme miettiä, miten saisimme Hese-kisat helposti tavoitettaviksi myös valmistavien luokkien opettajille ja lapsille. Päättiin hanketiimin kanssa työstää yhteinen esittelymateriaali näiden luokkien opettajille ja tulla paikan opastamaan kisalajien harjoittelussa, Niemistö kertoo.

– Ajatuksena on, että kun opettaja ilmoittautuu mukaan aluekisaan tai luokka haluaa kilpailla luokkakisan ensin omalla koulullaan, me hanketyöntekijät voimme olla siinä näin apuna ja tukena.

MITÄ APU KÄYTÄNNÖSSÄ MERKITSEE?

– Voimme käydä koululla ohjaamassa kilpailuun valmistavat harjoitukset kaikilla kuudella paikkakunnalla, jossa TALO-hankkeella on hanketyöntekijä, eli Espoossa, Helsingissä, Jyväskylässä, Lappeenrannassa, Turussa ja Vantaalla, Niemistö kertoo.

– Ideana on, että harjoittelemme kisalajeja: viestijuoksua, pituushyppyä, kuulantönttöä ja keihäänheittoa. Samalla kerromme luokalle yleisurheilusta ja liikunnan harrastamisesta Suomessa.

Yksi TALO-hankkeen pyrkimyksistä on luoda tai osoittaa maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille helposti saavutettavia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia.

– Tällainen olemassa oleva kilpailutapahtuma on omiaan innostamaan valmistavien luokkien lapsia kokeilemaan yleisurheilua. Hyvä kokemus rohkaisee sitten jatkamaan harrastusta seuroissa, johon me TALO-hankkeessa kannustamme.

OTA YHTEYTTÄ

Talo-hankkeessa on työntekijät kuudella paikkakunnalla. Jos joku muulla paikkakunnalla oleva valmistava luokka haluaamukaan Hese-kisaan, voiko luokan opettaja saada TALO-hankkeen työntekijöiltä saada opastusta?

– Luonnollisesti me emme pysty tekemään ohjauksia oman paikkakunnan ulkopuolella, mutta jos meille soittaa, autamme mielellämme, Niemistö sanoo.



OTA YHTEYTTÄ! TALO-HANKETYÖNTEKIJÄT SEUROINEEN:



Espoon Tapiot

Anni Halko



anni.halko@sul.fi



p. 050 478 3681



Helsingin Kisa-Veikot

Essi Davies



essi.davies@sul.fi



p. 050 476 2376



Jyväskylän Kenttäurheilijat

Katri Niemistö



katri.niemisto@sul.fi



p. 050 479 4653



Lappeenrannan Urheilu-Miehet

Mimosa Wirkkala



mimosa.wirkkala@sul.fi



p. 044 250 4878



Turun Urheiluliitto

Tuukka Mäkinen



tuukka.makinen@sul.fi



p. 040 535 9677



Vantaan Salamat

Juulia Salomaa



juulia.salomaa@sul.fi



p. 050 497 0781



A photograph of three children playing on a colorful climbing wall. The wall has various colored sections (blue, red, purple) and climbing holds. The children are reaching up, holding onto a horizontal bar. The child on the left is wearing a yellow shirt, the middle child a white shirt, and the child on the right a light blue shirt. They are all smiling and looking up.

"Ponnistusalue on se, että miten jokainen oppilas löytäisi oman ilonsa liikkua"

Koululiikunta uudistui vuoden 2014 opetussuunnitelman muutoksen myötä, Liikkuva koulu -toiminta on 15 vuoden aikana pyrkinyt tuomaan lisää liikettä koulupäiviin ja huoli istuvan elämäntavan vaikutuksista on suuri ja yhteinen. Syksyllä esi- ja perusopetuksen liikunnallisen elämäntavan edistämisen astuu jälleen uuteen aikaan, kun siihen velvoittaa 1.8.2026 voimaan tuleva perusopetuslain muutos.

Opetusneuvos Matti Pietilä kuvailee sitä merkittäväksi rakenteelliseksi muutokseksi ja valtavan ilahduttavaksi asiaksi. Liikunnallinen elämäntapa tukee oppilaiden oppimista, hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä.

– Toivon, että muutos on käytännössä suuri. Osassa kouluista on tehty koko Liikkuva koulun 15 vuoden olemassaolon ajan erittäin hienoa työtä, jossain kouluissa ollaan kuitenkin vielä enemmän niin sanotusti lähtötelineissä. Tuo on nyt sen tason määräys, että se on otettava huomioon.

Pietilä miettii, että esimerkiksi matematiikassa toiminnallinen pedagogiikka voisi tarkoittaa, että välillä nouseaan jaloille lemaan tai tehdään pieniä jumppaliikkeitä. Sen jälkeen aivosolut ovat taas valmiimpia käsittelemään sekä ottamaan vastaan tietoa ja oppimista.

– Suhtaudun toiveikkaasti. Tämä on mahdollisuus, ei uhka.

Pietilä vastaa Opetushallituksessa liikuntakasvatuksen kehittämisestä. Hän on

pitkällä työurallaan nähnyt paljon. Vuonna 2014 tullut muutos vei liikunnanopeuksen tiivistetysti kilpaurheilun eetoksesta hyvinvoinnin eetokseen, liikunnan iloon ja yksilölliseen positiiviseen kokemukseen. Se oli tutkimustietojen pohjalta rakennettu linjaveto, joka on osoittautunut onnistuneeksi ratkaisuksi.

– Tutkimukset osoittavat, että oppilaiden sisäinen motivaatio ja viihtyminen ovat koululiikunnassa nykyään korkealla. Olemme menneet oikeaan suuntaan. Jos ajatellaan urheilun harrastamista ja kilpailuviriteistä toimintaa, ne eivät ole millään tavalla toisiaan poissulkevia. Vakavampaa olisi, jos liikunta oppiaineena jättäisi syrjään ne lapset, jotka eivät ole harrastustoiminnassa vielä mukana. Tutkimukset osoittavat, että aikaisin omaksuttu liikunnallinen elämäntapa näyttää seuraavan elämänmatkan varrelle.

Pietilä korostaa, että nykyajan koululiikunta ei tarkastele oppiainetta lajilähtöi-



– Perusopetuslain mukaan liikunnassa opetetaan, kuten kaikissa muissakin kaikille yhteisissä oppiaineissa, elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Ne ovat erilaisissa oppimisympäristöissä kokeiltavia ja harjoiteltavia liikuntamuotoja, myös lajikokeiluja, sanoo opetusneuvos Matti Pietilä.



**Perusopetuslain
mukaan liikunnassa
opetetaan, kuten
kaikissa muissakin
kaikille yhteisissä
oppiaineissa, elämässä
tarpeellisia tietoja ja
taitoja.”**

sesti, vaan siirtovaikutuksina. Kun resursit ja olosuhteet kouluilla vaihtelevat, opetussuunnitelman määräysten perusteiden on oltava riittävän joustavia. Se mahdollistaa paikallisen laadukkaan toiminnan.

– Jos ennen oli lajilähtöisessä ajattelussa keskeisenä tavoitteena vaikkapa vuorohiihto, sellaiseen kirjaamistapaan ei tällä hetkellä ole faktisia perusteita. Perusopetuslain mukaan liikunnassa opetetaan, kuten kaikissa muissakin kaikille yhteisissä oppiaineissa, elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Ne ovat erilaisissa oppimisympäristöissä kokeiltavia ja harjoiteltavia liikuntamuotoja, myös lajikokeiluja, mutta opetusta koskevien ratkaisujen tulee palvella oppiaineen valtakunnallisten tavoitteiden saavuttamista.

Hän ottaa esimerkin siirtovaikutuksesta: pelkästään jääkiekon rannelaukauksen oppiminen ei edistä välineenkäsittelytaitoja. Erilaisten liikunta- ja urheiluvälineiden monipuolinen käsittely liikuntatunnilla kyllä.

– Se on motorista perustaitoharjaantumisesta, joka edesauttaa yksityiskohtaisten

lajitaitojen omaksumista. Samalta opettajilta tulee viestiä, että kun on sateen jälkeen oltu menossa kentälle, puolet porukasta on kastellut kenkensä, kun ei osaa hypätä lätäkön yli. Menepä siinä sitten pituushyppää opettamaan. Ensin pitää oppia perusasiat ja tehdä niitä.

Pietilä muistuttaa, että liikunnan oppituntien ensimmäisenä tavoitteena on parhansa yrittäminen ja kokeilunhalu.

– Ponnistusalusta oppiaineeseen on se, että miten jokainen oppilas löytäisi oman tahtonsa ja ilonsa liikkuu. Silloin voimme olla aika paljon varmempia siitä, että he saattavat löytää itsensä myös kokeilemasta erilaista liikunnallista harrastustoimintaa. Mutta jos oppiaineessa lyödään ovi kiinni tyylillä: "ettei sinusta tule, et pysty etkä osaa", niin sillä kyllä varmistetaan istuvaa elämäntapaa. Olsimme silloin epäonnistuneet työssämme aika perusteellisesti.

Jo 15 vuoden ajan käynnissä ollut Liikkuva koulu -toiminta on ollut yksi keino tehdä koulupäivistä aktiivisempia. Tuomalla liikuminen osaksi koulupäivää voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, edistää

oppilaiden tiedollista toimintaa, oppimista, kouluviihtyvyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa koulun työrauhaa. Tuusulan kunnassa Liikkuva koulu -koordinaattorina toimiva liikuntaneuvos Kimmo Kiuru on tyytyväinen, että opettajat ovat ottaneet toiminnan omakseen.

- Heitä on varmasti helpottanut, kun he saavat toteuttaa omia juttujaan. Arjen juurruttaminen on vaatinut 10 vuotta, Kiuru sanoo Tuusulan tilanteesta.

Kun Kiuru puhuu Liikkuvan koulun onnistumisista, hän tekee selvän jaon ala- ja yläkouluihin. Alakoulut ovat keskittyneet toiminnassaan liikunnan lisäämiseen osittain toiminnallisilla oppitunneilla. Esimerkiksi välituntitoimintaa on saatu kehitettyä niin, että myös vanhemmat oppilaat osallistuvat.

- Koulumatkan liikuntaan meidän on hirveän vaikea puuttua, koska kuntamme on niin pitkä. Toki siihen kannustamme, mutta meillä on isoja siirtymiä, Kiuru kertoo monelle paikkakunnalle tutusta tilanteesta.

Yläkoulussa välituntitoiminta vähenee. Kiuru muotoilee asian niin, että yläkoulussa välituntitoiminta liikuttaa jo valmiiksi liikkuvia. Ne, jotka eivät liiku luonnostaan, eivät liiku myöskään välitunneilla.

- Meidän pitäisi siis saada oppituntien kautta liikunnallisuutta heidän arkeensa. Ne ovat pieniä asioita, mutta tärkeitä. Aika vähäisiä yläkoululaisten arkiliikuntatoimet

ovat, vaikka me kuinka yritämme Liikkuva koulu -toiminnalla saada peppua irti penkistä ja lähemme tekemään toiminnallista matematiikkaa, historiaa tai uskontoa.

PREMOVE!N DEMOVERSIOSTA POSITIIVISET KOKEMUKSET, KEHITYS JATKUU

Vähäinenkin toiminta katkaisee arjen istumisen ja tuo lisää liikettä, mutta liikuntasuosittelun mukaista kohtalaisen rasittavaa liikuntaa se ei ole. Sitä pitäisi tulla 60 minuuttia päivässä, mutta sitä ei toiminnallisella oppitunnilla saavuteta.

- Sanoisin, että onnistuminen yläkoulupuolella liittyy toiminnallisuuteen oppitunnilla sekä osittain välituntitoiminnassa. Meidän koulussamme välituntitoimintaa on tiistai, keskiviikko ja torstai rytmitetty seiskojen, kasien ja ysien välillä. Se kerää 20-30 oppilasta helposti, mutta liikuttaa juuri niitä, jotka tykkäävät liikkua muutenkin.

Kiuru on innolla mukana lisäämässä liikettä, mutta myöntää, että työskarkaa riittää. Hän testasi Hyökkälän koulussa vuosi sitten preMove! -mittauksia, joiden perusteella jokaiselle annettiin kesän ajalle tekoälyavusteisesti tehty kannustava kunto-ohjelma kohti varsinaisia Move! -mittauksia. Seitsemännen luokan keväällä suoritettavan vapaaehtoisen preMove! -testin kehittäminen lähti havainnoista, että kestävyyskunto on heikentynyt. PreMove! -mittaukseen kuuluu vain viivajuoksu.

- Hyödynsimme myös tekoälyä, joka an-

toi sitten selkeän sapluunan kunnan parantamiseen, esimerkiksi pyöräilyä kolme kertaa viikossa. Oppilaille annettiin sellaiset läksyt ja huoltajille kerrottiin, että oppilaiden mukana on tällaiset ohjeistukset lähetetty. Oli neljän kuukauden vaikuttavuusaika.

Move! -tulokset paranivat. PreMove!n demoversiotaan Kiuru haluaa kehittää niin, että se olisi kopioitavissa muuallekin ja toisi lisää liikuntaa kesäajalle.

- Oppilailla oli erittäin positiivinen suhtautuminen. Joku huoltajakin laittoi viestiä, että hienoa duunia. He olivat olleet kotona innoissaan lukiessaan liikuntaläksyitä.

"YLEISURHEILU ON MEILLÄ VAHVA, JA SIITÄ OLEN YLPEÄ"

Kun Kiuru pohtii nimenomaan koulun liikuntatuntien vaikutusta lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen, hän näkee vaikutuksen "älyttömän suurena". Esimerkiksi Tuusulassa koululiikunnassa hyödynnetään monipuolisesti paikkakunnan liikuntapaikkoja.

- Pystymme tarjoamaan erittäin monipuolisen paketin koulun liikuntatunneilla. Yläkoulussa sitä on seiskalla kaksi tuntia viikossa, kasilla kolme ja ysillä kaksi. Lähelläkohtaisesti se on kuitenkin erittäin pieni aika siihen, että saisimme lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa vahvistamaan. Annamme vain tietynlaisen kädenjennuksen. Monipuolisuus on tärkeää.



Vähäinenkin toiminta katkaisee arjen istumisen ja tuo lisää liikettä, mutta liikuntasuosittelun mukaista kohtalaisen rasittavaa liikuntaa se ei ole. Sitä pitäisi tulla 60 minuuttia päivässä

Hän toivoo, että alakoulussa mahdollisimman moni liikkui – oli tekeminen sitten mitä tahansa.

– Liikunnalliset tapahtumat useimmiten kohdentuvat juuri näille oppilaille, joilla on liikunta ja verissä. Miten me pystymme niitä liikkumattomuuden esteitä poistamaan, jotta tämä muu porukka innostuisi liikkumaan. Se on keskeisimpiä haasteita, Kiuru miettii.

Kouluikäisessä liikunnassa Kiuru haluaisi lisätä toiminnallisia välitunteja, pyörällä kouluun kulkemista ja liikkumista edistävää kerhotoimintaa.

– Meillä on jo tukitoimia, kuten pt-toimintaa. He ottavat sitten heitä ja heidän huoltajansa keskusteluun, miten asioita lähdetään viemään eteenpäin. Pt-toiminnan tärkeys on ihan keskeistä.

Kiuru sanoo olevansa myös suuri yleisurheilun kannattaja. Tuusulassa liikuntatunneilla käydään neljän viikon ajan läpi hyppyjä, heittoja ja juoksua. Siihen Tuusulassa on erinomaiset kenttäolosuhteet.

– Me aloitamme (kouluvuoden) yleisurheilulla. Se on yläkoulussa yhteinen linjamme. Oppilaat tykkäävät esimerkiksi hypätä pituutta, jota joskus mitataankin. Heittoliike on motorinen perustaito, jota harjoitellaan. Heitämme keihästä ja myös kiekkoa, koska meillä on yleisurheilukentällä kiekkorinki ja suojaverkko. Se mahdollistaa turvallisen heittämisen. Yleisurheilu on meillä vahva, ja siitä olen ylpeä.

MOVE!-MITTAUKSISSA POSITIIVISTA TRENDIÄ

Vuosittain toteutettavat ja 100 000 lasta koskettavat Move! -mittaukset tarjoavat tilannekatsauksen, missä koululaisten fyysinen toimintakyky yleisesti menee. Vuoden 2025 Move! -tulosten mukaan las-



Valtakunnan tasolla koronan aiheuttamasta liikkumattomuudesta on palauduttu.”

ten ja nuorten fyysinen toimintakyky on hieman parantunut.

Kehitys on myönteistä erityisesti viidesluokkalaisilla. Heistä vajaa 35 prosenttia ja kahdeksaluokkalaisista vajaa 40 prosenttia on fyysiseltä toimintakyvyltään mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Kuitenkin lasten ja nuorten toimintakyvyssä on merkittäviä alueellisia eroja, jotka korostuvat erityisesti pojilla.

Asiantuntija Iiris Kolunsarka Jyväskylän yliopistosta sanoo, ettei viime vuosi tuonut Move! -tulosten osalta suuria liikeyksityyksiä suuntaan tai toiseen. Valtakunnan tasolla koronan aiheuttamasta liikkumattomuudesta on palauduttu.

– On nähty positiivista trendiä. Lieväkin positiivisen trendin jatkuminen on tosi hyvä suunta. Koulu on erittäin merkittävässä roolissa, koska koulu tavoittaa lähtökohdaisesti kaikki lapset.

Hän nostaa esiin kaikkia lapsia liikumaan kannustavan ympäristön. Sellaisen, joka houkuttelee liikkeelle niitkin, joilla toimintakyky ei ole hirveän korkealla tasolla eikä ehkä myös pätevyyskokemus it-

sestään liikkujana.

– Heillä ei välttämättä ihan kauheaa kiinnostusta siihen liikkumiseen ole herännyt. Toivoisin, että yhdenvertaisesti pystyttäisiin tukemaan myös heitä.

Kolunsarka tietää, että seuratoimintakin vetää enimmäkseen niitä lapsia ja niiden perheiden lapsia, joissa fyysinen toimintakyky on hyvällä tai korkealla tasolla. Heille liikkuminen on osa perheen elämää, monilla ei.

– Meidän pitäisi osata kohdentaa tarjontaa ja tukea nimenomaisesti heidän tarpeitaankin ajatellen. Samat toimenpiteet ja samat ratkaisut eivät välttämättä toimi kaikilla alueilla samanlaisesti.

Jos on iso rooli koululla, niin on perheelläkin. Perhe on vastuussa lapsen tekemisestä ja myös ilmapiiristä, millainen liikunnan ja liikkumisen suhteen on.

– Tarvitaan kokonaisvaltaista perheiden tukemista. Jos emme saa vanhempia ja sitä yhteisöä mukaan, yksittäisen lapsen tukeminen ei vie määräänsä pidemmälle.

Myös Kolunsarka ottaa erittäin ilolla vastaan lakimuutoksen tuoman velvollisuuden edistää liikunnallista elämäntapaa. Myös urheiluseurojen panos on tärkeää kokonaisuudessa, jossa koululla on iso rooli toimintakulttuurin muuttajana.

– Jos lapsi ei koe itseään kauhean liikunnalliseksi tai kukaan ei ole suositellut urheiluseuraan menemistä hänelle, tulee hänelle silloin ajatusta, että voisi mennä mukaan urheiluseuraan varsinkaan, jos se ei ole ollut mikään juttu, eivätkä kaveritkaan ole harrastaneet, Kolunsarka miettii.

**Teksti Heidi Lehikoinen
Kuvat Shutterstock**



Kuva Heidi Lehikoinen

”Kivaa ja tarpeeksi monipuolista”

Mitä alakouluikäiset ajattelevat koululiikunnasta ja mitä he toivoisivat? Kysyimme asiaa oululaiselta Rauhalta, 9, ja sotkamolaiselta Sallilta, 10.

– Koululiikunta on kivaa ja tarpeeksi monipuolista, Rauha sanoo.

Hän harrastaa urheiluseurassa telinevoimistelua ja yleisurheilua ja tykkää siitä, että koululiikunta tuo liikkumiseen monipuolisuutta. Välitunneillakin hän on enimmäkseen aktiivisesti liikkeellä.

– Kyllä meidän koulussa yleisesti välitunneilla liikutaan, vaikka on siellä sellaisiakin porukoita, jotka eivät liiku, Rauha sanoo.

Myös Sallin mielestä koululiikuntaa on monipuolisesti, mutta vieläkin monipuolisempaa voisi olla.



AAPO RÄNTILÄ

Kahdeksan minuuttia liikuntaa ja luokka hengittää taas

Kun oppitunti on jatkunut hetken, tunnistatko saman ilmiön yhä uudelleen? Joku keinuu tuolilla, toinen naputtaa kynää levottomasti, kolmas rönnöttää pulpetin päällä. Aikuinen tulkitsee tilanteen helposti levottomuudeksi tai keskittymisen puutteeksi. Mutta entä jos kyse onkin siitä, että keho on ollut paikallaan liian kauan?

Tuore suomalainen LIITU-tutkimus antaa tälle arjen havainnolle vahvan taustan. Vain noin kolmannes perusopetusikäisistä lapsista liikkuu liikumissuosittelusten mukaisesti, ja suuri osa valveaikaajasta kuluu paikallaan istuen. Toisin sanoen: monelle lapselle koulupäivä on fyysisesti raskas juuri siksi, että liike puuttuu. Kun keho ei saa liikkua, se alkaa vaatia huomiota tavalla tai toisella. Tunnistan hyvin itseni nuorempana tästä kuvauksesta, ja nykypäivänä tiedän mitä olisin tarvinnut parempaan keskittymiseen päivän aikana.

AKTIIVITAUKO EI OLE POIS OPPIMISESTA

Keskustelu liikumisesta koulussa törmää usein huoleen ajankäytöstä: "Eikö tämä ole pois itse oppimisesta?" Tutkimus ei kuitenkaan tue tätä pelkoa. Viimeaikaiset katsaukset aktiivitaukoista osoittavat, että lyhyetkin liikuntatauot tukevat työrauhaa, tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta. Tulokset eivät ole kaikissa tutkimuksissa täysin samanlaisia, mutta kokonaiskuva piirtyy selkeänä: liike ei häiritse oppimista ja parhaimmillaan jopa tukee sitä.

Erityisen kiinnostavaa alakoulun näkökulmasta on havainto, että matematiikan oppimistulokset ovat monissa tutkimuksissa parantuneet, kun oppitunteihin on sisällytetty noin 10–20 minuutin mittaisia aktiivitaukoja tai toiminnallisia oppimistuokioita. Liike ei siis ole vain "tauko", vaan se voi olla myös keino tukea kognitiivista työskentelyä.

LIKKUMISEN ESTEET OVAT ULKOISIA, EIVÄT HALUTTOMUUTEEN LIITTYVIÄ

Kouluilla on valtava mahdollisuus liikunnan ilosanoman sanansaattajana. Lähes kaikki lapset tavoitetaan koulupäivän aikana, riippumatta perhetaustasta, harrastuksista tai asuinalueesta. Siksi sillä, millaiseksi liikkuminen koulussa rakentuu, on merkitystä myös yhdenvertaisuuden näkökulmasta.

LIITU-tutkimus nostaa esiin myös tärkeän näkökulman: lasten liikkumisen esteet ovat usein ulkoisia, eivät haluttomuuteen liittyviä. Ohjatun toiminnan puute, harrastusten hinta, pitkät etäisyydet ja liikkumipaikkojen vähyys rajaavat monen lapsen mahdollisuuksia. Kaikilla ei ole seuraa, varusteita tai aikuista, joka vie treeneihin.

Koulussa nämä erot voidaan ainakin osittain tasata. Kun liikkuminen on osa koulupäivää, kaikilla on mahdollisuus liikkua.

LIKKUNTA ANTAA TILAA OPPIMISELLE

Ymmärrettävästi aktiivitauot ja liikuntatuokio voivat vaatia aluksi suunnittelua ja ylimääräisiä henkisiä resursseja. Niitä ei ole usein kiireisessä arjessa kenelläkään ylimääräisiä, mutta alun kankeuden jälkeen tapahtuu usein sama kuin liikunnan aloittamisen kanssa pitkän tauon jälkeen. Aloittaminen on vaikeinta, mutta nopeasti huomataan, että liikkuminen helpottuu jo-

ka kerta, eikä se vie oppitunneilla aikaa oppimiselta. Se antaa sille tilaa.

**Teksti Aapo Rantilä • Kuva SUL
Suomen Urheiluliiton juniorivaiheen
valmennuspäällikkö**

LÄHTEET JA LISÄLUETTAVAA

Hämälä, ym. (2025). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeruu ja menetelmät 2023–2024. In S. Kokko, & R. Hämälä (Eds.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2024/>

Peiris, et al. (2022). Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. International journal of environmental research and public health, 19(15), 9479.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19159479>

Infantes-Paniagua, et al. (2021). Active School Breaks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. Brain sciences, 11(6), 675.

<https://doi.org/10.3390/brainsci11060675>

Yin, et al. Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health 25, 1522 (2025).

<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2>

Moeller, et al. (2024). How to get children moving? The effectiveness of school-based interventions promoting physical activity in children and adolescents - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled and controlled studies. Health & place, 89, 103333. <https://doi.org/10.1016/j.health-place.2024.103333>





Yksi keino lisätä liikunnan kiinnostavuutta on pelien modifiointi, muokkaaminen, esimerkiksi sääntöjen ja pelivälineiden avulla."

Liikunnan opetus on mukavaa, mutta haasteet huomioitava

Liikunnan lehtori Tiina Hasasen tavoite: Positiivisia kokemuksia liikuntatunneista, jotta oppilaat voisivat löytää itselleen mukavan tavan liikkua ja omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan.

Koululiikunnasta ja lasten ja nuorten fyysisestä kunnosta on puhuttu paljon viime vuosina. Liikuntaa ja terveystietoa Helsingin Uudessa yhteiskoulussa Pihlajamäessä opettava Tiina Hasanen viihtyy työssään. Hän on myös nähnyt parin vuosikymmenen aikana muutoksen nuorten fyysisessä kunnossa.

– Liikunnan opettaminen on mukavaa. Oppilasryhmät ovat varsin heterogeenisiä ja opettaja joutuu tarkasti miettimään, kuinka löytää kaikille oppilaille positiivisia liikuntakokemuksia ja kannustaa heitä liikunnalliseen elämäntapaan, Hasanen kertoo.

Valtaosa oppilaista innostuu liikunnasta. Liikuntatunti antaa vaihtelua muuhun opiskeluun.

– Liikunta on oppiaine, joka on vähän rennompempi. Liikkatunnilla saa puhua ja innostua, jopa huutaakin välillä. Nuoret pitävät varsinkin erilaisista pallopeleistä, jois-

sa saa touhuta kavereiden kanssa rinnakkain.

Arkipäivää kuitenkin on, että liikuntatunneilla on mukana fyysiseltä kunnoltaan ja taidoiltaan hyvin erilaisia oppilaita. Kuinka silloin voi tehdä tunnista sujuvan ja saada kaikki mukaan?

– Yksi keino lisätä kiinnostavuutta on pelien modifiointi, muokkaaminen, esimerkiksi sääntöjen ja pelivälineiden avulla. Voimme käyttää esimerkiksi jalkapallossa erilaisia palloja, vaikkapa norsupalloa. Ne, jotka ovat taitavia, eivät pystykään kuljetamaan sitä niin hyvin ja peli tasoittuu,

– Ja usein myös jaamme joukkueita. Ne, jotka haluavat pelata tosissaan pelaavat keskenään. Nykyisin on lisäksi paljon searyhmiä, perinteinen sukupuolijaottelu poikiin ja tyttöihin on mennyt aikaa.

Tasoerot eivät ole Hasasen mielestä suurin haaste koululiikunnassa. Ryhmän

mukaan voidaan katsoa, kuinka paljon opetus vaatii modifiointia ja sääntöjen muokkausta, jotta kaikki saavat positiivisia kokemuksia.

– Vaatii kuitenkin opettajalta suunnittelua ja ryhmän tuntemista, kuinka saada kaikki innostuneesti mukaan ja huomamaan, että liikunta voi olla myös tosi kivaa.

COOPER KIINNOSTAA, ITSENSÄ HAASTAMISTA TARVITAAN

Nykyisin koululiikunnassa testausta on hyvin vähän, ja fyysinen kunto ei saa vaikuttaa arvosanaan. Move-mittaukset ovat osa opetussuunnitelmaa, mutta tulokset eivät vaikuta todistuksen numeroihin.

– Arvosanaan vaikuttaa enemmänkin se, kuinka oppilas yrittää omalla tasollaan, Hasanen kertoo.

Cooperin 12 minuutin juoksutestistä 20 vuotta samassa koulussa liikuntaa opetta-

nut Hasanen ei kuitenkaan ole luopunut.

– Cooperin testi juostaan koulussamme vuosittain kaikilla vuosiluokilla, lukio mukaan lukien. Testin tulos ei itsessään vaikuta arvosanaan, vaan merkityksellistä on yrittää parhaansa omaan kuntotasoon suhteutettuna. Oppilaat suhtautuvat siihen parhaimmillaan innostuneesti. Tulevaa testiä jopa hiukan jännitetään, ja moni haluaa parantaa tulostaan. Nykyisin on enää vähän tilanteita, joissa oppilas voi haastaa itseään.

Samalla Hasanen muistelee omaa koulu-aikaansa 1990-luvulla. Silloin liikunta-tunneilla mitattiin kellosta 100 ja 800 metrin aikaa ja juostiin jopa 8 kilometrin maantielenkkejä. Siihen aikaan ei ole paluuta.

– Cooperin tulos on monelle oppilaille ylätys, kun he ovat luulleet olevansa paremmassa kunnossa, mitä testin tulos kertoo.

Jotain fyysisen kunnon markkereita voisi Hasanen mielestä kyllä olla koulussa enemmän, mutta kilpaurheilun lisäämistä tämä ei kuitenkaan tarkoita. Leikkimielistä kilpailua sen sijaan voisi lisätä, ainakin halukkaille.



Koska nykyisin ei muuten testata, niin jotakin positiivista palautetta on mukava silloin tällöin antaa. Joku aina innostuu siitä."

– Annan säännöllisesti oppilaille ohjeita, kuinka lihaskuntoharjoitteita voi helposti ja tehokkaasti tehdä myös kotona. Selitän myös, miksi hyvä hapenotto- ja kestävyyskunto ovat tärkeitä ja mitä Cooperin testillä mitataan. Näitä asioita käydään läpi kattavasti myös terveystiedon tunneilla. Valinnaisessa liikunnassa Hasanen suosii leikkimielisiä kisoja ja lupaa jopa pieniä palkintoja hyvästä suorituksesta.

– Leikkimieliset kilpailut antavat innokkaille oppilaille mahdollisuuden kilpailla toisiaan vastaan. Joku aina innostuu siitä ja monesti kanssakilpailijoita kannustetaan. Tämä lisää myös positiivista vuorovaikutusta ryhmän sisällä.

Voisiko kilpailua lisätä koululiikuntaan?

– Kilpailu-sanaa vieroksutaan nykyisin. Leikkimielinen kilpailu toimii paremmin. Kilpailun lisääminen koululiikuntaan ei motivoi perusmassaa. Toki koulumme osallistuu silloin tällöin joihinkin pallopeleihin muiden koulujen kanssa ja luokkien kesken järjestetään erilaisia turnauksia.



Tiina Hasanen on liikunnan ja terveystiedon lehtori Helsingin Uudessa yhteiskoulussa Pihlajamäessä. Yläkoulussa ja lukiossa on lähes 700 oppilasta. Nimestään huolimatta koulu on jo 127-vuotias, se on perustettu vuonna 1899.

HUOLI NUORTEN PERUSKUNNOSTA

Hasasella on positiivinen asenne työhön, mutta hän kertoo olevansa huolestunut nykyajan murroksesta. Lapset ja nuoret istuvat paljon ja vapaa-aika on liian passiivista. Passiiviset ajanviettotavat ovat syrjäyttäneet pihaleikit ja -pelit.

– On hämmentävää huomata, kuinka huonossa fyysisessä kunnossa seiskaluokkalainen saattaa pahimmillaan olla.

– Huonon kestävyyskunnan takia luovutetaan heti, koska hengästyminen on outo tilanne. Ei siedetä yhtään fyysistä epämuovuutta. Vuosittain seiskaluokalle tulee monia oppilaita, jotka eivät jaksaa punner-taa yhtäkään kertaa polvet maassa.

Lihaskunnossa on Hasasen havaintojen mukaan puutteita jopa nuorilla urheilijoilla, jotka kyllä treenaavat muuten säännöllisesti omaa lajiaan, mutta vapaa-aika saattaa olla hyvinkin passiivista. Se näkyy esimerkiksi siinä, että keskivartalon tukilihakset ovat huonossa kunnossa. Nuorilla urheilijoilla onkin runsaasti muun muassa selän rasitusmurtumia, koska pohja on rakentamatta, eikä keho kestä, kun harjoittelun määrää ja intensiteettiä lisätään.



Teksti Ari Paunonen • Kuvat Tero Turunen

Yritän saada jokaiselle tunnille jotain fyysistä kuntoa kehittävää, kertoo Tiina Hasanen.



Tiina Hasanen

- Liikunnan ja terveystiedon lehtori Helsingin Uudessa yhteiskoulussa. Työura jo 20 vuotta.
- Fysioterapeutti (AMK) (2000), Liikuntatieteiden maisteri (2006), pääaineena liikuntapedagogiikka, sivuaineena terveystieto.
- Harrasti itse nuoruudessaan 1990-luvulla kestävyysjuoksua, silloin sukunimellä Halenius. Parhaimmillaan 3000 metriä 19-vuotiaana 10.57. Harrasti myös joukkuevoimistelua. Valmentajina kestävyysjuoksusta tutut nimet Pentti Kero, Jaakko Kero ja Jouko Elevara.
- "Harjoittelimme jopa 120 kilometriä viikossa, pitkin pusikoita, mutta se oli hyvää aikaa!"
- Juoksu-uran jälkeen harrastanut intohimoisesti vuosikymmeniä kestävyysurheilua, kuten pyöräilyä, hiihtoa ja juoksua. Käy säännöllisesti myös kuntosalilla.
- Toimii päätyönsä ohella ryhmäliikuntaohjaajana ja -kouluttajana Elixialla, ohjannut ryhmäliikuntaa 27 vuotta.



Voitto Onnisen radoilla oppia ja vaihtelua liikuntatunneille



Mistä vaihtelua perusliikuntataitojen opettamiseen? Olisiko vastaus KouluExtran seuraavien sivujen Voitto Onnisen radoissa? Mukana on kuulantyyöntö -, pituushyppy-, aitajuoksu ja juoksurytmiradat, joita voi varioida tilan ja tuntuman mukaan.

– Voitto Onnisen lajiradat antavat loistavia ideoita siihen, miten yleisurheilua ja perusliikuntataitoja juoksemista hyppäämistä ja heittämistä voidaan vetää helposti isoillekin lasten tai nuorten ryhmille, sanoo kokenut lasten ja nuorten valmentaja Sanni Soilampi.

– Radat rakentuvat helposti ympäristöön kuin ympäristöön. Esimerkiksi koulun saleihin, pihoille, metsään tai vaikka aulatiloihin. Oikeastaan mihin vaan, eikä niihin tarvita paljon rekvisiittaa, käytännössä vain erilaisia tötsiä, miniaitoja ja palloja.

Soilampi on itse käyttänyt ratoja vuosia valmentaessaan eri seuroissa Helsingissä ja Turussa sekä koulujen liikuntatunteja vetäessään.

– Tässä lehdessä mukana olevien ratoja avulla ja niitä varioimalla aitajuoksujen, juoksurytmien, kuulantyyöntön ja pituushyppyn harjoittamisen onnistuu monipuolisesti ja mielekkäästi, ja samalla pystyy minimoimaan jonottamisen, Soilampi sanoo.

– Kun opetellaan vain pituushyppyä ja samalla ponnistamista, se menee helposti jonossa seisomiseksi. Mutta, kun laitetaan pituushyppypaikan viereen hyppyrata, jota lapset voivat käydä läpi odottaessaan omaa vuoroaan, pysytään liikkeessä koko ajan.

Pituushyppyradalla opiskellaan myös vauhdinjuoksua ja annetaan vinkkejä, kuinka ponnistusta saadaan suuntautumaan ylös ja eteen.

– Sellainen on esimerkiksi matalan aidan laittaminen lyhyen matkan päähän ponnistuspaikasta, joka motivoi hyppääjää hyppäämään entistä pidemmälle ja nostamaan jalkoja ylös ponnistusvaiheen jälkeen, Soilampi sanoo.

SOILAMPI: TÄRKEINTÄ ON LIIKE, EI TEKNIikka

Voitto Onnisen aitajuoksurata opettaa vanteiden ja askeltikkaiden kanssa miettimään askelrytmiä ja miettimään mitä tehdään aitaväleissä. Vinkkiä löytyy myös aidalle ponnistamiseen.

Soilampi muistuttaa, että tärkeintä on liike, ei tekniikka.

– Kun lapsia vain juoksuttaa aitojen yli, tekniikka lähtee siitä pikkuhiljaa luonnistumaan. Riittää kun muistuttaa, että etujalka viedään mahdollisimman suorana aidan yli ja takajalka kiertäen, Soilampi sanoo.

– Takajalan ylityksessä on ehkä hyvä katsoa, ettei polvi roiku nilkkaa alempana, jotta ei kukaan satuta polveaan aitojen juostessa.

Kuulantyyöntöön Voitto Onnisen radalta löytyy vinkkejä osasuorituksista kuten paikaltaan työnnöstä, pakittajan liikkeestä ringissä sekä kuntopallolla tai isommalla pallolla tehtävistä lajinomaisista liikkeistä

– Kuulantyyöntöradassa kuulantyyöntösuoritus on paloitteltu erilaisiin yksinkertaisiin osiin, ja rakennettu hyviä harjoitteita, joilla opastetaan kohti kuulantyyöntön kokonaissuoritusta. Tärkeintä siinä on, että palloa tai kuulaa työnnetään eikä sitä lähdetä heittämään.

RADAT VOI TEHDÄ YKSIIN, PAREITTAIN TAI RYHMISSÄ – MYÖS KILPAILLEN

Voitto Onnisen radat sopivat Soilammen mukaan hyvin eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Niiden haastavuutta voidaan nostaa, vaikka aitakorkeutta vaihtelemalla tai tuomalla mukaan kilpailulementtejä.

– Nämä radat vain yhdenlaisia esimerkkimalleja. Toiveena on, että opettajat varioivat ja soveltavat niitä niin, että samoja ratoja, tai samoja ratapohjia voidaan hyödyntämään eri-ikäisille opiskelijoille tai oppilaille, Soilampi sanoo.

– Näissä radoissa on harjoitteita esitetty niin, että lapset tekevät niitä yksin, mutta yhtä hyvin harjoitteet voidaan tehdä ryhmässä tai parin kanssa. Kaikkiin ratoihin voidaan myös sisällyttää myös erilaisia kilpailullisia elementtejä, jos ryhmä siitä innostuu.

RADOILLA VOI TREENATA JA INNOSTAA LUOKKAA HESE-KISAAN

Voitto Onnisen radoilla voi innostaa myös luokkaa myös osallistumaan kouluyleisurheilun Hese-kisaa, jossa kilpailaan luokkajoukkueina ja lajeina ovat viestijuoksun ohella, pituushyppy ja kuulantyyöntö ja keihäänheitto.

Voitto Onnisen ratoja on useita erilaisia. Lisätietoja ja erilaisia ratoja voi kysellä Suomen Urheiluliitosta:

Tapio Rajamäki, lastenyleisurheilujohtaja, tapio.rajamaki@sul.fi

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 hengästyttään; 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.



Voitto Onnisen kuulantöytäorata

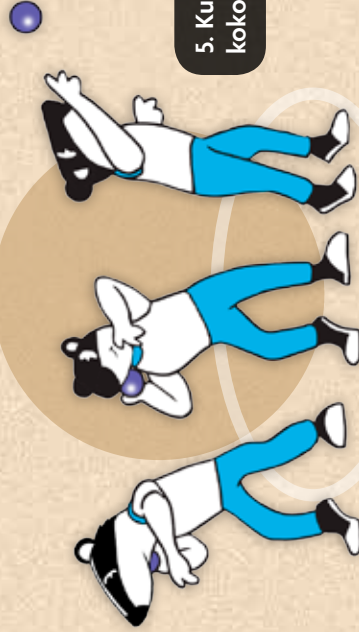
1. Työntö paikaltaan



2. Kuntopallon työntö
molemmiin käsin
kyykystä ylös



5. Kuulantönnön kokonaissuoritus



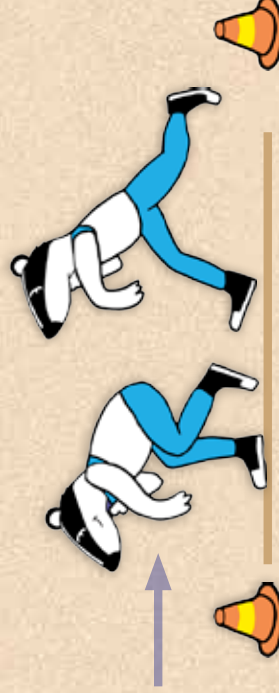
Siirry seuraavalle pisteelle:
Eteneminen viivaa pitkin askelvauhdilla



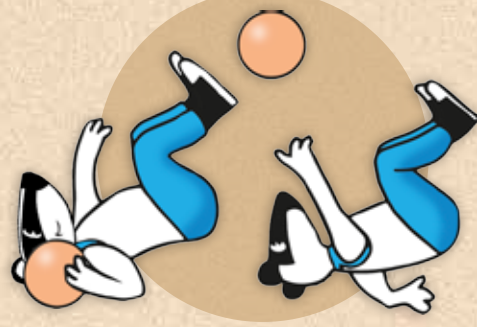
4. Etunojapunnerrus ja T-kierto



Siirry seuraavalle pisteelle:
Eteneminen viivaa pitkin pakituksella



3. Kuntopallon työntö istuen



Voitto Onnisen aitajuoksurata

1. Aitajuoksu askeltaen vanteisiin



2. Aitajuoksu ponnistaen aidalle kartion takaa



3. Askeltikkaat nopealla rytmillä



4. Aitajuoksu matalilla aidoilla nopearytmisellä polvennostolla



5. Aitajuoksu matalien ja korkeiden aitojen yli vaihtuvalla aitiväylillä



Voitto Onnisen juoksurytmirata



1. Etu- ja takaperinjuoksu



2. Aitahyppy tasajalkaa



3. juoksu kartoiden yli pyörivällä ja korkeapolvisella askeleella



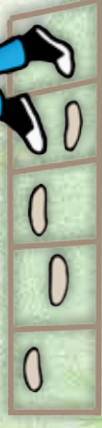
6. Lähtökiihdytykset



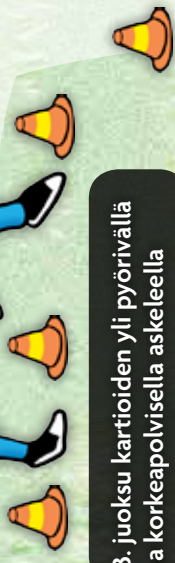
7. Juoksu veto



5. Askeltikkaat nopealla rytmillä

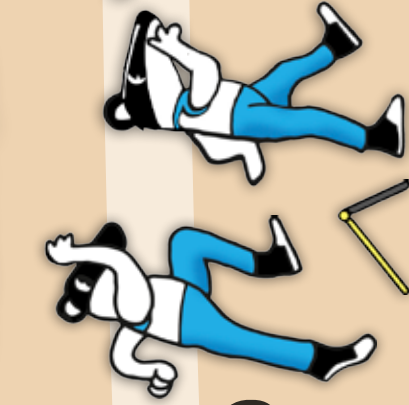


4. Nopearytminen polvennostajuoksu pikkuaitojen yli



Voitto Onnisen pituushyppyrata

1. Vuorohyppely aitojen yli



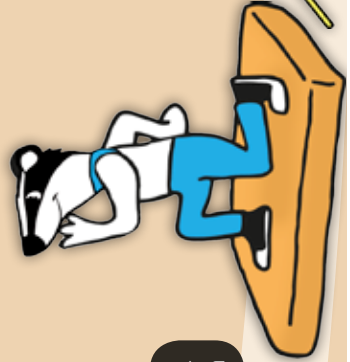
2. Vauhdinjuoksu



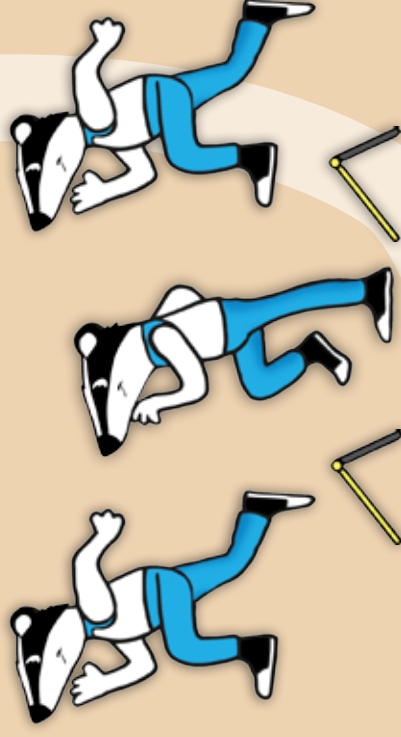
5. Pituushyppy aidan yli kasaan



4. Telemark-alastulolla hyppy aidan yli kasaan



3. Laukkaponnistus aitojen yli





Yleisurheiluvinkit 3.-6. luokan opettajille!



**Liittymällä H-hetkeen
lukuvuoden 2025-2026
ajaksi saat:**

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

Ilmoittaudu 31.12.2025
mennessä ja osallistut
H-hetki treenipäivän
arvontaan (3 kpl).



Vuonna
2025/2026
Hese-kummeina
jatkavat kestävyys-
juoksija Camilla
Richardsson
sekä aittajuoksija
Elmo Lakka.



**LIITY MUKAAN MAKSUTTOMAAN
H-HETKEEN:**

[www.yleisurheilu.fi/
yleisurheilua-opettajille/](http://www.yleisurheilu.fi/yleisurheilua-opettajille/)

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



MAAILMA ON KENTTÄSI

ALOITA, KEHITY, KASVA, KUULU. OLET VAHVEMPI KUIN USKOT. JA ENEMMÄN KUIN ODOTAT.



SUOMEN
YLEISURHEILU

★ **HESBURGER** ★





Harri Aalto

Opettajat ovat tärkeitä

Liikettä, liikettä, liikettä... Sitä me kaikki tarvitsemme, mutta sen rooli esimerkiksi lasten ja nuorten arjessa on vähentynyt. Ei meidän keski-ikäisten eikä muidenkaan ole syytä rintoja röyhistää. Tiedämme hyvin, että ohjattu harrastaminen on varmasti aktiivisempaa kuin koskaan, mutta omaehtoinen liikkuminen on vähäisempää kuin koskaan. Yhtälö on ongelmallinen koko yhteiskunnan kannalta, ja juuri siksi meidän kaikkien tulee olla innostamassa kaikkia mukaan liikunnan maailmaan. Varsinkin lasten ja nuorten innostamiseen voimme varmasti vaikuttaa.

Mielestäni liikunnan roolin tulisi olla keskeinen jokaisessa koulupäivässä. Liikuntaa on saatava säännöllisesti. Jossakin vaiheessa keskustelu velloi siinä, onko kouluviikossa kaksi tai kolme liikuntatuntia, mikä ei mielestäni ole ollenkaan olennainen asia. Olennainen asia on se, että liikkumista on ihan jokainen päivä riittävästi. Siksi tämän päivän koulumaailmassa koulupäivän rakenne on olennainen asia. On luotava mahdollisuuksia liikkeeseen opitunnista riippumatta ja liikkumiseen taukojen aikana. Ilman tällaista muutosta ei tilanne parane.

En väitä, etteikö liikuntatunneilla olisi merkitystä. Totta kai on. Mielestäni liikuntatunneilla on valtava merkitys eri perusliikuntataitojen - juokseminen, hyppääminen ja heittäminen - kehittämiseen sekä eri lajien taitojen oppimiseen. Liikuntatunnit parhaimmillaan innostavat ja kannustavat lapset hakeutumaan eri lajien pariin, löytämään oman harrastuksen ja ennen kaikkea saamaan heille positiivisen vireen liikuntaan - sellaisen vireen, joka saat-

taa kantaa elinikäisen liikunnan pariin. Ymmärrettävästi opettajien rooli tässä on tärkeä. Opettajan oma esimerkki liikuntatunnilla on paras käyntikortti lasten liikkumiseen.

Olen iloinen, kun näen liikuntatunteja tai -tuokioita, joissa liikutaan monipuolisesti - tunteja, joissa opitaan juoksemaan, hiihtämään, luistelemaan, uimaan, pelaamaan eri pelejä ja hakemaan uusia kokemuksia uusistakin lajeista. Olen iloinen, kun näen opettajien olevan läsnä niissä kokemuksissa innolla ja innostuen siten, että se välittyy ihan jokaiseen pieneen liikujaan. Olen iloinen, kun näillä tunneilla myös kisailaan ja kilpaillaan. Sekin on osa elämää.

Liikuntaan innostamisessakin opettajien työ on tärkeää. Opettaja voi parhaimmillaan antaa eväät elinikäiseen liikuntaan. Kannustan teitä kaikkia siihen erittäin merkittävässä työssänne, jota arvostan hurjasti. Omat kokemukseni opettajan työstä ovat antaneet valmiuden nykyiseen työhöni. Olen ylpeä taustastani! Olen ylpeä omista kollegoistani, joiden kanssa olen saanut lapsia opettaa. Opettaja on meille kaikille tärkeä henkilö. Iso osa elämäämme.

Harri Aalto

toimitusjohtaja, Suomen Urheiluliitto
entinen pienen alakoulun opettaja Nakkilassa ja
ison alakoulun rehtori Huittisissa

Kuvat Hannu Jukola ja Shutterstock



KARI SEPPÄ NAUTTI LIIKUNNANOPETTAJANA
KOHTAAMISISTA NUORTEN KANSSA

"Ryhmäytymiseen kannattaa panostaa"

Oulunsalossa Pitkäkankaan koululla 37 vuotta liikunnanopettajana työskennellyt Kari Seppä ehti kokea työurallaan monenlaisia liikuntahetkiä nuorten kanssa. Vuosi sitten keväällä eläkkeelle jäänyt Seppä palkittiin Vuoden liikunnanopettajana 2025.

MITKÄ OLIVAT MERKITTÄVIMMÄT MUUTOSVAIHEET KOULULIIKUNNASSA TYÖURALLASI?

Opetussuunnitelma ehti muuttua monta kertaa. Aluksi koululiikunta oli semmoista lajitaitojen opettelua. Pikkuhiljaa se lähti menemään enemmän oppilaiden osallistamiseen ja henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tavallaan yksilöllisemmäksi.

Kun tulin töihin vuonna 1988, ryhmäkoot olivat tosi isoja. Oli 32 poikaakin. Sitten ryhmäkoot pienenivät pikkuisen järkevämmäksi, vähän yli 20:n. Se teki paljon.

Yksi asia oli myös valinnaisuuden lisää-

tyminen. Aluksihan valinnaisia olivat vain tietyt tekstiilityöt ja kotitaloudet, liikunta-kin pääsi jossain vaiheessa. Sekin toi lisää tunteja, ja opimme lapsia tuntemaan paremmin, kun niitä näki pari kertaa viikossa.

Työmäärä kaikilla opettajilla on lisääntynyt Wilman ja kaikenlaisen muunkin kirjaamisen takia tosi paljon. Myös luokanvalvojan homma on kymmenen kertaa työllistävämpää kuin ennen.

MINKÄLAISINA MUUTOKSET NÄYTTÄYTYIVÄT KOULUN ARJESSA?

En osaa sanoa, vaikuttiko opetussuunnitelmat oppilaisiin. Ehkä oppilaat muuten-

kin muuttuivat. On se vaikuttanut siihen että joutuu sisältöäkin vähän eri tavalla miettimään kuin joskus ennen.

Kun miettii vaikka joitakin peruslajien sääntöjä, vaikka pesistä, niin joutuu soveltamaan paljon eritavalla kuin ennen kun oppilaat eivät ole motorisesti niin näppäriä eikä fyysisiä. Ennen kuin mentiin lajit edellä ja nyt mennään ominaisuudet edellä, pitää eri tavalla miettiä sisältöjä, että kaikki pysyisivät mukana.

MISSÄ VAIHEESSA ALOIT NÄHDÄ ISTUVAN ELÄMÄNTAVAN VAIKUTUKSIA?

Minulla on jäänyt mieleen 2004 syntyneiden ikäluokka. Se oli meillä sellainen viimeinen oikein tosi liikunnallinen ikäluokka. He kävivät vielä keskenään pelailemassa ulkona milloin mitäkin. Siinä vaiheessa tuli muutos, selkeästi huomasi, että motoriset taidot ovat heikompia ja lapset ovat huonompikuntoisia. Toki on niitäkin, jotka liikkuvat paljon. Kirjo on laajempi nykyään.

SINUA ON KEHUTTU TURVALLISEN ILMAPIIRIN SYNNYTTÄVÄSTÄ KANNUSTAVASTA JA KASVATUKSELLISESTA OTTEESTA. MISTÄ TÄLLAINEN RAKENTUU? MITEN SAIT OPPILAAT INNOSTUMAAN LIKUNNASTA?

Tuo kuulostaa aina siltä, että olen ollut joku ihmemies (nauraa). Mutta varmaan kyse on siitä, että olen ollut innostunut asiasta ja olen perusluonteeltani kohtuullisen positiivinen. Olen tykännyt omasta työstäni. Alusta lähtien olen pyrkinyt siihen, että kun lapset tulevat seiskaluokalle, olen ekoista kerroista lähtien pyrkinyt puuttumaan ryhmäytymiseen ja toisten hyväksymiseen. Siihen, että kaikki ovat sellaisia kuin ovat. Joku on hyvä matikassa, joku on hyvä laskemaan ja laulamaan, joku saat- taa olla liikunnassa jossain lajissa parempi kuin muut.

Kukaan ei ole ihmisenä vähäarvoisempi. Kaikkiin pitää suhtautua positiivisesti. Niidenkin, jotka vaikka pelaavat jossain jalkapalloa, pitää tajuta, että kaikki muut eivät välttämättä ole jalkapallotunnilla niin hyviä. Tärkeää on, että kaikki oppisivat ja hyväksyisivät toisensa. Siitä puhutaan nykyään huippu-urheilussakin, kaikkien pitää saada olla omia itsejään.

Olen kiinnostunut asioista. Liikuntatunnillahan tulee paljon tilanteita, joissa voi lasten kanssa jutella. Jos joku on vaikka vaihtopenkillä ja muut pelaavat, siinä voi jutella kaikesta muustakin, vaikka kysellä siskosta, koirasta tai mökistä. Silloin lapset huomaavat, että olen kiinnostunut heistä muutenkin kuin siinä, miten he heittävät keihästä. He ovat oppineet ehkä luotamaan minuun. Näin minä olen sen ajatel-

lut, siitä se muodostuu.

Olen myös alusta lähtien pyrkinyt puuttumaan siihen, jos joku "dissaa" jotain toista, olen sanonut, että tämmöistä ei täällä hyväksytä. Silloin siellä uskaltaisivat olla kaikki. Jos ei ole hirmu hyvä jossain tai on kömpelömpi kuin muut, ei se varmasti ole niin helppoa. Sitä luulee, että kaikki katsovat, vaikka eivät hän kaikki katso, mutta semmoinen tunne varmasti on.

MILTÄ SINUSTA OPETTAJANA TUNTUI SE, KUN NÄIT JONKUN EI NIIN LIKUNNALLISEN INNOSTUVAN JA SYTYVÄN JOSTAIN LAJISTA?

Sehän on kaikista paras palkinto. Seiskalle kun on tullut semmoisia, jotka sanovat suoraan, etteivät tykkää yhtään liikunnasta. Sanovat niin, vaikka emme olleet vielä tehneet mitään. Olen sitten huomannut, että kyllä ne innostuvat. Onhan se hienoa. Siihenhän sitä pitäisi pyrkiä. Ei se aina onnistunut, varsinkaan alkuaikoina. Silloin oli rajallisemmat kyvyt ja elämäkokemus.

MINKÄLAISENA NÄET KOULUN LIKUNTA-TUNTIENT MERKITYKSEN SIIHEN, ETTÄ LIKUNTAKIPINÄ SYTYYY JA EHKÄ LÖYTYY JOPA TÄRKEÄ HARRASTUSKIN?

Alakoulussa opettaja voi ehkä helpommin innostaa urheiluseuraan. Nykyään monet lajit aloitetaan niin nuorena. Monesti aivan liian nuorina keskitytään vain yhteen lajiin. Kaikki oppilaani, joista on tullut kovia urheilijoita, ovat harrastaneet monipuolisesti eri lajeja.

Yläkoulussa jos lapsi saadaan kokemaan onnistumisia, sillä pystyy buustamaan, että olet tuossa kova, kokeilepa jos- sain seurassakin. Innostui hän sitten mistä hyvänsä. Sillä on merkitystä myös itsetuntoon. Yläkoululainen on kuitenkin herkässä iässä.

MIKÄ RATKAISEE, SAAVATKO KAIKKI LAPSET JA NUORET LIKUNTATUNNEILLA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA? MITEN KAIKKI USKALTAISIVAT NIMENOMAAN EDES YRITTÄÄ JA KOKEILLA?

Se on kyllä vaikeaa. Se vaatii tosi paljon opettajan ammattitaitoa. Vaatii tosi paljon, että pystyy tavallaan luomaan kaikille semmoiset mahdollisuudet. Lapset ovat yläkouluikäisenä monessa asiassa niin eritasolla. Turvallisuudentunteen luominen, kaikkien hyväksyminen ja ryhmäytymiseen panostaminen. Ne ovat tärkeimpiä asioita. En minäkään ole siinä aina onnistunut.

MITÄ TEKISIT TYÖURALLASI TOISIN?

Varmasti alkuaikoina olin aika kova heittämään kaikkia kommentteja. Varmasti en

kuittailisi ihan niin paljon joillekin. Varmasti joku on miettinyt, että mitä tuo Kari höpisee. Jos olisi alkuvaiheessa uraa ollut samanlaiset taidot kuin loppuvuosina, olisi pystynyt eri tavalla suhtautumaan ja käsittelemään hankalia ja haastavia tilanteita tai oppilaita. Sellaista ei yliopistosta tai kirjoista opi.

MILLAISESSA MUUTOKSESSA KOULU-LIIKUNTA MIELESTÄSI NYKYÄÄN ON? MIKÄ SIINÄ MAHDOLLISESTI HUOLETTAA?

Yksi iso asia on kirjoitukset (alkavat syksyllä 2029). Lukiossa opettavat rupeavat valmistautumaan tuohon pikkuhiljaa. Se on yksi iso asia. Lankeaako liikunnanopettajille sekin, miten koulupäivän yhteyteen saadaan liikuntaa, se on yksi iso kysymys jatkossa.

MITEN KOULUPÄIVIIN SAATAISIIN LISÄÄ LIKETTÄ LIKUNTATUNTIENT ULKO-PUOLELLA?

Se riippuu vähän myös koulun koosta. Pie- nemmissä kouluissa se on helpompaa. Olisi hyvä, jos palkattaisiin vastuuhenkilö välituntiliikuntaa organisoimaan. Joillain kouluilla on esimerkiksi asiasta innostunut ohjaaja tai jossain muualla on väkikokoutseja tai liikuntatsempareita.

On hankalaa mennä sanomaan matemaatiikan opettajalle, että pistäpä lapset hyp- pimään ja punnertamaan kesken tunnin. Haastava kysymys, resurssikysymyskin.

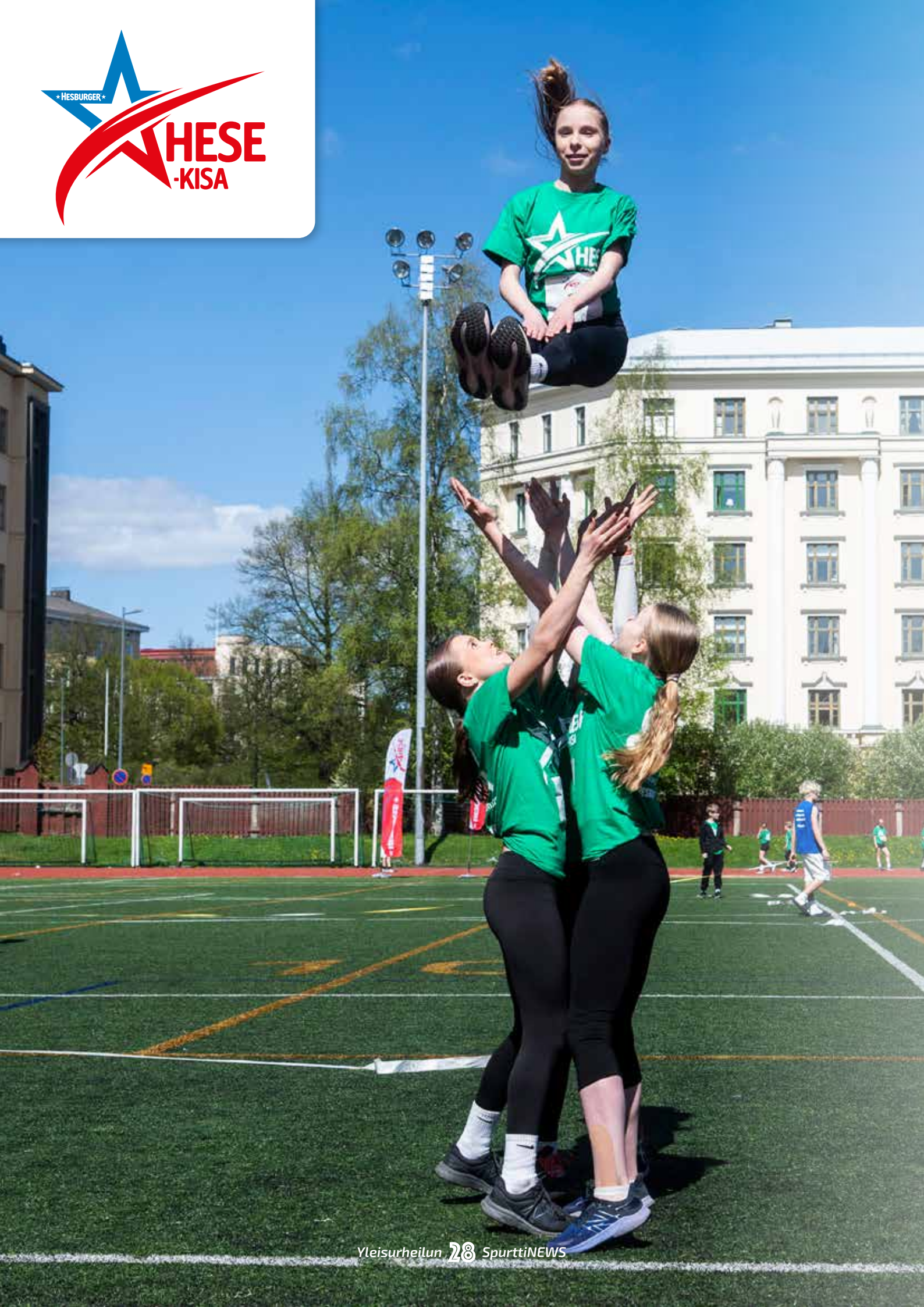
MITEN KOULU VOI MIELESTÄSI TUKEA KOTEJA LASTEN JA NUORTEN LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN KASVATUKSESSA?

Ainakin vanhempien kanssa käytävissä keskusteluissa on hyvä paikka nostaa asiaa esiin. Kaikkien pitäisi nostaa esiin noissa liikunnan merkitystä. Tuossa on hyvä paikka antaa buustia.

MINKÄLAISEN POHJAN KOULULIIKUNTA MIELESTÄSI ANTAA HUIPPU-URHEILUUN TÄHTÄÄVILLE JA TOISAALTA MINKÄLAISENA NÄET URHEILUSEUROJEN JA KOULULI- KUNNAN YHTEISTYÖN, ONKO SITÄ JA TARVITSEKO SITÄ OLLA?

Varmaan tässäkin riippuu aika paljon paik- kakunnasta. Oulunsalon alue on suhteellisen pieni. Kaikki liikunta- ja urheiluihmiset tuntevat toisensa. Tehdään paljon yhteis- työtä, meillä on "yhteiset lapset". Seuroil- ta voi kysyä vinkkejä ja kouluvierailulla on käynyt esimerkiksi rugby- ja jenkifutisporukoita sekä kamppailulajiseuroja. Ne ovat tärkeitä, olivat mukavia itselleni ja lapsil- lekin.

Teksti Heidi Lehikoinen • Kuva AC Oulu





Hese-kisat ovat maksuttomia ja mukaan ovat tervetulleita kaikki koulut.

Hese-kisat uudistuu – kolmos- ja nelos- luokat mukaan

Koululaisten yleisurheilun supertapahtuma Hese-kisat pyörähtää käyntiin keväällä 2026. Iso kisakokonaisuus huipentuu finaaliin, joka kilpailaan Tampereella Ratinan Stadionilla 19. toukokuuta.

Hesat-kisat uudistuu merkittävästi kaudelle 2026, kun ensimmäistä kertaa mukaan tulevat myös koulujen kolmannet ja neljännet luokat. Vanhemmassa sarjassa kilpailevat tuttuun tapaan viidennet ja kuudennet luokat.

– Hienoa, että myös kolmannet ja neljännet luokat pääsevät kilpailemaan Hese-kisoihin. Koulut ja oppilaat ovat sitä jo pitkään toivoneet, iloitsee SUL:n nuorisopäällikkö Tiia Viherlinna.

HESE-ALKUKILPAILUJEN NIMET MUUTTUIVAT

Suomen Urheiluliitto ja Hesburger ovat järjestäneet Hese-kisat joka vuosi vuodesta 2004 lähtien. Hese-kisat ovat osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelmaa, joka liikuttaa vuosittain jopa 85 000 alakoululaista.

– Hese-kisojen tärkeimmät tavoitteet ovat liikuminen, terveyden edistäminen ja yhteishengen nostattaminen, Viherlinna sanoo.

Hese-kisat ovat maksuttomia, ja mukaan ovat tervetulleita kaikki halukkaat koulut.

Uutta kauden 2026 Hese-kisoissa ovat alkukilpailujen nimet. Etäkisa on nyt nimeltään Hese-luokkakisa, ja piirikisa tunnetaan nimellä Hese-aluekisa.

TAMPEREEN FINAALIIN YHTEENSÄ 24 JOUKKUETTA

Aluekisa järjestetään kahdeksalla paikkakunnalla. Finaaliin selviytyvät aluekisojen voittajat molemmista sarjoista.

Luokkakisoissa tehty tulokset pisteytetään. Finaaliin pääsevät neljä eniten pisteitä saanutta luokkaa sekä kolmansien ja neljänsien luokkien että viidensien ja kuudensien luokkien voittajat.



JOUKKUEESSA KUUSI POIKAA JA TYTTÖÄ – TUTUT LAJIT

Molemmissa sarjoissa kisalajeina ovat 12 x 60 metrin sukkulaviesti, pituushyppy ja 12 x kierrosviesti. Vanhemmassa sarjassa heittolajina on keihäänheitto ja nuoremmissa sarjassa kuulantyyntö. Keihästä heitetään 350 gramman junnukeihäällä. Nuoremmissa sarjassa pukataan kaksiloista kuulaa. Luokkakisoissa pituushyppy hypätään ilman vauhtia.

Joukkueen muodostavat kuusi poikaa ja kuusi tyttöä. Eri lajeissa saa olla eri urheilijoita, mutta kaikki eivät välttämättä halua kilpailla.

– Myös kannustusjoukot ovat erittäin tärkeitä. Aluekisa ja finaali ovat samalla myös hienoja luokkaretkikohteita koko luokalle, Viherlinna painottaa.

Teksti Jyrki Repola • Kuvat Heidi Koivunen

densien luokkien sarjoista.

Finaaliin pääsee yhteensä 24 joukkuetta, kumpaankin sarjaan 12 luokkaa. Aikaisemmin finaalissa on ollut 20 luokkaa viidensien ja kuudensien luokkien sarjassa.

Luokkakisat järjestetään 2.3.–6.5. välisenä aikana ja aluekisat 13.4.–6.5. Ilmoittautuminen on alkanut ja päättyy viikkoa ennen kutakin aluekisa.

LUOKKAKISAT VOI JÄRJESTÄÄ KOULUN OMASSA YMPÄRISTÖSSÄ

Opettaja ilmoittaa luokkansa Hese-kisoihin. Luokka voi osallistua sekä aluekisaan että luokkakisaan. Luokat päättävät itse luokkakisojensa tarkan ajankohdan. Luok-

kakisan voi järjestää luokan omalla liikuntatunnilla, ja samaan kisaan voi osallistua myös useampia luokkia.

– Luokkakisat voi järjestää matalalla kynnyksellä koulun omassa ympäristössä. Esimerkiksi koulun salissa, piha-alueella, kentällä tai maastossa. Tiedotamme kouluille luokka- ja aluekisoista. Tarjoamme tukea ja neuvomme kouluja järjestelyissä, Viherlinna kertoo.

SUL ja Hesburger kannustavat myös paikallisia seuroja tekemään yhteistyötä koulujen kanssa.

– Esimerkiksi tarvittaessa lainaamaan sääntöjenmukaisia välineitä ja auttamaan kisojen järjestelyissä, Viherlinna sanoo.



SUL ja Hesburger kannustavat myös paikallisia seuroja tekemään yhteistyötä koulujen kanssa."



Kahdeksan kysymystä Hesburgerin markkinointipäällikkö *Pauliina Fredrikssonille*

Hesburger on tehnyt ansiokasta yhteistyötä Suomen Urheiluliiton kanssa jo yli 20 vuotta. Mitä uutta Hesburger voi tarjota tämänvuotisiin Hese-kisoihin?

– Tästä vuodesta on tulossa aivan erityinen toimintavuosi. Laajennamme Hese-kisakonseptin koskemaan jatkossa myös 3.–4. -luokkalaisia. Tavoitteemme on tätä kautta saada entistä suurempi joukko alakoululaisia nauttimaan liikunnan riemusta.

Miten Hesburger näkyy ja kuuluu Hese-kisoissa?

– Hesburger on tapahtuman pääjärjestäjä ja kumppani: yhteistyö SUL:n kanssa alkoi vuonna 2004, ja Hese-kisat ovat osa laajempaa "H-hetki"-ohjelmaa.

Tänä vuonna Hese-kisoihin saavat osallistua ensimmäistä kertaa koulujen kolmannet ja neljännet luokat. Minkälaisia uusia mahdollisuuksia ja ulottuvuuksia tämä uudistus voi tuoda Hesburgerin ja SUL:n väliseen yhteistyöhön?

– Tänä vuonna Hese-kisoihin osallistuvat ensimmäistä kertaa tosiaan myös kolmannet ja neljännet luokat. Uudistus tuo Hese-kisojen pariin entistä enemmän liikkuja. Yhteinen tavoitteemme on tätä kautta vahvistaa positiivista mielikuvaa liikunnan ilosta ja yhdessä tekemisestä jo varhaisessa vaiheessa. Laajentuminen tuo mukaan uusia opettajaryhmiä ja useampia kouluja, jotka aiemmin eivät ole osallistuneet kisoihin. Samalla yhteistyö tukee SUL:n tavoitetta madaltaa kynnystä liikunnan aloittamiseen jo alakouluiässä. Hese-kisat kehittyvät vuodesta toiseen, ja niin kehittyy myös Hesburgerin tapa olla mukana liikunnan ilossa.

Miksi nimenomaan yleisurheilu kiinnostaa Hesburgeria?

– Yleisurheilu on matalan kynnyksen urheilulaji. Se ei vaadi kalliita varusteita tai erityisiä olosuhteita, kuka tahansa voi juosta, hypätä tai heittää. Haluamme kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja löytämään liikunnan ilon ilman suorituspainetta. Yleisurheilu tarjoaa siihen erinomaisen alustan, koska sen kautta korostuvat monipuolisuus, ilo ja oma kehitys – ei vain kilpailu.

Hesburgerin ja Suomen Urheiluliiton H-hetki-koululaisliikuntaohjelma ja Hese-kisat liikuttavat vuosittain jopa 85 000 alakoululaista. Millä tavoin koululaisia voitaisiin saada mukaan H-hetki-koululaisliikuntaohjelmaan ja Hese-kisoihin vieläkin enemmän? Millä tavoilla voivat osallistua sellaisetkin lapset, jotka eivät halua kilpailla tai eivät mahdu joukkueeseen?

– 3.–4. -luokkalaisten mukaan kutsuminen Hese-kisoihin on nimenomaan tapa, jolla tavoittelemme lisää koululaisia mukaan H-hetki -ohjelmaan sekä Hese-kisoihin. Hese-kisojen tärkein tavoite on liikunnan ilon lisääminen, ei urheilussa kilpaileminen tai kaverin voittaminen. Tämän vuoksi olemme jo monen vuoden ajan muun muassa palkinneet Hese-kisoissa jokaisen luokan parhaan kannustajan palkinnolla. Haluamme ohjelman kautta viestiä myös kaverin kannustamisen tärkeydestä. Erityisesti Hese-kisojen finaaleissa tämä kannustus on todellakin raikunut vuodesta toiseen.

Miten Hese-kisat näkyvät Hesburgerin päivittäisessä toiminnassa, ja miten esimerkiksi asiakkaat ovat huomioineet Hese-kisoja?

– Olen henkilökohtaisesti saanut erittäin paljon positiivista palautetta yhteistyöstämme. Minulla on ollut ilo kuulla useammankin yhteistyökumppanin ja asiakkaan kertomuksia siitä, miten he ovat joko itse tai heidän lapsensa ovat osallistuneet Hese-kisoihin. Mieleeni tulee erityisen herkullinen kohtaaminen viime kevään finaalissa, jossa meillä oli mukana markkinointikumppanimme edustaja, joka kantoi päivän ajan ylpeänä mukanaan Hese-kisojen finaalista itse yli kymmenen vuotta sitten saanutta mitaliaan. Hese-kisat luovat osallistujilleen pitkäaikaisia muistoja. Pitkäaikaisen yhteistyömme vuoksi Hese-kisat myös nähdään aitona yhteistyönä, ei markkinointitemppuna.

Mikä on Hese-kisojen kummiurheilijoiden merkitys Hese-kisoille ja Hesburgerille?

– Hese-kisojen kummiurheilijat ovat tärkeä esikuva lapsille. Kummiurheilijat näyttävät, että liikkuminen voi olla hauskaa, innostavaa ja kaikille mahdollista. Tämä kasvattaa liikkumisen iloa ja motivaatiota, mikä on tärkein Hese-kisojen tavoite.

Miksi Hese-kisoihin kannattaa osallistua?

– Liikkuminen lisää lasten hyvinvointia, itsetuntoa ja jaksamista koulupäivien keskellä. Hese-kisat tarjoavat lapsille mahdollisuuden liikkua ja kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja hausassa ja kannustavassa ilmapiirissä. Hese-kisoista syntyy hyviä muistoja, onnistumisen kokemuksia ja yhteistä iloa, jotka kantavat pitkään. Kisojen ydin on liikkumisen ilo.



Yleisurheilun koululaiskilpailu 2026

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

Hese-aluekisat ja Hese-luokkakisat ovat kaikille alakoulujen 3.-6.-luokkalaisille tarkoitettut yleisurheilun koululaiskilpailut. Paikan finaaliin lunastaa jokaisen Hese-aluekisan 3-4 lk. ja 5-6 lk. sarjojen voittajaluokka sekä Hese-luokkakisan neljä parasta luokkaa omista 3-4 lk. sekä 5-6 lk. sarjoistaan.

FINAALI TAMPEREEN RATINAN STADIONILLA 19.5.2026!

HESE-ALUEKISOJEN JA HESE-LUOKKAKISOJEN LAJIT:

- Sukkulaviesti 12 x 60 m
- Pituushyppy (vauhditon pituus)
- Kierrosviesti 12 x rata kierros (12 x 400 m)
- Kuulantähtäily (3-4 lk.)
- Keihäänheitto (5-6 lk.)



Vuoden 2025 Hese-kisojen finaalin voitti
Tesoman koulun 6A Tampereelta.

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

Kuvat: Heidi Koivunen



Joukkuekisa
3.-6.-
-luokkalaisille

HESE-ALUEKISOJEN AIKATAULU

LISÄTIETOA:
Nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto,
Tiia Viherlinna
nuoriso@sul.fi
p. 050 470 2622

KESKI-SUOMI / JYVÄSKYLÄ
22.4. Hipposhalli

PÄÄKAUPUNKISEUTU / HELSINKI
28.4. Eläintarhan kenttä

POHJOIS-POHJANMAA / OULU
29.4. Ouluhalli

PÄIJÄT-HÄME / PAJULAHTI / LAHTI
29.4. Pajulahtihalli, Nastola

ETELÄ-POHJANMAA / SEINÄJOKI
6.5. Seinäjoen Keskusurheilukenttä

PIRKANMAA / TAMPERE
6.5. Ratinan stadion

POHJOIS-KARJALA / JOENSUU
6.5. Keskus-urheilukenttä

VARSINAIS-SUOMI / TURKU
6.5. Paavo Nurmen stadion

FINAALI / TAMPERE
19.5. Ratinan stadion

★ **HESBURGER®** ★



Hese-aluekisojen lisäksi on mahdollista osallistua Hese-luokkakisaan omalla liikuntatunnilla
2.3.-6.5.2026 välisenä aikana. Muutokset mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta
www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu

LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU MUKAAN: www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu



ESPOO
11.-14.6.2026





YAG 2026 Espoossa Tervetuloa!

Espoon Tapioiden Jesper Leppänen toivottaa YAG-vieraat tervetulleeksi Leppävaaran stadionille, ja hän aikoo itsekin olla tapahtumassa mukana.

Espoon Tapioiden ja Esbo IF:n nuoret valmistautuvat kilpailemaan kesäkuussa kotikentällään Leppävaaran stadionilla järjestettävässä Youth Athletics Games -tapahtumassa.

Nuorisoleisurheilun vuosittainen 9–17-vuotiaiden suur tapahtuma palaa kesällä Espooseen yhdeksän vuoden tauon jälkeen. Sitä odotetaan yhtä lailla Espoossa kuin muuallakin. Kisapäivät ovat 11.–14. kesäkuuta.

– Minulla on YAG:stä tosi kivoja kokemuksia. Vaikka se on vähän tylsää, että nyt ei pääse matkustamaan YAG:hen, se on kiva, että se on Espoossa, sanoo Espoon Tapioiden 13-vuotias Evelyn Ohia usean YAG:n kokemuksella.

Miksi sinun mielestäsi kannattaa tulla Espoon YAG:hen?

– Täällä on hyvä seura kisoja järjestä-mässä, ja hyvä kenttä, jossa yleensä onnis-

tuu aika hyvin, Ohia tietää.

Ohian kanssa samassa ryhmässä harjoitteleva Meribel Väli on treenikaverinsa kanssa samaa mieltä, ja muistelee itse olleensa YAG:ssä neljästi.

– Tänne kannattaa tulla. Espoossa on hyvät olosuhteet kilpailla. YAG:ssä on minusta on ollut kiva, kun saa kavereita muista seuroista, Väli sanoo.

LAMMI: TAVOITTELEMME 2 000 OSALLISTUJAA

Paljon on muuttunut sitten edellisen Espoossa vuonna 2017 järjestetyn edellisen YAG-tapahtuman.

– Meillä on nyt käytössä uusittu Leppä-



Nyt kun Leppävaaran stadionin tekniikka on uusittu, meillä on käytössä useampia lajipaikkoja."

vaaran stadion ja sen vieressä Kameleonten-halli, joka tarjoaa erinomaiset verryttely- ja huoltotilat, oli sää mikä vaan, sanoo YAG:n pääsihteeri Harri Lammi.

Lammi uskoo, että YAG:n paluu pääkaupunkiseudulle näkyy osanottajamäärissä.

– Tavoittelemme 2000 nuoren osallistujamäärää, Lammi sanoo.

YAG on kesällä 2026 nelipäiväinen, eli Leppävaaran stadionilla kilpaillaan torstaista sunnuntaihin.

– Torstaina kilpaillaan 17-vuotiaiden sarjat ja muina päivinä nuorempien sarjat ja viestit, Lammi kertoo.

– Nyt kun Leppävaaran stadionin tekniikka on uusittu, meillä on käytössä useampia lajipaikkoja. Tekniikka on niin hyvällä tasolla, että voimme järjestää kilpailuja yhtä aikaa etu- ja takasuoralla. Se luo myös tunnelmaa, kun monessa paikassa tapahtuu yhtä aikaa.

Majoitusta on tarjolla monenlaista. Lammi neuvottelee parasta aikaa koulujen ja hotellien kanssa.

– Tarkemmat tiedot hinnoista, majoituksesta, aikatauluista muusta, tulevat aikanaan youthathleticgames.fi -sivustolle, Lammi sanoo.

Leppävaaran urheilukeskuksessa, jossa YAG:n kisastadion sijaitsee, on nuorille tarjolla mahdollisuus kokeilla monenlaista liikuntaa ja vierailla seikkailupuistossa.

– Oheispalveluja on monenlaisia. On kiipeilypuistoa, skettiparkki, pyörärata, maauimala ja uimahalli, joten tekemistä riittää, jos omilta kisoilta jää aikaa ja energia, Lammi sanoo.

Stadionin tuntumassa on tarjolla kisatoritunnelmaa.

– Rakennamme Kalevan kisojen tapaan Leppävaaran stadionin ja Kameleonten-hallin väliselle alueelle kisatorin, jossa on myyntipisteitä joista saa ruokaa ja virvokkeita, Lammi sanoo.

Espoossa YAG-tapahtuman järjestelyissä on mukana pari sataa vapaaehtoista Espoon Tapiosta ja Esbo IF:stä.

Kuvat Tero Turunen



youthathleticgames.fi



"NUORET HALUAVAT ESIINTYÄ JA ONNISTUA OMALLE YLEISÖLLEEN"

Espoon Tapioiden valmentaja ja ex-pituushyppääjä Kristiina Vuorvirta sanoo, että espoolaiset juniorit odottavat YAG-kotikisaa innolla.

– YAG on alle SM-kisaikäisille kauden päätapahtuma, jota odotetaan tosi paljon. Ihan sama missä se on, juniorit odottavat sitä koko vuoden. Se on kohokohta, Vuorvirta sanoo.

Vaikka yhteinen kisareissu seuran kanssa on nuorille yksi YAG:n vetonauloista, kotikentän kisakin innostaa.

– Omissa seurakisoissa on se semmoinen kotikenttäetä, että nuoret haluavat esiintyä ja onnistua sille omalla yleisölle ja omille sukulaisille, Vuorvirta sanoo.

Myös Vuorvirta toivottaa YAG-vieraat tervetulleeksi Espooseen.

– Me osataan järjestää isoja kisoja, kuten viime kesän onnistuneet Kalevan kisat kertoivat. Täällä kannustetaan junioreita ainakin yhtä kovaa kuin aikuisia. Meillä on hyvä meininki, Vuorvirta lupaa.

Tervetuloa
Espooseen!



Meribel Väli ja Evelyn Ohia.



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE



Aktiiviset leirikoulut

Pajulahdessa ja Kisakalliossa

Kirjat nurkkaan ja penaalit kiinni. Aktiiviset leirikoulut tarjoavat yhdessäolon riemua, huippuolosuhteet ja uusia elämyksiä.

Hinta alkaen
125€/hlö

Lisätietoja

leirikoulut@kolmekampusta.fi

Pajulahden kampus • Pajulahdentie 167 • 15560 NASTOLA

Kisakallion kampus • Kaarina Karin tie 4 • 08360 LOHJA



Tutustu
yleisurheilukoulujen
ohjaajamateriaaliin.



Liikunnan iloa 2026

EURAJOEN KUNTA

Liikuntatoimi 044-3124267
jarmo.oll@eurajoki.fi, www.eurajoki.fi
Jäähallintie 7,
27100 Eurajoki

KRISTIINANKAUPUNKI

Liikunta / uimahalli 040-5244418
anders.wahlberg@krs.fi
uimahalli@krs.fi
www.kristiinankaupunki.fi
PL 13, 64101 Kristiinankaupunki

HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 044-4456202
Liikuntakoordinaattori Niilo Piiponniemi
niilo.piiponniemi@haapajarvi.fi
Uimahalli 044-4456211
www.haapajarvi.fi
PL 4, 85801 Haapajärvi

KUHMON KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Kunnossapitopäällikkö, kadut, liikuntapalvelut
Tero Uhlbäck 044-7255 263
tero.uhlback@kuhmo.fi
www.kuhmo.fi
PL 15, 88901 Kuhmo

HAMINAN KAUPUNKI

Liikuntapaikat 0400-932446
Liikuntapalvelut 040-1991491
www.hamina.fi/liikkuvahamina
Puistokatu 1,
49400 Hamina

SÄKYLÄN KUNTA

Liikuntatoimi 044 157 1011
Vapaa-aikapäällikkö
riikka.kuusiniemi@sakyla.fi, liikunta@sakyla.fi
www.sakyla.fi
Rantatie 268, 27800 Säkö

HYVINKÄÄN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut 019-45911
Liikuntapäällikkö
Jarmo Vakkila 040-8094386
jarmo.vakkila@hyvinkaa.fi
Kankurinkatu 4-6,
05800 Hyvinkää

VIEREMÄN KUNTA

Liikuntatoimi 040-5187370
Liikuntasuhteeri Sari Kautto
sari.kautto@vierema.fi
www.vierema.fi
Myllyjärventie 1,
74200 Vieremä

KIURUVEDEN KAUPUNKI

Liikuntatoimi 040-7595005
lassi.myllyla@kiuruvesi.fi
www.kiuruvesi.fi
PL 28, 74701 Kiuruvesi

VIMPELIN KUNTA

Vapaa-aikasihteeri 044-4659490
ari.takala@vimpeli.fi
Nuoriso- ja liikunnanohjaaja
040-3540367
karoliina.joohs@vimpeli.fi
www.vimpeli.fi



**SUOMEN
YLEISURHEILU**



**SUOMEN
YLEISURHEILU**

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



OLYMPIASTADION
HELSINKI-FINLAND



#fiiliksentakia

www.stadion.fi

LEIRIKOULU JOKA MUISTETAAN!

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

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

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

Ota yhteyttä: myynti@tanhuvaara.fi

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

TALVILEIRIKOULUT
ALK. 80€ /VRK

SPORT SPAN
RIEMUJA!

**SEIKKAILUJA
JA ELÄMYKSIÄ!**

Tutustu lisää:
tanhuvaara.fi

TÄSSÄ MUSEOSSA SAA JUOSTA!

TAHDON upeat näyttelyt ja Liikuntaseikkailu innostavat liikkumaan, oppimaan ja oivaltamaan. Museon monipuoliset sisällöt herättävät keskustelua ja tarjoavat hauskaa tekemistä kaikenikäisille oppilaille. Museo, joka jää mieleen ja tempaisee oppilaat liikkeelle!

Lisätietoja: www.tahto.com

TAHTO • OLYMPIASTADION • HELSINKI



TAHTO
URHEILUN JA LIIKUNNAN KULTTUURIKESKUS



HELSINKI CITY RUN

15.-16.5.2026

SEURAAVA HINTAPORRAS LÄHESTYY!
ILMOITTAUDU EDULLISEMMIN 16.3. MENNESSÄ!

PE 15.5.

saucony
**HELSINKI
CITY 5**

saucony
**HELSINKI CITY
5 WALK**

**Mini
MARATHON**

LA 16.5.

OP Uusimaa
**HELSINKI
CITYHALF**

saucony
**HELSINKI CITY
MARATHON**

**HELSINKI CITY
MARATHONVIESTI**

**HELSINKI
CITYDOUBLE**

HCR.FI



SUOMEN
YLEISURHEILU



GARMIN.



CRAFT

saucony

Helsinki