

Yleisurheilun

2022

KOULUEXTRA

Katso

Anniina Kortetmaan
vinkit liikkuvuustreeniin ja

Oskari Mörön
välipalaohjeet

Elmo Lakan
treeniradoilla
lämpö päälle ja
liikuntatunti käyntiin

*Opettajaksi valmistuva
moukarinheittäjä*

Kiira Väänänen

haluaa innostaa lapsia liikkumaan

”Koululiikunta ei saa olla suorittamista”

Hese-kisat
toteutuvat hybridimallilla
- kilpaile piirikisoissa tai
osallistu etänä

Elovena
Voimapäivästä
liikunnan riemua lapsille

Iloista liikuntaa
ja ravintotietoa
Nestlé for Healthier Kids
-iltapäiväkerhoista




**MINI
MARATHON**

Liikun-
nallinen
luokka-
retki!

**TUO LUOKKASI MINISUN
MINIMARATHONILLE PERJANTAINA**

13.5.2022

**Kilometrin reitti Töölöstä Olympiastadionille!
Osallistumismaksu sisältää puuhakentän,
paidan, mitalin ja herkut maalissa.**

www.minimarathon.fi

  @helsinkiminimarathon



Ota yleisurheilu osaksi liikuntatunteja

Suomen Urheiluliitto haluaa olla tukemassa koululiikuntaa. Siksi olemme kehittäneet erilaisia keinoja ja laatineet ilmaisia materiaaleja, joiden tavoitteena on antaa opettajille mahdollisuuden entisestään monipuolistaa liikuntatunteja yleisurheilun osalta.

Tänä keväänä ja ensi syksynä Elovena Voimapäivät jalkautuvat uudella konseptilla 20 koululle pitämään liikunnallista yleisurheilupäivää. Kohderyhmänä ovat 1.–3.-luokkalaiset ja eskarit. Tämän lehden sivuilta löydät tietoa uudesta konseptista ja siitä, miten voit saada Elovena Voimapäivän kouluusi.

5.–6.-luokkalaisten joukkuekilpailu, Hese-kisa, on järjestetty jo vuodesta 2004 lähtien. Keväällä kisataan piirikisoissa, joiden voittajat pääsevät finaaliin. Finaalissa on perinteisesti kisannut 17 piirikisan voittanutta joukkuetta maan eri puolilta. Viime keväänä koronan vuoksi piirikisojen lisäksi etänä järjestetty Hese-kisa onnistui hyvin, ja olemme päättäneet jatkaa tänä vuonna samaa menettelyä. Piirikisojen voittajaluokkien lisäksi finaaliin, joka pidetään Tampereella 24. toukokuuta, pääsee viisi parasta etäkisojen luokkaa. Finaalin voittanut luokka palkitaan Helsingin uusitulla olympiastadionilla syyskuussa järjestettävän Ruotsi-ottelun pääsylipuilla.

Toiveemme ja tarkoituksemme on, että kouluyleisurheilua toteutetaan paikallisten yleisurheiluseurojen kanssa. Kun järjestämme Elovena Voimapäiviä, Nestlé-iltapäiväkerhoja, Hese-kisoja, H-hetki -treenipäiviä ja Hese-treeniä, niiden toteuttamisessa on mukana aina paikallinen yleisurheiluseura. Meistä on tärkeää, että lajiseurajat ovat osa koululiikunnan toteutumista ja pääsevät näin tarjoamaan lapsille mahdollisuuden tutustua lajiin. Lajiin tutustumisen saattaa johtaa lapsen uuden harrastuksen pariin.

Jos et vielä ole tutustunut ilmaista liikuntatuntien sisältömaterialiaa tarjoavaan H-hetki -ohjelmaamme, kurkkaa lehdestä miten voit ilmoittautua mukaan. Ilmoittautumalla saat tämän vuoden materiaalit käyttöösi ja osallistut kouluissa järjestettävän H-hetki -treenipäivän arvontaan.

Yleisurheilun täyteen liikuntatunteja vuodelle 2022!

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: Petteri Kivimäki

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki

Painopaikka

Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Ville Mannonen
puh. 040 520 6621

Facebook

Nuorisoyleisurheilu

Instagram

@nuorisoyleisurheilu
#nuorisoyleisurheilu

Tarjolla virikkeitä ja iloista koululiikuntaa



Kaipaatko vaihtelua, virikkeitä ja uusia ideoita alakoulujen liikuntatunneille. Yleisurheilu tarjoaa siihen monenlaisia vaihtoehtoja, kuten viereisen sivun taulukko kertoo.

Kouluyleisurheilun Hese-kisa on valtakunnalliseen finaaliin huipentuva kilpailu, joka toteutetaan tänä vuonna hybridimallilla, eli piirikisoihin voi osallistua myös etänä. Nestlé-yleisurheilukerhot ja Elovena Voimapäivä tuovat koulumaailmaan iloista perusliikuntaa ja ravintotietoa. Kaikista näistä löydät lisätietoa tämän lehden

sivuilta.

Hyödynnä myös Yleisurheiluviikkoa

Koulut voivat hyödyntää myös Suomen Urheiluliiton (SUL) organisoimaa valtakunnallista Yleisurheiluviikkoa, joka järjestetään 23.–29. toukokuuta 2022.

– Yleisurheiluviikolla lajin seurat eri puolella Suomea esittelevät omaa nuorisotoimintaansa. Jos koulu haluaa olla Yleisurheiluviikolla mukana, se

voi kutsua paikallisen yleisurheiluseuran järjestämään koululla lajiesittelyn tai pienimuotoisen kilpailun, sanoo SUL:n nuorisopäällikkö **Piia Jäntti**.

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

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

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!

Moukarinheittäjä Kiira Väänäselle
opettajan työ on kutsumusammatti

**”Koululiikunnassa
tärkeintä on
opettajan innostus ja
halu kuunnella oppilaita”**

Kuvat: Petteri Kivimäki



Luokanopettajaksi valmistuva **Kiira Väänänen** ei aio häikäistä moukarinheittotaidollaan vetäessään liikuntatunteja, vaikka 17- ja 22-vuotiaiden EM-mitalistilta se onnistuu, jos tarvetta ilmenee.

– Minusta opettajan ei tarvitse osata näyttää jotakin omalla esimerkillään. Tärkeintä on, että opettaja on innostunut, kuuntelee herkällä korvalla, mikä oppilaita kiinnostaa, ja on motivoitunut ottamaan selvää asioista, Väänänen sanoo.

– Opettaja voi sanoa, etten minä tätä osaa, otetaan selvää ja harjoitellaan yhdessä. Tai jos oppilaita kiinnostaa vaikka parkour, selvitetään, kuinka

sitä voisi tuoda liikuntatunnille turvalisesti.

Väänänen kokee, että liikuntatunneilla tärkeintä on innostaa lapsia liikumaan.

– Se on minusta vihoviimeistä, että tuomitaan joku asia, jos ei sitä itse osaa, tai ei ole välineitä tai olosuhteita. Moukarinheittoakin voi kokeilla turvallisesti. Itse pistin pehmoleluja muovipussiin ja kokeilin sillä.

Opettajan työn ihmiskeskeisyys viehättää

Kun Väänänen puhuu opettajan amatista, se kuulostaa kutsumukselta.

– Se on monipuolista työtä, jossa saa vaikuttaa. Koen, että se on vaikuttamista, kun olet oppilaiden edessä ja saat omalla persoonallasi vaikuttaa oppimiseen ja siihen, että oppilaista kasvaisi kunnon kansalaisia, Väänänen miettii.

– Minua viehättää myös työn ihmiskeskeisyys. Olen sosiaalinen ihminen. Tykkään olla ihmisten parissa, eivätkä opettajan työpäivät ole ikinä samanlaisia.

Roolimalleja Väänäsellä on lähipiirissään.

– **Äiti-Johanna** työskentelee opettajana varhaiskasvatuksen parissa Siilinjärvellä. **Täti-Jaana** opettaa Ruotsissa Tukholman Söderteljässä, ja isovelji **Arttu** on luutnantti ja kouluttajana Kainuun prikaatissa, Väänänen kertoo.

”Luokanopettajan hommia tehdään intohimosta”

Ensimmäisen kosketuksen opettajan työhön Väänänen sai valmentajansa, opettajana työskentelevän, **Leena Paldaniuksen** innostamana.

– Kun koulusta oli ylioppilaskirjoitusten aikana vapaata, Leena patisti minut Varpaisjärven koululle sijaiseksi. Hän sanoi, että kokeile niin tiedät, haluatko hakea opettajakoulutukseen, Väänänen kertoo.

Jyväskylän yliopistoon Väänänen pääsi toisella yrittämällä.

– Se oli hyvä, etten päässyt ensimmäisellä kerralla. Ehdin tehdä vuoden sijaisuuksia ja olin entistä motivoituneempi hakemaan. Silloin myös koin, että ansaitsin sen paikan. Luokanopettajan hommia tehdään intohimosta, Väänänen sanoo.

”Sählyturnausten yhteisöllisyys jäi mieleen”

Väänänen, 23, on lähtöisin Lapinlahden Varpaisjärveltä. Oman kouluajan muistojen merestä liikunta pulpahtaa pinnalle ensimmäisten joukossa.

– Minulle koulun sählyturnaukset olivat parhaita tapahtumia. Siinä oli sellaista yhteisöllisyyttä, joka jäi mieleen. Kaikille oli ohjelmaa kioskin pidosta kannustukseen. Oppilaskunta jakoi palkinnon parhaalle kannusta-



Terveystiedonopettaja yläkoululla on Kiira Väänänen toiveammatti. Sitä ennen hän haluaa kuitenkin työskennellä luokanopettajana.

jalle, itse pelaajana kentällä häärinyt Väänänen muistelee.

– Koulun ilmapiiri vaikuttaa paljon siihen, miten oppilaat liikuntaan suhtautuvat.

”Kehoaan monella tavalla, kun vaihtaa luokasta toiseen”

Urheilijana Väänäsen uran tähänastinen huippuhetki oli 22-vuotiaiden EM-pronssi omalla ennätyksellä 65,98 Tallinnassa viime kesänä. Liikunnanopetuksessa Väänänen jättää huippu-urheilijan asenteen varustekassiin ja keskittyy kannustamaan oppilaita kaikenlaiseen liikuntaan.

– Sitä voi käyttää kehoaan monella tavalla, kun vaihtaa luokasta toiseen. Itse käytän myös välituntijumppia. Käytän niissä omaa tieto-taitoa, eikä se aina mene putkeen, mutta minkäs sille voi. Mukana on kuitenkin parikymmentä muutakin, jotka vaikuttavat siihen, kuinka kaikki sujuu, Väänänen hymyilee.

– Liikuntatunnilla voi laittaa oppilaat suunnittelemaan itse tempuradan tai sen eri toimintapisteitä, ja se kun kerran käyty läpi, mennään sitten väärinpäin. Minusta koululiikunnan ei pitäisi olla suorittamista, sen pitäisi kannustaa tekemään liikunnasta elämäntapa.



– Ei-liikunnallisesta opettajasta se varmaan kuulostaa ärsyttävältä, kun huippu-urheilija sanoo, että ole rohkea, mutta kannustaisin silti opettajia kokeilemaan kaikenlaista. Liikunta on kuitenkin niin iso osa ihmisen terveyttä, Kiira Väänänen sanoo.



Kiira Väänänen

Laji: moukarinheitäjä

Seura: Varpaisjärven Vire

Valmentajat: Leena Paldanius ja Jari Väänänen

Ennätykset: 65,98 (2021)

Saavutuksia: Useita Suomen mestaruuksia junioreiden ja nuorten sarjoissa. 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa kolmas 2016, 19-vuotiaiden EM-kilpailuissa 7:s 2018 ja saman ikäluokan MM-kilpailuissa 8:s 2018, 22-vuotiaiden EM-kisoissa 9:s 2019 ja 3:s 2021.

– Viimeistelee opettajan opintojaan Jyväskylän yliopistossa



**Hese-kisafinaaliin
piirikisoista
tai etäkisoista**





Hese-kisat liikuttavat koululaisia tänä keväänä hybridimalilla. Se tarkoittaa, että Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Helsingin H-hetki-koululiikuntaohjelman koululaiskilpailussa voi tavoitella finaaliapaikkaa osallistumalla piirikisoihin tai järjestämällä liikuntatunnilla etäkisan tai osallistumalla molempiin.

Viides- ja kuudesluokkalaisten kouluyleisurheilukilpailu alkaa piirikilpailuilla ja huipentuu Tampereella Pyynikin kentällä 24. toukokuuta järjestettävään finaaliin.

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

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

Ilmoittautuminen päättyy 1. huhtikuuta

Hese-kisojen finaaliapaikkaa tavoitellaan keväällä huhtikuun 1. päivän ja toukokuun 12. päivän välisenä aikana.

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

Ilmoittautuminen piirikisaan on tehtävä 1.4.2022 mennessä. Linkki ilmoittautumiseen löytyy yleisurheilu.fi -sivustolta. Sivuston Lapset ja nuoret -päävalikon alta löytyy alavalinta koululaiskilpailu. Sieltä löytyy linkki ja taustatietoa.

– Samasta paikasta löytyy myös linkki, johon etäkilpailuun osallistuvien luokkien on ilmoitettava tulokset 12.5. mennessä, Jäntti kertoo.

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

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

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

Kisalajeja kannattaa harjoitella – katso Elmon vinkit

Jäntti muistuttaa, että finaaliapaikkaa vakavasti tavoittelevien luokkien kannattaa myös harjoitella kilpailulajeja. Apuna voi käyttää H-hetki-koululiikuntaohjelman kummiurheilija Elmo Lakan treenivinkkejä (sivu 15).

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

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

Tunnelma ja joukkuehenki näkyviin

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

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

Hese-piirikisat keväällä 2022

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

- 19.4. Lahti
Pajulahti-halli, Nastola
 - 20.4. Kymenlaakso
Ruonahalli, Kotka
 - 21.4. Keski-Suomi
Hippohalli, Jyväskylä
 - 21.4. Varsinais-Suomi
Kupittaa, Turku
 - 26.4. Satakunta
Karhuhalli, Pori
 - 28.4. Pohjois-Pohjanmaa
Ouluhalli, Oulu
 - 27.4. Helsinki
(Vantaa, Espoo, Kirkkonummi jne.)
Eläintarhan urheilukenttä / Liikuntamylly
 - 4.5. Lappi ja Länsi-Pohja
Santasport, Rovaniemi
 - 4.5. Etelä-Karjala
Kimpinen, Lappeenranta
 - 9.5. Etelä-Pohjanmaa
Keskusurheilukenttä, Seinäjoki
 - 10.5. Pohjois-Savo
Kuopiohalli, Kuopio
 - 10.5. Uusimaa
Klaukkalan urheilukenttä, Nurmijärvi
 - 10.5. Keski-Pohjanmaa
Urheilukenttä, Kälvä
 - 11.5. Etelä-Savo
Urheilukenttä, Savonlinna
 - 12.5. Pohjois-Karjala
Urheilukenttä, Joensuu
 - 12.5. Kainuu
Vimpelinlaakso, Kajaani
 - 12.5. Häme
Pyynikin urheilukenttä, Tampere
- Finaali 24.5.2022**
Pyynikin urheilukenttä, Tampere

Somepostauksissa on hyvä käyttää kisojen yhteisiä aihe-tunnisteita #hesekisat ja #etähesekisat.

Opettajille koulutusiltoja yleisurheilun ohjaukseen

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

– 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 ydinkeskeisen oppimisen näkökulmasta ja käytännön tekemisen kautta. Opettajille tarjotaan virikkeitä ja vinkkejä siitä, miten yleisurheilulajeja tulisi eri ikäisille opettaa. Vinkkejä annetaan harjoitteisiin, leikkeihin, peleihin ja lasten yleisurheiluvälineiden turvalliseen käyttöön.

– 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

Elmo Lakan treeniradoilla lämpö päälle ja liikuntatunti käyntiin



Kuva: Lauri Heino

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

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

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

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

Lakka kannustaa rakentamaan ratat yhdessä oppilaiden kanssa.

– Kutakin rataa varten voidaan

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

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

Hese-kisojen treenivinkit



Kuvat: Mikael Soininen

Esimerkkirata 1:

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

Esimerkkirata 2:

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

Esimerkkirata 3:

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

Näin toimii Hese-kisojen hybridimalli 2022

- Hese-kisat ovat maksuttomia. Kaikki halukkaat koulut saavat osallistua Hese-kisoihin! Hese-kisat ovat osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaa.
- Hese-kisat kilpailaan keväällä 2022 hybridimallina eli mukaan pääsee osallistumalla piirikisoihin tai järjestämällä etäkisat luokan liikuntatunneilla 1.4.-12.5.2022. Piirikisaan osallistuminen ei poissulje mahdollisuutta osallistua samaan aikaan myös etäkisaan.
- Ilmoittautuminen piirikisaan 22.11.2021 – 1.4.2022 välisenä aikana alla olevan linkin kautta: <https://link.webropolsurveys.com/S/DCF5ADA353781FA1>
- Hese-piirikisat kilpailaan 1.4.-12.5.2022 etänä omalla liikuntatunnilla ja 17 eri piirikisassa (ks. oheinen piirikisojen kilpailuohjelma).

Kilpailulajit

Sukkulaviesti 12 x 60 metriä

- Joukkueessa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa. Tytöt juoksevat samaan aikaan ja pojat samaan aikaan. Tytöt ovat sukkulaviestin ankureita. Vaihto tapahtuu käsi kosketuksella viirikopin takaa.

Pituushyppy (etäkisassa vauhditon pituushyppy)

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

Junnukeihäs

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

Kierrosviesti 12 x ratakierros (etäkisassa 12 x 400 m)

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

Etäkisan 12 x 400 m ohjeistus

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

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

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

- Finaalissa kilpailu alkaa sukkulaviestillä ja päättyy jännittävään kierrosviestiin.

Hese-kisan säännöt

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

- Sukkula- ja kierrosviestissä aika ratkaisee.
- Voittaja on pienimmän sijoituspistemäärän saanut joukkue.
- Mikäli kisan lopputuloksessa kaksi tai useampi joukkueista päätyy tasapiteisiin, kierrosviestin aika ratkaisee.

Lisäohjeita etäkilpailuun

- Suorittakaa lajeja usealla liikuntatunnilla 1.4.-12.5.2022.
- Kannattaa myös hyödyntää paikallisen yleisurheiluseuran lajiosaamista ja pyytää heitä opettamaan lajeja sekä auttamaan mittaustehtävissä.
- Viestijoukkue muodostuu kuudesta (6) työstä ja kuudesta (6) pojasta. Voitte koota luokasta useankin viestijoukkueen, mutta tuloksiin voi ilmoittaa vain yhden joukkueen ajan.
- Viestin saa juosta usean kerran ja eri kokoonpanoilla, mutta huomioiden säännön joukkueen kokoamisesta (kuusi tyttöä ja kuusi poikaa) ja että molemmista viesteistä vain paras tulos ilmoitetaan.

Tulosten ilmoittaminen

Etä Hese-kisojen tulokset ilmoitetaan 12.5.2022 mennessä osoitteeseen www.yleisurheilu.fi/koululaiskilpailu (välilehti "tulosten ilmoittaminen")

Otathan tulosten ilmoittamisessa huomioon seuraavat asiat:

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

Palkinnot: piirikisa ja etäkisa

- Piirikisan voittanut luokka saa diplomin, mitalit, välituntipaketin sekä paikan 24.5. kilpailtavassa finaalissa.
- Piirikisan toiseksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- Piirikisan kolmanneksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja välituntipaketin, mikä sisältää erilaisia liikuntavälineitä.
- Jokaisessa piirikisassa pituuden ja keihään kolme parasta tyttöä ja poikaa palkitaan mitaleilla ja tuotepalkinnolla.
- Etäkisan viisi parasta luokkaa saavat diplomin, mitalit, välituntivälinepaketin sekä paikan 24.5. kilpailtavassa finaalissa.

Palkinnot: Finaali

- Voittanut luokka saa diplomin, mitalit ja liput syksyllä 2022 Helsingin Olympiastadionilla järjestettävään Ruotsi-otteluun (Suomi–Ruotsi yleisurheilun maaottelu 3.-4.9.2022)
- Toiseksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja henkilökohtaisen tuotepalkinnon
- Kolmanneksi sijoittunut luokka saa diplomin, mitalit ja henkilökohtaisen tuotepalkinnon
- Finaalissa valitaan jokaisesta joukkueesta luokan paras kannustaja. Hän saa Nuorisoyleisurheilun maskotin, Voitto Onnisen.
- Pituuden ja keihään kolme parasta tyttöä ja poikaa palkitaan mitaleilla ja tuotepalkinnolla.
- Finaalissa suoritetaan Hese-lahjakorttien arvonta. Kolme arvonnasta voittanutta saa kuuden euron arvoisen Hesburger-lahjakortin.

Finaali

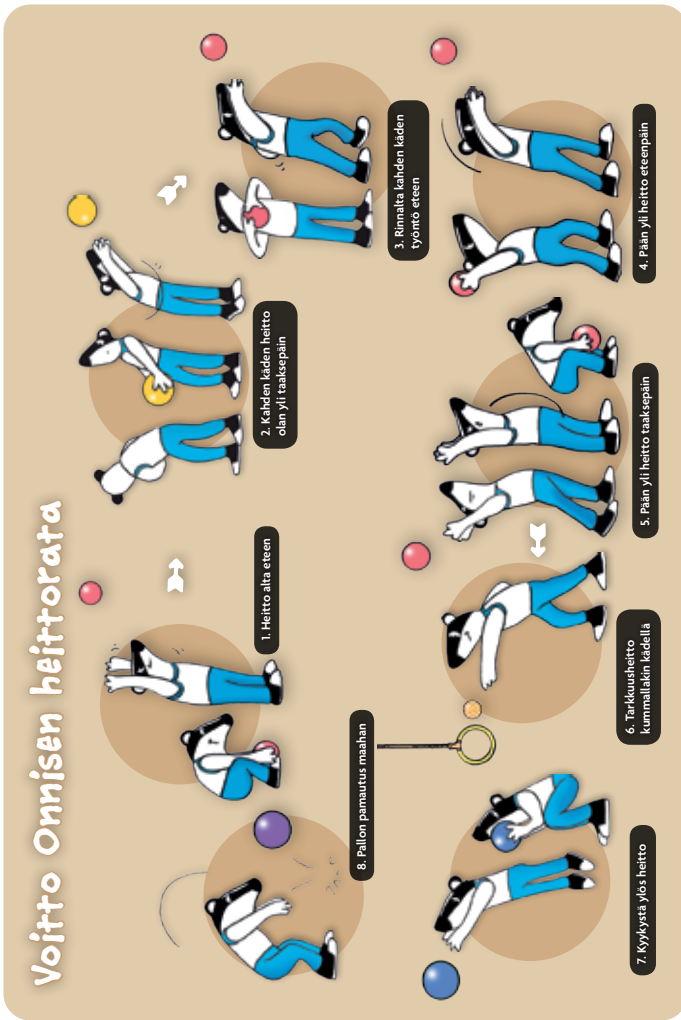
Finaali järjestetään Tampereella 24. toukokuuta Pyynikin urheilukentällä.

- Finaalijärjestelyistä vastaa Suomen Urheiluliitto yhteistyössä paikallisen yleisurheiluseuran ja yleisurheilupiirin kanssa.
- Finaalitunnelmia voit seurata:
Facebook: NuorisoyleisurheilunInstagram: @nuorisoyleisurheilu #hesekisat #etähesekisat@hesburgerfin

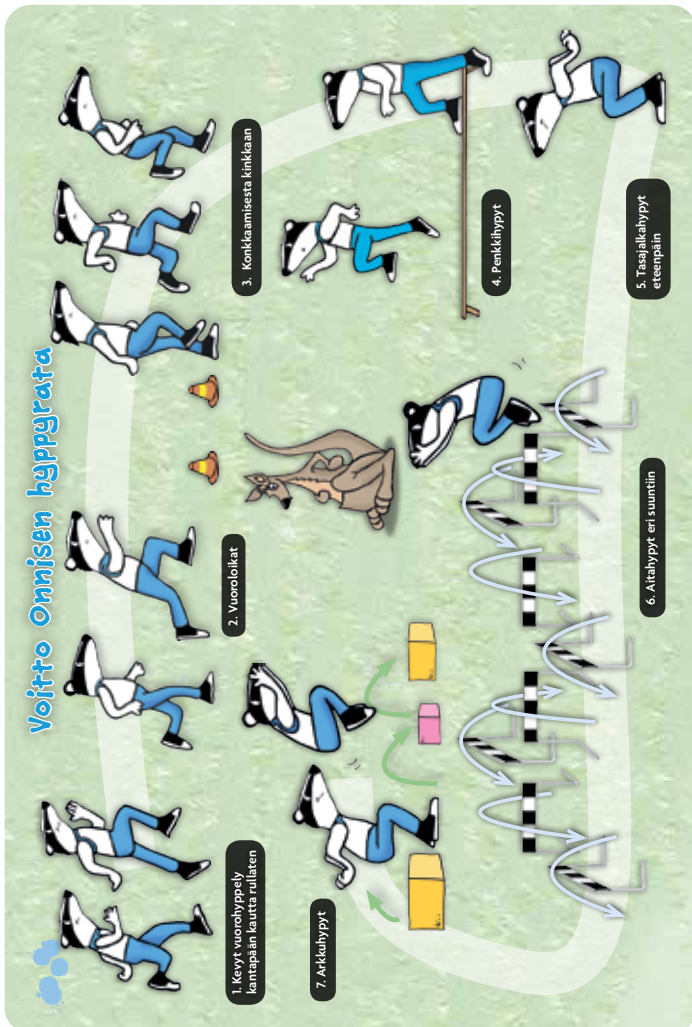
Lisätiedot:

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

Voitto Onnisen heittorata



Voitto Onnisen hyppyrata



HARJOITE

Nimi: Keihäspommitus

Tavoite: Paljon erilaisia heittoliikkeitä

Välineet: Verkko / kuminauha ja heittovälineitä

Kesto: 10 minuuttia

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



HARJOITE

Nimi: Loikkarata

Tavoite: Erilaisten ponnistustapojen opettaminen

Välineet: –

Kesto: 10 minuuttia

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



A photograph of children participating in a sports day event. In the foreground, a boy in a dark blue t-shirt and black pants is running. Behind him, another boy in a black long-sleeved shirt with 'CCM' on it is also running. In the background, other children and a person in a grey shirt and purple cap are visible. The setting is outdoors on a paved track with trees in the background.

Elovena

VOIMAPÄIVÄ



Elovena Voimapäivästä liikunnan riemua lapsille



Elovena Voimapäivän kohderyhmänä ovat tänä vuonna 1.–3.-luokka-asteen oppilaat sekä eskarilaiset

Voimapäivä on koulun pihalle rakennettu liikunnallinen toimintapäivä, joka koostuu yleisurheilun perustaidoista, leikkimielisistä kisailuista sekä ravinto-osuudesta, jossa keskustellaan mm. ateriaritmistä ja terveellisistä välipaloista.

– Voimapäivän aikana oppilaat voivat kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja oman koulunsa lähiympäristössä, jonne tehdään yleisurheilun erilaiset lajipisteet mukavine harjoitteineen ohjaajien johdolla, kertoo Suomen Urheiluliiton (SUL) lasten yleisurheilun valmennuspäällikkö **Ilpo Koponen**.

– Voimapäivän ohjaajat ovat yleisurheiluseurojen koulutettuja ohjaajia. Yhden päivän aikana he pystyvät pitämään neljä noin 20 oppilaan toimintatuokiota, eli koulun koosta riippuen jopa kaikki koulun 1.–3.-luokat ehtivät mukaan.





Liikuntaradat kaikentasoisille – oppia opettajallekin

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

– Voimapäivän aikana käytetään turvallisia, lasten yleisurheiluun tarkoitettuja välineitä. Kaikki liikuntaradat on suunniteltu siten, että jokainen voi taitotasosta riippuen ne suorittaa, Koponen sanoo.

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

Hae nyt, hakuaikaa on helmikuun ajan

Vuonna 2022 Elovana Voimapäivä järjestetään 20 koulussa. Haku on käynnissä helmikuun ajan eli 1.2. – 28.2.2022. Linkki hakuun löytyy klikkaamalla yleisurheilu.fi -sivusto Lapset ja nuoret -päävalikosta Yleisurheilupäivä koulussa -alavalintaa.

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

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

Elovana

VOIMAPÄIVÄ

MITEN PÄÄSEMME MUKAAN?

Hakuaika keväälle ja syksylle on 1.-28.2.2022
Ilmoittaudu mukaan QR-koodin kautta.



Valitsemme hakemusten perusteella eskareita ja kouluja Elovana Voimapäivien toteutukseen. Toteutukset tehdään yhteistyössä paikallisen seuran kanssa. Urheiluliitto vastaa toteutuksesta ja paikallisen urheiluseuran kontaktoinnista. Voimapäivien toteutusajankohdat ovat keväällä huhti-toukokuussa ja syksyllä elo-lokakuussa 2022.

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

Yleisurheileva iltapäiväkerho ja koulun aktiivisuushaaste





Iloista liikuntaa ja ravintotietoa Nestlé Yleisurheilukerhoissa



Suosittu Nestlé Yleisurheilukerhot toteutetaan tänä vuonna 20 paikkakunnalla. Kerhot on suunnattu 1.–4.-luokkien opilaille ja niiden toteutuksesta vastaavat Suomen Urheiluliiton (SUL) jäsen seurat.

Koulun iltapäiväkerho sisältää kymmenen reilun tunnin mittaista kerhorupeamaa. Ne toteutetaan koulupäivän päätteeksi.

– Kerhoissa seuran koulutetut ohjaajat vetävät lapsille liikuntaa iloisella otteella ja yleisurheilupainotuksella, eli he korostavat liikunnan perusasioita juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, kertoo (SUL) lasten valmennuspäällikkö **Ilpo Koponen**.

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

Palaute seuroilta ja kouluilta erittäin hyvää

Nestlé Yleisurheilukerhot on Nestlén ja SUL:n yhteistyö-ohjelma. Sen tavoitteena on lisätä koululaisten intoa liikkuu yleisurheilun avulla ja tarjota tietoa terveellisestä ravinnosta.

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

– Kerhotoiminta on Suomessa ollut erittäin suosittua. Toi-

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

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

Kummiurheilijat kerhojen vieraana

Kerhoon kuuluu myös erillinen aktiivisuushaaste (vrt. sivu 26). Lisäksi kerhoihin on tuotu mukaan niin sanottujen kummiurheilijoiden vierailuja.

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

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

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



Kortetmaa. Kumpikin kummiurheilija tulee vierailemaan syksyllä toteutettavissa kerhoissa.

Kuinka Nestlé for Healthier Kids toimii?

– Kerhon pitäjäksi haluavat SUL:n seurat voivat lähettää hakemuksen hankkeesta vastaavalle Ilpo Koposelle. Jos seura valitaan mukaan, seurasta ollaan yhteydessä lähialueen

kouluun kerhotoiminnan käynnistämiseksi. Nyt kevään 2022 lukukaudelle on jo valittu 12 kerhonpitäjää. Syyslukukaudelle valitaan kahdeksan seuraa hakemusten perusteella. Hakuaika on 1.3. – 31.3.2022, Koponen kertoo.

– Myös koulu voi olla tässä aktiivinen ja kannustaa paikallista SUL:n seuraa hakemaan kerhoa. Seura saa kerhosta 1000 euron toteutusrahan ja täysin valmiin 10 kerhokerran toimintamallin sekä erillisen oppaan.

Katso Kortetmaan vinkit liikkuvuustreenin ja Mörön välipalaohjeet

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

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



Anniinan liikkuvuusharjoite



Oskarın välipalavinkki

NESTLÉ YLEISURHEILUKERHOT

MITEN PÄÄSEMME MUKAAN?

Ole yhteydessä paikalliseen SUL:n yleisurheiluseuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seurat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin. Hakuaika on 1.-31.3.2022.

Seura voi lähettää vapaamuotoisen hakemuksen osoitteeseen ilpo.koponen@sul.fi.

Viestistä tulee selvittää:

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

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

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

LISÄTIETOJA:

www.yleisurheilu.fi/iltapaivakerho-koulussa

Koulu _____

AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	
Söin aamupalaa				
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (kävely, pyörä...)				
Harrastin liikuntaa kouluajan ulkopuolella 1 tunti tai enemmän (Liikuntakerhot yms.)				
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisten kanssa				
Vietin aikaa kavereitten kanssa ulkona				
Söin ainakin yhden tuoreen hedelmän tai kasviksen päivän aikana				
Kävin nukkumaan ennen klo 22.00				

Luokan aktiivisuushaasteluku (tavoite): Luokan oppilasmäärä _____

- Luokka valitsee 2 viikon yhtenäisen jakson, jolloin suorittaa Aktiivisuushaastetta.
- Oppilaat suorittavat haasteita vapaa-aikanaan.
- Yhden oppilaan yksi suoritettu haaste = 1 haastepiste.
- Suoritetut haastepisteet merkitään Aktiivisuushaastetauluun:
Valitse oikea viikonpäivä, käy läpi kaikki kuusi haastetta luokkasi kanssa, esim. haaste: "Söin aamupalaa", luokasta 15 lasta söi aamupalaa edellisenä päivänä = 15 haastepistettä merkitään tähän ruutuun!
- Luokan tavoitteena on saavuttaa oma aktiivisuushaasteluku luokan oppilasmäärä x 20!
- Ilmoita luokkasi aktiivisuushaasteen suoritus meille: <https://link.webropol.com/s/aktiivisuushaaste22>, ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 1.3. – 15.11.2022. Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepak arvonnessa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllä

ISUUSHAASTETAULU

Luokka _____ Haasteaika _____

TO	PE	MA	TI	KE	TO	PE	PISTEET YHTEENSÄ

_____ X 20 = _____

Luokan aktiivisuushaastetulos:



Nestlé

Good food, Good life



Fröidrottsvecka i maj

Sommarsäsongen inleds med den riksomfattande fröidrottsveckan den 23–29 maj 2022. Föreningar runt om i landet presenterar sin verksamhet och besöker gärna skolor på orten. Kontakta er lokala fröidrottsförening om ni vill vara med!

”Intresset är viktigast”

Släggkastaren och blivande klassläraren Kiira Väänänen betonar att läraren inte måste kunna allt. Det viktigaste är att vara intresserad och ta reda på. Att skylla på okunskap eller brist på redskap duger inte. Det går alltid att vara kreativ! Eleverna kan bidra med idéer och till exempel planera egna motorikbanor.

– Skolgymnastiken ska inte handla om att prestera, påminner Väänänen. Lärarens uppgift är att uppmuntra barnen till en fysiskt aktiv livsstil med mångsidig rörelse.

Hese-kisa i hybridformat

Hese-kisa är en lagtävling i friidrott för årskurs 5 och 6. Tävlingsgrenarna är bekanta från tidigare år: längdhopp, juniorspjut, skyttelstafett 12 x 60 meter och stafett 12 x 400 meter. I år avgörs kvalomgången dels via distriktstävlingar, dels på distans.

I distriktstävlingen ingår 12 elever i laget (6 flickor och 6 pojkar). Om man tävlar på distans kan hela klassen vara med, men de 12 bästa resultaten räknas.

Anmäl din klass till distriktstävlingen senast den 1 april eller skicka in klassens resultat senast den 12 maj. Den bästa klassen i varje distriktstävling och ytterligare fem klasser som tävlat på distans går till final. Finalen avgörs i Tammerfors den 24 maj.

På s. 15 finns träningstips av häcklöparen Elmo Lakka, som också är utbildad gymnastiklärare. På s. 17 finns förslag på hopp- och kastbanor. Du kan också be din lokala friidrottsförening om hjälp eller delta i distriktens friidrottskvällar för lärare.

Mer info och tävlingsregler på s. 10–16



Friidrottsklubb med Nestlé for Healthier Kids

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

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

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

Mer info på s. 22–27



Friidrottsdag med Elovena

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

Ansökningstiden är 1–28.2.2022.

Mer info på s. 18–21





Kesällä
hiekkarannalle?

**Leirikoulut, luokkaretket,
kesäleirit, lumileirit,
harrasteleirit ja kurssit**

**Nuorisokeskus Metsäkartanolla
jo 40 vuoden ajan**

www.metsakartano.com/nuoret-ja-leirit



**SUOMEN
NUORISOKESKUKSET**



Vaiko
talvella
lumen
keskelle?

info@metsakartano.com tai 040 839 6350



Kaikkien lasten ja nuorten

KOULUVIESTIKARNEVAALIT

KOULUVIESTIKAR-
NEVAALI TÄHYÄÄ
OLYMPIASTADIO-
NILLE KEVÄÄLLÄ
2022 - RYHTYKÄÄ
VALMISTAUTU-
MAAN!

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

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

Seuraava valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali järjestetään **uudistetulla, historiallisella Olympiastadionilla tänä keväänä 17-18.5.2022. Tapahtuma on avoin kaikille kouluille.** Viikosta on tulossa oikea koululaisten Superviikko, sillä samalla viikolla stadionilla juoksevat myös ruotsinkieliset Stafettkarnevalensa. Sarjoja on neljä, alakoulusta toiselle asteelle. Lajeja on kolme, sukula- ja ruotsalaisviesti sekä 4 x 800m. Lisätietoa löytyy osoitteesta www.kouluviestikarnevaali.fi

Kouluviestikarnevaali on kaikille koululaisille tarkoitettu iloa pursuava liikuntatapahtuma, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikettä ja yhteisöllisyyttä kouluissa. Se on myös osa **Liikkuvaa koulua ja Opiskelua**. Tapahtumassa ei ole kyse vain juoksemisesta ja fyysisestä kunnosta, vaan myös luovuudesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Kouluviestikarnevaalissa jokaiselle löytyy oma roolinsa ja paikkansa joko juoksujoukkueessa tai Huutosakisissa. Jo tapahtumaan valmistautuminen tuo paljon **yhdessä tekemisen iloa ja aktiivisuutta koulun arkeen.**

Parhaat joukkueet sekä radalla että Huutosakeissa palkitaan. Lisäksi parhaat lukiolaisjoukkueet pääsevät Suomi-Ruotsi -maaotteluun Olympiastadionille syksyllä 2022!

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

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

Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiö auttaa tapahtumien järjestelyissä.

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

www.kouluviestikarnevaali.fi



KÄÄNNÄ





Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali Olympiastadionilla 2022

Uudistettu ja nykyaikaistettu, mutta silti historiaa pursuava Olympiastadion avaa ovensa koululaisille, opettajille ja heidän vanhemmilleen toukokuussa 2022!

Laita siis kalenteriisi merkintä **viikosta 20** jo nyt ja ota rehtoriisi yhteyttä! Innokkaita osallistujia löytyy varmasti, sillä Olympiastadionille ja TV-kameroiden eteen ei noin vain päästä! Mutta nyt se on mahdollista ihan kaikille, sillä mitään karsintoja tapahtumaan ei ole.

Informointi ja valmistautuminen tapahtumaan kannattaa aloittaa jo nyt!

Viestijuoksujen ja huutosakkien lisäksi tapahtumassa on paljon oheisohjelmaa, mm. musiikkiesityksiä sekä Suomen urheilun ja Olympiastadionin historiaan tutustumista toiminnallisella radalla. Tapahtumaan voi yhdistää myös perinteisten leirikoulujen kohteita kuten Linnanmäkeä ja Eläintarhaa alennetuilla hinnoilla.

Toinen aste voi hyödyntää **Liikkuva Opiskelu -resursseja** tapahtumaan osallistumiseksi!

Ilmoittautuminen aukeaa maaliskuun alussa osoitteessa www.kouluviestikarnevaali.fi



**Aito kokemus on
enemmän**

- se on seikkailu

**Parhaat leirit ja
luokkaretket vietät
turvallisesti meillä!**



NUORISOKESKUS

anjala

www.nuorisokeskusanjala.fi



Tanhuvaara
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAÄ JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

**LEIRIKOULU
JOKA MUISTETAAN!**

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

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

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

Ota yhteyttä: myynti@tanhuvaara.fi

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

TALVILEIRIKOULUT
ALK. 52€ /VRK

SPORT SPAN
RIEMUJA!

**SEIKKAILUJA
JA ELÄMYKSIÄ!**

Leirikouluvideon,
hinnaston &
esimerkkiohjelmat
löydät:
tanhuvaara.fi



Tarinoita Helsingin olympialaisista 1952 ja paljon muuta uudistuneessa Urheilumuseossa Olympiastadionilla

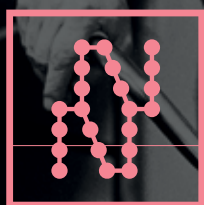
Tutustu omatoimisesti tai oppaamme johdolla!



Avoinna joka päivä | Vapaa pääsy alle 18-v.
Olympiastadion, Helsinki | urheilumuseo.fi

Vaihtuva näyttely

Teknologia
muuttaa
tapaamme
liikkua



Nahasta
Nanoon

URHEILUMUSEOSSA 29.1.–28.8.2022

Uusi Urheilumuseo kertoo ikimuistoisia tarinoita raikkaalla otteella

Täysin uudistunut Urheilumuseo Helsingissä on noussut hetkessä suosituksi vierailukohteeksi. Museon päänäyttely on jaettu viiteen erilaiseen teemaan ja viimeistelty modernin tekniikan avulla. Museosta löytyy paljon mielenkiintoisia esineitä ja tarinoita koululaisille, vanhemmille ja tietenkin myös isovanhemmille.

Urheilumuseon päänäyttelyn viisi teemaa ovat pukuhuone, Helsingin olympialaiset 1952, urheilusankaruus, talvi ja e-parvi.

Helsingin olympialaiset 1952 on merkittävin Suomessa koskaan järjestetty urheilutapahtuma. Kisat avarsivat maailmaa, rakensivat Suomea ja yhdistivät kansaa. Urheilumuseossa Helsingin olympialaisia esitellään monipuolisesti esineiden, kuvien, videoiden ja kosketusnäytösovellusten avulla. Olympiakesän herättää henkiin harvinainen värielokuva kilpailutapahtumista ja kisa kaupungin tunnelmasta.

Urheilusankaruudelle on omistettu keskeinen tila, jota hallitsee 12 metriä leveä videoteos muistorikkaista urheiluhetkestä. Esineet puolestaan kertovat urheilusankaruuden muutoksesta vuosikymmenten aikana. Esineistön kruununa ovat **Paavo Nurmen** 12 olympiamitalia, juoksupiikkarit ja sekuntikello suomalaisen urheilun kulta-ajalta 1920-luvulta.

Talviurheilulle omistetussa salissa esineet kattavat pitkän kaaren 2 500 vuotta vanhasta muinaisuksesta 1700-luvun luuluistimeen ja 1900-luvun talviurheilijoiden varusteisiin ja palkintoihin. Näyttelyssä on esillä **Matti Nykäsen** MM- ja olympiamitaleiden lisäksi mäkisankarin ensimmäiset mäkisukset.

E-urheilu on kasvattanut suosiotaan huimasti viime vuosina, ja laji on löytänyt tiensä myös Urheilumuseoon. E-parvelta voi bongata huippupelaajien, kuten **Jesse ”JerAx” Vainikan** ja **Joona ”Serral” Sotalan**, välineet ja pelipaidat. Parvella voi haastaa itsensä ”Speden speleistä” tutussa reaktiopelissä ja tutustua myös sellaisiin liikunta- ja urheilulajeihin, joita harrastetaan ympäristöissä, joita ei ole rakennettu nimenomaan urheilua varten. Esillä on mm. vuorikiipeilyä, skeittilautoja ja aavikkojuoksua.

Nahasta nanoon -vaihtuva näyttely

Teknologia muuttaa tapaamme liikkua. Liikuntakulttuurissa teknologian ottamat harppaukset konkretisoituvat esimerkiksi välineiden ja -vaatteiden materiaaleissa, suorituspaikkojen rakenteissa sekä urheilun seuraamisen tavoissa. Nahasta nanoon -näyttelyssä liikutaan teknologian kehityksen matkassa 1900-luvun alusta nykypäivään. Näyttelyssä pääsee myös kokeilemaan BeBionic-robottikättä ja haastamaan itseään interaktiivisen palloseinän avulla.

Tervetuloa vierailulle Olympiastadionille!



Kuva: Sini Pennanen

Uudistettu Olympiastadion on ainutlaatuinen vierailukohte. 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





Pajulahti



**LOKA-
MAALISKUUN
LEIRIKOULUT
-20 %**

Liikuntakeskus Pajulahti Lahdessa

**Leirikoulut kaikkina
vuodenaikoina!**



Pajulahden
Seikkailupuisto
huhti-syyskuun
leirikouluihin!



**TÄYDEN
PALVELUN
LEIRIKOULU**

*Kuulostaa koululta,
tuntuu seikkailulta.*

www.pajulahti.com

LISÄTIEDOT JA VARAUKSET

Sandra Sälke-Matilainen

myyntikoordinaattori

puh. 044 7755 20

sandra.salke-matilainen@pajulahti.com



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

**HUIPPUOLOSUHTEET
JA ASIANTUNTEMUS**

www.kuortane.com



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

Liikunnan iloa vuodelle 2022

CH-PALVELU OY

Lappeenranta
020-718 9600
www.ch-palvelu.fi

Osmon
Pienkone Oy
Kouvola

Arokivi Oy
Varkaus

Tmi Ari Jortikka

Härkitie 1, Köyliö
P. 0400-225250

E 21 Solutions Oy

Helsinki
www.e21.fi

NOSTO JA ASENNUS
PASSILA OY
PAROLA

sako
demand perfection



www.pisla.fi

oilon[®]
www.oilon.com



KWH-yhtymä
www.kwhgroup.com

Leistin Leipomo

Vanha Sutelantie 47,
48400 KOTKA
p. 05 - 260 1040

Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -
asiantuntevaa palvelua yli
20 vuoden ajan

Nurmes
www.valtimonsahkotyo.fi

Isännöintipalvelu

Isarvo Oy

Helsinki

UNISPORT

Unisport Infra Oy, www.unisport.com
Sähkötie 4, 17500 Padasjoki



1945

Yhteistyötä vuodesta



PKS

Pohjois-Karjalan Sähkö

Pohjois-Karjalan Sähkö Oy p. 013 2663 100 · www.pks.fi



Liikuntapalvelut

ALAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
044-2970215
kirsti.kivela@alajarvi.fi
www.alajarvi.fi
Sairaالاتie 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

EURAJOEN KUNTA

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

HAAPAJÄRVEN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
Niilo Piipponniemi, 044-4456 202
niilo.piipponniemi@haapajarvi.fi
www.haapajarvi.fi
PL 4, 85801 Haapajarvi

HAAPAVEDEN KAUPUNKI

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

HAMINAN KAUPUNKI

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

HANGON KAUPUNKI

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

HELSINGIN KAUPUNKI

Liikuntapalvelut
09-310 32623
hel.fi/liikunta
Konepajankuja 1, PL 51400
00099 Helsingin kaupunki

ILMAJOEN KUNTA

Liikuntapalvelut
vs. liikunta- ja vapaa-aikakoordinaattori
Marko Kivimäki, Puh. 044-419 1297
marko.kivimaki@ilmajoki.fi
www.ilmajoki.fi
PL 23, 60801 Ilmajoki

KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

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

KAUHAVAN KAUPUNKI

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

KINNULAN KUNTA

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

KOLARIN KUNTA

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

KOUVOLAN KAUPUNKI

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

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

NURMIJÄRJEN KUNTA

Liikuntatoimi, Puh 040-317 2050
www.nurmijarvi.fi
Postiosoite:
PL 37, 01901 Nurmijärvi
käyntiosoite:
Keskustie 2 b, 01900 Nurmijärvi

PADASJOEN KUNTA

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

PERHON KUNTA

Vapaa-aikatoimi
Jaakko Kinnunen, 040-5289 971
jaakko.kinnunen@perho.com
www.perho.com
Keskustie 2, 69950 Perho

Liikuntapalvelut

POMARKUN KUNTA

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

SIIKAJOEN KUNTA

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

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

VETELIN KUNTA

Vapaa-aikatoimen ja nuorisotoimen
vapaa-aikasihteeri
Pinja Saarinen, Puh. 050 5790173,
pinja.saarinen@veteli.fi,
www.veteli.fi
Kivihyypäntie 1, 69700 Veteli

VIITASAAREN KAUPUNKI

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

VÖYRIN KUNTA

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



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





YSTÄVÄNPÄIVÄTARJOUS 10.–14.2.2022

HELSINKI CITY RUNNING DAY — 14.5.2022 —

YSTÄVÄNPÄIVÄN KUNNIAKSI PAITA VELOITUKSETTA!

Käytä koodia: HCRD22YSTAVA

Säästä 15 €! | Tarjous koskee vain uusia ilmoittautumisia.



WWW.HCRD.FI



GARMIN.

CRAFT



life

BROOKS

Salvequick