

Koulun  
oma

# liikuttaja

1/2018



Koululiikuntaliitto



# koululaisten tapahtumat

## Maastohiihto

10.3.2018 Kaupin urheilupuisto, Tampere  
Kilpailussa hiihdetään vapaalla hiihtotavalla (V) ja yhteislähdöllä. Samassa tapahtumassa 9.–11.3. on Nuorten SM-hiihdot ja piiriviestit.

**Sarjat:** M ja N 13, 14, 15 ja 16 (2005–2002 syntyneet). Kisoissa ei ole sarjoja 17–20v.

**Ilmoittautumismaksu:** 15 € / kilpailija.

**Ilmoittautuminen:** 1.3.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** Tampereen Pyrintö, Kilpailunjohtaja Pasi Rajala, 040 5464925, nuortensm2018@tampereenpyrinto.fi ja Koululiikuntaliitto terho.tomperi@kll.fi

## Kreikkalais-roomalainen paini

19.–20.5.2018 Tesoman palloiluhalli, Tampere  
Kreikkalais-roomalaisen painin KLL-kisat järjestää Koovee.

**Sarjat:** Pojat 13v., 16v. ja 20v., tytöt 13v. ja 20v.

Painoluokkia kisassa on yhteensä 33.

**Ilmoittautumismaksu:** 14 € / painija, 10 € / huoltaja.

**Ilmoittautuminen:** 14.5.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** Koovee, vesa.lampinen@tekmur.fi ja Koululiikuntaliitto terho.tomperi@kll.fi

Ilmoittautumiset  
tapahtumiin  
ja lisätietoja:  
[www.kll.fi](http://www.kll.fi)



## Vesisankarit-tapahtumat

Vuonna 2018 Vesisankarit haastavat kaikki Suomessa asuvat harjoittelemaan monipuolisesti vesillä liikkumisen taitoja. Avoimia uimahallitapahtumia ja maksuttomia koululaistapahtumia järjestetään useita kymmeniä ympäri Suomen. Tapaammehan sinut ja oppilaasi vanhempineen tapahtumien innostavilla ja toiminnallisilla rasteilla.

**Kohderyhmä:** Koululaiset sekä kaikki vesitaitojen oppimisesta kiinnostuneet.

**Osallistumismaksu:** Avoin tapahtuma uintilipun hinnalla. **Koululaistapahtuma maksuton!**

**Ilmoittautuminen:** Koululaistapahtumiin Vesisankareiden nettisivulta. Avoin tapahtumat eivät vaadi ennakoilmoittautumista.

**Lisätietoja:** Koululiikuntaliitto Pauliina Kotiranta, pauliina.kotiranta@kll.fi tai 044 312 1890

**Lisää tapahtumia on tulossa.** Tapahtumalistaus löytyy Vesisankareiden sivulta: [www.vesisankarit.fi/tapahtumat](http://www.vesisankarit.fi/tapahtumat)

Koululiikunta-  
liiton alueet  
liikuttavat!  
Nettisivuiltamme  
löydät aluetoimijoi-  
demme järjestämät  
koululaistapahtumat.



### TAMMIKUU

- Pudasjärvi, Virkestysuimala Puikkari la 13.1.
- Ylihärmä, Härmän Kylpylä pe 19.1.
- Kirkkonummen uimahalli la 20.1.
- Mikkeli, Viihdeuimala Rantakeidas pe 26.1.
- Hämeenlinnan uimahalli la 27.1.
- Nastolan uimahalli su 28.1.

### HELMIKUU

- Suomussalmi, Kylpylä Kiannon Kuohut la 17.2.
- Ulvila, Uimahalli Kaskelotti su 18.2.
- Espoo, Leppävaaran uimahalli to 22.2.
- Oulainen, Uimahalli Lähde to 22.2.
- Pori, Meri-Porin uimahalli pe 23.2.

- Pori, Keskustan uimahalli la 24.2.
- Kauhajoki, Virkestysuimala Virkku ke 28.2.

### MAALISKUU

- Siilinjärvi, Kunnonpaikka pe 2.3.
- Jalasjärvi, Uimahalli Polskis pe 2.3.
- Haminan uimahalli pe 9.3. **Koululaistapahtuma!**
- Haminan uimahalli la 10.3.
- Tuusulan uimahalli la 10.3.
- Kalajoki, Kylpylä SaniFani pe 23.3.
- Isokyrö, Uimahalli Pärske su 25.3.
- Järvenpään uimahalli la 31.3.

### HUHTIKUU

- Helsinki, Vuosaaren uimahalli la 7.4.
- Uudenkaupungin uimahalli la 7.4.
- Turku, Holiday Club Caribia la 14.4.

- Mikkeli, Naisvuoren uimahalli la 21.4.
- Vaasa, Kylpylä Tropiclandia la 21.4.
- Kokkola, Uintikeskus VesiVeijari ke 25.4. **Koululaistapahtuma!**
- Äänekoski, Uimahalli Vesivelho ke 25.4.
- Äänekoski, Suolahden uimahalli to 26.4.
- Jyväskylä, Aalto Alvari pe 27.4. **Koululaistapahtuma!**
- Turku, Impivaaran uimahalli la 28.4.
- Savonlinna, Uimahalli Pikku Saimaa la 28.4.

### TOUKOKUU

- Sastamala, Kiikan uimahalli la 5.5.
- Muurame, Uimahalli Aallotar ti 8.5.

- Kajaani, Vesiliikuntakeskus Kaukavesi pe 11.5. **Koululaistapahtuma!**
- Siilinjärvi, Kylpylä Fontanella su 13.5.
- Kirkkonummen uimahalli ma 14.5. **Koululaistapahtuma!**
- Somero, Uimahalli Loiske ke 16.5.
- Heinolan uimahalli pe 18.5.
- Helsinki, Mäkelänrinteen uimahalli la 19.5.
- Lohja, Virkestysuimala Neidonkeidas la 19.5.
- Imatran uimahalli ma–ti 21.–22.5. **Koululaistapahtuma!**
- Ilomantsin uimahalli pe 25.5.
- Loimaa, Uimahalli Vesihovi ke 30.5.



## Power Mover – oman tanssin kisa ja näytössarja

**Aluekisar:** Askola, Hauho, Oulu, Pori, kts. muut aluekisar KLL:n tapahtumat-sivuilta. Power Mover -aluekisoihin voi osallistua kilpasarjaan tai kaikille yhteiseen näytössarjaan, johon on mahdollista osallistua myös videoidulla esityksellä. Tuomaristo arvio esitykset ja valitsee osallistujat finaalitapahtuman kilpajä näytössarjoihin. Näytössarjassa annetaan erityismaininnat ryhmän esityksen mukaan.

**Sarjat:** Isoille ja pienille ryhmille alakoulusta lukiolaisiin, sekä kaikille yhteinen ja avoin näytössarja.

**Ilmoittautumismaksu:** 35–50 € /ryhmä. Klubikouluille edullisemmat hinnat.

**Ilmoittautuminen:** 28.3.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** Koululiikuntaliitto

terho.tomperi@kll.fi



KUVAT: JANNE JYLKKÄ, EMMI HOLOPAINEN & TERHO TOMPERI

## Maastajuoksu

23.5.2018 Hakkarin liikuntapuisto, Lempäälä

Koululaisten maastajuoksu-kisat sopivat kaikille juoksusta kiinnostuneille. Lempäälän maastot ovat sopivan vaihtelevat tähän kisaan.

**Sarjat:** Tytöt ja pojat 11, 13, 14, 16 ja 19v.

Lisäksi on omat sarjat mies- ja naisopettajille.

**Ilmoittautumismaksu:** 15 € / juoksija, sisältää sekä yksilö- että joukkuekisan.

**Ilmoittautuminen:** 17.5.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** Lempäälän Kisa Yleisurheilu, markku.ruonavaara@gmail.com ja Koululiikuntaliitto, terho.tomperi@kll.fi





## Opettajien kaukalopallon A-sarja

28.–29.4.2018 Holiday Club Saimaan ja Imatran jäähallit

Kuka haastaa vuoden 2017 voittajan Muhoksen ja tarttuu kiinni kaukalopallon kiertopalkintoon? Tämä selviää upeissa puitteissa Holiday Club Saimaalla!

Osanotto-oikeus on OAJ:n paikallisyhdistysjoukkueilla.

Katso lisää joukkueen muodostamisesta KLL:n sivuilta.

**Ilmoittautumismaksu:** 500 € / joukkue.

**Ilmoittautuminen:** KLL:n sivuilla 28.2.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** Koululiikuntaliitto, jani.kangasniemi@kll.fi

Ilmoittautumiset  
tapahtumiin  
ja lisätietoja:  
[www.kll.fi](http://www.kll.fi)

## Opettajien kaukalopallon vet-sarja (+40-v)

6.–8.4.2018 Tallinnan Skoda jäähalli

Kysy vapaita paikkoja ja lisätietoja yhdistysjoukkuein pelattavaan kaukalopallon vet-sarjaan (+40-v) jani.kangasniemi@kll.fi

## Opettajien Ope-300 lentopallo

21.–22.4.2018 Vierumäki

Ope-300 pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein normaalein lentopallon säännöin. Pelaajien yhteenlaskettu ikä kentällä tulee olla koko ajan 300 vuotta tai enemmän ja alaikäraja on miehillä 40 vuotta ja naisilla 35. Jokaisesta kentällä olevasta naisesta hyvitetään 5 vuotta. Pelit pelataan yhdessä SAKU ry:n henkilöstöturnauksen kanssa.

**Ilmoittautumismaksu:** 200 € / joukkue.

**Ilmoittautuminen:** KLL:n sivuilla 1.4.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi

## Opettajien Sopulivaellus

22.–27.7.2018 Kaldoaivin erämaa, Pohjois-Lappi

Opettajien Sopulivaellus on järjestetty jo vuodesta 1991. Tule mukaan kokemaan vaelluksen riemut, elämykset ja haasteet! Joukkoon mahtuu niin kokeneita vaellusguruja kuin ensikertalaisia. Mukaan tarvitset reipasta mieltä, peruskunnon ja retkeilyvälineet. Mikäli olet ensi kertaa lähdössä vaeltamaan ja epävarmuus vaellusvälineistä tai kunnostasi iskee, ota yhteyttä Koululiikuntaliiton liikuntakoordinaattori Jani Kangasniemeen.

**Ilmoittautuminen:** KLL:n sivuilla 30.5.2018 mennessä.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi

## Opettajien sulkapallo

Katso aika ja paikka KLL:n internetsivuilta!

Sarjoja löytyy kaikille niin miehille kuin naisille, aloittelijoille sekä kilpapelajille.

**Osanottomaksu:** 20 euroa / sarja. Ilmoittautua voit enintään neljään sarjaan, joista max. kolme nelinpeliä.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi



KUVA: TEUVO OJALA

Koululiikuntaliiton alueet  
liikuttavat!  
Nettisivuiltamme  
löydät aluetoimijoidemme  
järjestämät  
opetapahtumat.



## Educa-messut

26.–27.1.2018 Messukeskus, Helsinki

Tule Koululiikuntaliiton messuosastolle 6 r 20 tunnistamaan liikkujatyyppejä ja hakemaan vinkit monipuoliseen opetuksen toteutukseen. Visio-lavalla la 27.1.2018 klo 13.30 kaksi koulumaailman konkaria psykologi Satu Lähteenkorva ja liikuntatieteiden tohtori Jaana Kari avaavat rohkealla tavalla eri liikkujatyyppeiden yhteyksiä hyvinvointiin.

**Rekisteröidy kävijäksi ja lisätietoja:**

[www.educa.messukeskus.com](http://www.educa.messukeskus.com)

# Tunnetko liikkujatyyppejäsi?

Tutustu, miten Liikkujatyyppejäsi heijastuu opettajuuteesi ja tarjoa monipuolisia liikuntakokemuksia eri liikkujatyyppeille. Osaaminen, vaikuttaminen ja kuulumisen tunne psykologisin perustarpeinamme motivoivat jokaista. Niiden kautta saadaan oppimiseen hyvántahtoista joustavuutta.

TEKSTI: JAANA KARI JA SATU LÄHTEENKORVA

## Tiesitkö?

Liikkujatyyppejä on seitsemän erilaista. Mihin tyyppiin sinä kuulut? Oletko ajatellut, että se millainen liikkuja olet, vaikuttaa myös siihen, miten opetat oppilaitasi liikkumaan?

Herkimmin ohjaat ja opetat oppilaitasi liikkumaan omalle tyyppillesi tutuimmalla tavalla. Tunnista liikkujatyyppejäsi ja pohdi omaa opettajuuttasi.

Taitava opettaja huomioi liikkujatyypit ja tarjoaa eri tyypeille mielekästä tekemistä liikuntatunneilla. Samalla liikuntatunneista tulee kokemuksellisesti monipuolisempia, mikä tukee lasten kasvua liikunnalliseen elämäntapaan.

Asian tutkailu lasten kanssa on hyvä mahdollisuus lisätä heidän itsetuntemustaan ja sen myötä motivaation rakentamisen taitoa.

## Tunnista Liikkujatyyppejäsi – löydä tasapainottajasi!

Educa-messuilla psykologi Satu Lähteenkorva ja liikuntatieteiden tohtori Jaana Kari kertovat liikkujatyyppeiden yhteydestä hyvinvointiin ja persoonaamme.

Miten persoona tukee hyvinvointia? Millä tavoin opettajan psykologiset perustarpeet huomioiden rakennetaan tasapainoa työhön ja vapaa-aikaan? Vaikuttaako liikkujatyyppejäsi opetukseen? Luennot saat konkreettisia välineitä ja käytännön vinkkejä hyvinvointisi lisäämiseen.

Satu Lähteenkorvan ja Jaana Karin luento Tunnista Liikkujatyyppejäsi – löydä tasapainottajasi Visio-lavalla lauantaina 27.1.2018 klo 13.30.





## Mistä on kysymys?

Liikkujatyypin kuvaava liikuntasuhteen laatu. Liikkujatyypin kertoo, miten ihminen suhtautuu liikuntaan, mitä asioita hän liikunnassa arvostaa ja millaiset asiat motivoivat häntä liikku-  
maan. Liikkujatyypin ei mittaa liikku-  
misen määrää eikä tyyppien voi aset-  
taa paremmuusjärjestykseen. Usein  
liikkujatyypin myös muuttuu tai saa  
lisää ulottuvuuksia elämänmatkalla.

tulokset

## Kilpailija

- ”Huomaan, että vertaan itseäni muihin liikkujiin ja olen kilpailu-  
linen.
- ”Minulla on liikunnalliset vahvuus-  
teni ja muu liikunta ei välttämättä  
innostaa minua.
- ”Arvostan liikunnassa menestys-  
mistä ja kehittymistä. Minulle on  
tärkeää saavuttamani tulokset. Muistelen  
miehelläni urheiluvaikutuksiani.
- ”Nautin liikunnasta, josta voin  
saada itselleni konkreettisen  
palkinnon. Palkinto voi olla vaikkapa voitto  
pelistä tai leikistä, haluttu lukema aktiivi-  
suusmittarissa tai ohjelmoitu harjoittelu  
tavoitteen eteen.
- ”Kun sekuntikello käy, olen  
parhaimmillani!



## Uurastaja

- ”Liikunta antaa minulle mahdolli-  
suuden saavuttaa ahkeruudella  
tyytyväisyys itseäni.
- ”Suunnittelen liikuntani etukäteen  
ja pidän kiinni suunnitelmistani.  
Mittaan ja lasken suorituksiani.
- ”Arvostan liikunnassa määrällisesti  
riittävää harjoittelua ja liikkumista  
– uurastamista liikunnan parissa.
- ”Nautin liikunnasta, joka on riittä-  
vän rankkaa – hiki pitää tulla ja  
liian helpolla ei saa päästä.
- ”Tykkään liikunnallisista rutiineista.  
Toteutan lenkisuunnitelmani –  
kelistä viisi!

säännöl-  
lisyy

## Elämysliikkuja

- ”Arvostan liikunnassa siitä saa-  
tavia elämyksiä – miellyttäviä  
fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai esteetti-  
siä kokemuksia.
- ”Liikunnan pitää olla ennen  
kaikkea mukavaa.
- ”Ulkopäin asetetut liikkumistavoit-  
teet tai -ohjeet ahdistavat minua.
- ”Nautin liikunnasta, joka on vai-  
televaa ja elämyksellistä, esimer-  
kiksi tanssista, luontoliikunnasta, lasket-  
telusta tai taitolajeista. En jaksa puurttaa  
pitkään monotonisen harjoitteen äärellä.
- ”Tykkään uusien juttujen kokeile-  
misestä.

vaihtelu

## Terveysten korostaja

- ”Arvostan, että voin liikkumisellani  
hoitaa terveyttäni ja edistää hyvin-  
vointiani.
- ”Liikunta on minulle väline saavuttaa  
terve ja hyvä elämä. Minua kiinnos-  
taa, miten liikunta vaikuttaa terveyteeni.  
Pidän ohjatusta liikunnasta, sillä silloin  
tiedän, että liikun oikein ja terveyttäni  
edistän.
- ”Käytän erilaisia mittareita varmista-  
takseni, että liikunta on keholleni  
sopivaa.

ohjaus

hyvin-  
vointi

## Liikunnan tuottaja

- ”Saunautintoa siitä, että saan  
ohjata liikuntaa muille.
- ”Muiden oppiminen ja kehittyminen  
palkitsevat minua.
- ”Minusta on mukavaa näyttää lii-  
kunnallista osaamistani ja käyttää  
tietojani muiden liikkujien ohjaamisessa.
- ”Suuntautumiseni liikunnan  
tuottamiseen on voinut vähentää  
omaa liikkumistani.

### Ole sinä.

Mitä enemmän opettaja voi olla  
oppija, tutkailija ja inhimillinen  
persoonana, sitä luontevammin se  
tekee tilaa joustavasti ja hyvän-  
tahtoisesti tutkailla liikkumisen ja  
kehon mahdollisuuksia. Aikuinen  
on viesti siitä, miten hyvinvointi  
rakentuu ja mikä riittää.



## Liikunnan kolhima

- ”Liikunta on aiheuttanut  
minulle epäonnistumisen ja  
huonommuuden kokemuksia.
- ”Pidän joistakin liikuntamuodoista  
ja haluaisin innostua liikunnasta.
- ”Tykkään liikunnasta, jota en koe  
liian vaikeaksi ja jossa saan hyvää  
ohjausta ja onnistumisen kokemuksia.  
Pelko epäonnistumisesta vaanii taustalla,  
ja se saattaa saada minut välttämään  
liikuntatilanteita.

### Tutkaile.

Miten Liikkujatyypin näkyy  
opetuksessasi. Mitä suhteet  
liikuntaan kertoo sinusta  
ihmisenä ja opettajana?

## Liikunnan suorkuluttaja

- ”Rakastan liikkumista.
- ”Liikkuminen on elämäntapani ja  
innostun kaikesta liikunnasta.
- ”Huolehdin aina siitä, että pääsen  
liikkumaan.
- ”Minulla ei ole vaikeuksia lähteä  
liikkeelle! Liikunta ei ole minulle  
pakkomielle, vaan suuri elämänilon lähde.
- ”Olen aina valmis liikunnallisiin  
haasteisiin – pidän niin kilpailuista,  
uurastamisesta kuin elämysliikunnastakin.  
Liikunnan suhteen olen kaikkiruokainen!

elämän-  
tapa

LIKKUJATYYPPI-LIITTEEN KUVAT:  
JANI KANGASNIEMI, JOUNI KALLIO,  
KARI KUUKKA, ESA HILTUNEN & MAGIO.



## Mikä mieltä motivoi?

Jokaiselle ihmiselle, lapselle ja aikuiselle, on tärkeää kokemus osaamisesta, vaikuttamisesta, itsenäisyydestä sekä tunne yhteenkuuluvuudesta. Nämä psykologiset perustarpeet ovat läsnä kaikessa olemisessa ja tekemisessä sekä tutkitusti lisäävät motivaatiota ja motivoitumista. Mitä tahansa yksittäistä tarvetta voi ja kannattaa hyödyntää myös liikunnassa – omassa ja toisten.

**OSAAMINEN** on kyvykkyyden tunnetta, ja voimme löytää jokaisen kehosta tai sen liikkeestä taitoa ja kyvykkyyttä. Kyvykkyyden tunne tuntuu hyvältä ja motivoi. Toiseksi tiedämme, että ihmistä motivoi, jos voimme vaikuttaa asioissa. Koulumaailmassa on runsaasti mahdollisuuksia lisätä oppilaiden ääntä. Asioihin **VAIKUTTAMINEN** voi olla lajin kehittämistä, leikin keksimistä tai toisen auttamista.

**ITSENÄISYYS** tarpeenamme on jokaisen yksilön tervettä tarvetta autonomiaan. Oppimista ja motivoitumista lisää, kun saamme itse johtaa ja ohjata tekemistämme. Neljäntenä psykologisena perustarpeena on **KUULUMISEN TARVE**, joka on kaikille tärkeää. Liikkumiseen motivoinnissa kannattaa hyödyntää ryhmään kuulumista. Ryhmässä oppija saa mahdollisuuden olla tukija ja tuettu.

Opettajan kokeillessa tunneillaan eri Liikkujatyypien ulottuvuuksia, toimii psykologiset perustarpeet helppona keinona motivoida jokaista. Jokaiselle meistä nämä kaikki tarpeet ovat tärkeitä, mutta kokemuksista ja luonteesta

Tarjoo  
kokemuksellisesti  
monipuolista  
liikuntaa – kasvata  
liikunnalliseen  
elämäntapaan.

riippuen tarpeemme toteutuvat eri tavoin. Yhdelle esimerkiksi osaaminen jalkapallossa on teknistä taituruutta, toiselle pelisilmää. Joku kokee kuulumisen tunnetta vasta saadessaan johtaa ryhmää, kun toisella tunne kuulumisesta tyydyttyä sivuroolissa. Molemmissa esimerkeissä kuulumisen tarpeella motivoidaan liikkumaan.

Liikkujatyypit antavat keinon lisätä ja laajentaa itsetuntemusta. Mitä enemmän lapsella on ikää, sitä avoimemmin voidaan tarpeista ja haasteista keskustella. Liikkujatyypien ja psykologisten tarpeiden kautta harjoitellaan myös sitä, että aina ei tarvitse tuntua hyvältä. Tämä tuo itsetuntoon, ihmisyyteen ja liikuntakokemuksiin tervettä tasapainoa ja joustavuutta.

Asioita sanoittamalla opetamme lapsia ja nuoria säätelemään motivaatiotaan. Lisäksi opettaja voi omalla persoonallaan, teoillaan ja sanoillaan viestiä hyvääntahtisuudesta omaa kehoa ja sen huolenpitoa kohtaan. Jokainen meistä voi näyttää arjessa, että persoonannäköinen hyvinvointi on mahdollista. Liikkujatyypit tarjoavat helpon mahdollisuuden tutkailla, monipuolistaa ja innostaa kaikkien liikkumista – läpi elämän.

## Open muistilista

- Opeta sitkeyttä liikunnan parissa. Ottakaa tavoite – vaikkapa vaellusretki, uurstakaa ja ponnistelkaa tavoitteen eteen ja juhlistakaa saavutusta.
- Tarjoo kaikille pätevyyden ja voittamisen kokemuksia muuntamalla rohkeasti pelien ja leikkien sääntöjä. Jokainen lapsi haluaa onnistua ja kokea vuorollaan liikunnan ja urheilun tähtihetkiä!
- Huomioi liikunnan elämyksellisyys. Opeta lapsia tunnistamaan liikunnan tuottamia tunteita ja tuntemuksia, kokeilkaa yhdessä uusia juttuja, nauttikaa esteettisistä elämyksistä tai ilmaiskaa itseänne liikunnan avulla.
- Mahdollista osallisuus ja liikunnan tuottaminen. Asetu oppijan rooliin ja anna oppilaille mahdollisuus opettaa toisiaan ja sinua.
- Kerro liikunnan terveysvaikutuksista. Opeta, kuinka liikunta lisää terveyttä ja hyvinvointia.

## koululaiset

Lisätietoja  
Power Mover  
-kisasta ja näytös-  
sarjasta:  
[www.kll.fi/  
koululaiset/  
power-mover](http://www.kll.fi/koululaiset/power-mover)

## Power Mover -tanssikisaan UUSI NÄYTÖSSARJA

Power Mover -oman tanssin kisa täydentyy tänä keväänä osallistujien pyynnöstä **NÄYTÖSSARJALLA**.

Uuteen sarjaan voivat ottaa osaa peruskoulun tai lukion 3–20 hengen ryhmät. Ryhmän tulee olla samasta koulusta. Uudet ideat ja esittäminen ovat pääosassa. Power Mover -aluekisojen lisäksi näytöksiä voi lähettää myös videolla Koululiikuntaliittoon.

Näytössarjassa ei kilpailla eikä ryhmiä laiteta järjestykseen, vaan kaikki saavat palautteen kuten muissakin sarjoissa. Tuomariston valitsema esitykset ja parhaat

ideat saavat Power Mover -finaalitapahtumassa kunniamaininnat ja palkinnot. Power Mover -aluekisojen, sekä KLL:n lähetettyjen videoiden perusteella tuomaristo valitsee idearikkaimmat ryhmät finaalin näytökseen.

Tanssikisa jatkaa muilta osin entisillä sarjoilla ja säännöillä. Tänä vuonna isojen sarjojen (A- ja B-sarja) teemaksi on nettiäänestyksessä valittu ”Juhlan jälkeen”. Teeman tulee näkyä esityksen tanssiosuudessa, ei pelkästään musiikissa tai asusteissa. Muissa kisasarjoissa ei ole annettua teemaa.

KUVAT: EMMI HOLOPAINEN & MIKKO RAHKAINEN

## Pallosankarit – erityisen hyvää palloilua!

KOULULIIKUNTALIITON JA SUOMEN PALLOLIITON Pallosankarit-hanke kannustaa erityistä tukea tarvitsevia koululaisia harjoittelemaan monipuolisesti palloilutaitoja. Hankkeeseen on saatu avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

**MAKSUTTOMISSA PALLOSANKARIT-TAPAHTUMISSA** koululaisille tarjotaan elämyksiä sovelletusta jalkapallosta pelien ja taitopiha-harjoitusten avulla. Lisäksi Koululiikuntaliiton N.Y.TI-toimintaradoilla ja Juoksusankarit-radoilla harjoitellaan perusliikuntataitoja.

Tapahtumat ovat suunnattu esikoululaisista 10.-luokkalisille koululaisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Mukaan ovat tervetulleita myös luokat, joilla on integroitua oppilaita.

Katso tulevat Pallosankarit tapahtumat Koululiikuntaliiton sivuilta [www.kll.fi/pallosankarit](http://www.kll.fi/pallosankarit)



**PALLOSANKARIT-OPAS** kannustaa ja rohkaisee opettajia, kerho- ja seuraohjaajia tarjoamaan innostavia palloilu-kokemuksia kaikille toimintakyvystä riippumatta.

- Opas sisältää sovellettuja harjoitteita erilaisten palloilu-harjoitusten, perusliikuntataitojen ja juoksuharjoitusten ohjaamiseen.
- Pallosankarit-oppaan voit ladata pdf-muodossa Koululiikuntaliiton sivuilta [www.kll.fi/pallosankarit](http://www.kll.fi/pallosankarit)
- Lisätietoja [jani.kangasniemi@kll.fi](mailto:jani.kangasniemi@kll.fi)



# Juoksusankarit – hankkeesta perustoiminnaksi

Koululiikuntaliiton ja Suomen Urheiluliiton Juoksusankarit on pyörinyt kolmen vuoden ajan ja jatkaa toimintaansa olemassa olevien materiaalien ja oivalluksien avulla. Juoksusankareihin on rekisteröitynyt lähes 18 000 oppilasta opettajansa tai koulunsa kautta. Materiaalit ja videot ovat saaneet tuhansia käyttökertoja. Useampi yleis-urheiluseura toteuttaa koulu-seura-yhteistyötä Juoksusankarien avulla. Jatketaan samaa (juoksu)rataa!



**JUOKSU-SANKARIT**

Valmiit materiaalit ja videot

Näillä voit toteuttaa juoksu-harjoitteita koulussa spontaanisti tai perehtyä syvemmin juoksemiseen.

Juoksu-sankarien helmet



**Lohjan koulukiertue**

Länsi-Uudenmaan Urheilijat kiertävät koulut juoksuhaasteen kera ja palkitsevat aktiivisimmat luokat. Samalla osallistujille viedään Juoksusankarien koulutuksellista viestiä ja tutustutaan motivoiviin tapoihin juosta.



Helppoa, tehokasta ja kivaa



**Porvoon koulu-seura-juoksu -yhteistyö**

Porvoon Urheilijat tuovat juoksun avulla kouluille yhteisöllisyyttä, liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja positiivisia liikuntakokemuksia. Seuran hieno kokonaisuus yltää koulukäynnistä, tapahtumien ja seuraharjoitusten kautta valtakunnallisiin tapahtumiin.



Koulun oma juoksu-tapahtuma

Koulun omalla juoksu-tapahtumalla on mahdollista viestiä koulun liikuntakulttuurista ja viettää liikunnallinen päivä/ilta isolla porukalla.



Testaaminen ei ole väärin – on kuitenkin tärkeää suunnitella, miten testejä kohti edetään ja että kaikilla on tiedossa henkilökohtainen tavoite kun testiä toteutetaan.

Juoksusankarit-testijuoksu-laskuri on tässä yksi apuri.

Ideita testi-juoksuihin



**Juoksusankarit ja Jaana Karin liikkujatyypit YLE:n Aamu-TV:ssä**

Saimme positiivista huomiota Aamu-TV:ssä. Juoksusankarien ja Jaana Karin yhteisellä viestillä rakennetaan positiivista koululiikuntakulttuuria.

Juoksu-sankarit TV:ssä



Juoksu-sankarit -opas

**Juoksusankarit-opas**

Tutustu Juoksusankarit toimintaan ja opi hyödyntämään materiaaleja. Lyhyen oppaan avulla saat ideoita omaan opetusfilosofiaasi ja tiedät mitä kaikkea Juoksusankarien avulla voidaan toteuttaa.



# Vesitaitoja 100-vuotiaalle Suomelle

Vuonna 2018 Vesisankarit-toiminta tuo jokaisen Suomessa asuvan tietoisuuteen vesillä liikkumisen taitojen merkityksen ja tarjoaa mahdollisuuden vesitaitojen harjoitteluun uimahalleissa.

**KOULULIIKUNTALIITON KOORDINOIMASSA** Vesisankarit-hankkeessa on vuosina 2015–2017 innostettu koululaisia harjoittelemaan monipuoliset vesillä liikkumisen taidot ympäri vuoden.

**KOLMEN HANKEVUODEN AIKANA** on järjestetty 64 Vesisankarit-tapahtumaa eri puolella Suomea. Lisäksi Vesisankarit ovat olleet mukana 12 muussa tapahtumassa kuten Venemessuilla. Hankevuosien aikana tapahtumiin ja toimintaan on osallistunut lähes 36 000 henkilöä.

## Vesisankarit valtaavat uimahallit 2018

- Vuonna 2018 Vesisankarit-toimijat antavat 100-vuotiaalle Suomelle lahjaksi vesitaitoja.
- Uimahalleissa ympäri Suomen on tavoitteena järjestää 200 Vesisankarit-tapahtumaa ja tehdä yhteensä 100 000 Vesisankaria eri-ikäisistä suomalaisista.

**Tapaammehan sinut ja oppilaasi vanhempineen Vesisankarit-tapahtumissa?**

## Vesisankarit-materiaaleista vinkit taitojen toiminnalliseen opettamiseen

Innostavan Vesisankarit-materiaalin avulla toteutat toiminnallista oppimista tukevaa toimintaa:

- Koulun oman Vesisankarit-tapahtuman
- Ilmiöpäivän
- Vesisankarit-kerhoja
- Taukoliikuntaa
- Toiminnallista opetusta

**Hyödynnä videot ja käsikirja oppilaittesi iloksi!**

**Sujuvaksi  
soutajaksi**



Vattenhjältar-  
materialen finns  
också på svenska.

# VESI- SANKARIT

## VATTEN- HJÄLTARNA

HANDBOK

### Opettajien suusta kuultua

"Oppilaat pitivät kaikista  
rasteista. Kasvoista näki,  
että tekeminen on mieluista."

"Tapahtuma oli erittäin  
hyödyllinen. Erikoisin  
kokemus oli ehkä  
meloilla pelattava  
kanootti-  
pallo."

### Vesisankareita tekemässä:

Koululiikuntaliitto, Sukel-  
tajaliitto, Suomen melonta- ja  
soutuliitto, Suomen Meripelastus-  
seura, Suomen Punainen Risti,  
Suomen Purjehdus ja Veneily,  
Suomen Uimaliitto sekä Suomen  
Uimaopetus- ja Hengen-  
pelastusliitto. Hanketta  
rahoittaa Reijo Rauta-  
uoman säätiö sekä  
Jenny ja Antti  
Wihurin  
rahasto.



## Power Mover 2018 – uudet tanssit

Power Mover vuosi 2018 alkaa uusilla selkeästi toisistaan poikkeavilla tansseilla.

”Otan sut haltuun” laulaa Reino Nordin toisen Power Mover -tanssin taustalla. Akim Bakhtaoui on suunnitellut eri street-lajeja yhdistävän tanssinsa Nordin biisiin.

Akim on tanssija, tanssinopettaja ja -opiskelija, jonka vahvuuksia ovat locking ja muut street-lajit. Akimin koreografia onkin suunnattu etenkin näistä lajeista kiinnostuneille.

Toisen tanssin uudella Power Mover -videolla opettaa Anu Raita. Anun tanssi on vauhdikas ja sen liikekieli mukailee showtanssia. Musiikkina Anun tanssissa on suosittu norjalaisen Marcus & Martinus -duon *Elektrisk*-kappale. Musiikki ja vauhdikkaat liikkeet tempaavat mukaansa heti ensitahdeista alkaen. Tanssi sisältää melko paljon hyppyä ja on helpompi oppia kuin Akimin tanssi.

Anun tanssiryhmän nuoret pitivät tästä tanssista todella paljon ja olivat innolla mukana videon kuvauksissa.

Anun iloisesta ja selkeästä opetuksesta pääsi nauttimaan jo viime vuoden Power Mover -ohjelmassa.



KUVAT: TERHO TOMPERI

Anu Raita sai nuoret oitis innostumaan koreografiastaan videon kuvauksissa.

### Uudet Power Mover -tanssit haltuun!

- Viime vuoden tapaan tanssit lähetetään Power Mover -klubikouluille muistitikulla.
- Muistitikulla on lisäksi infoa KLL:n muista liikunnallisista toiminnoista, kuten Vesisankarit ja N.Y.T.-materiaalit.
- Klubikouluksi voi liittyä Koululiikuntaliiton Power Mover -sivuilla → [www.kll.fi/koululaiset/power-mover](http://www.kll.fi/koululaiset/power-mover)

Akim Bakhtaouin (alarivissä keskellä) Power Mover -tanssin koreografia on suunnattu street-lajeista kiinnostuneille.



Kannusta sinäkin ja jaa tsempparille tunnustus.

## Opettaja, palkitse tsemppari!

Tsemppari-diplomit kannustavat liikkumaan monipuolisesti – yrittämisestä palkitaan kevätkuuhlassa 2018!

Onko luokallasi Tsemppari-liikkuja, jonka haluat palkita? Emme etsi lajinsa parasta – etsimme myönteisiä tsemppareita, joilla yritys, asenne ja kannustus ovat kohdillaan!

Voit myös palkita eri tavoin liikuntaan motivoituvia upeita koululaisia – vahvuuksia on monenlaisia!

Ilmainen materiaali linkin kautta, voit myös hakea erityistsempparille tavarapalkintoa!

[www.kll.fi/koululaiset/tsemppari](http://www.kll.fi/koululaiset/tsemppari)



## N.Y.T! liikutaan koulun käytävillä

**Liikuntasali remontissa tai kurja keli ulkona?**

Koulun käytävät ja aulatilat sopivat myös liikkumiseen. N.Y.T!-tehtävät rakentuvat yhteisvoimin koululaisten kanssa muuallekin kuin liikuntasaliin. N.Y.T!-materiaalin monipuolisia liikuntatehtäviä voi teettää vaikkapa taukojumppana luokassa.

Koululiikuntaliiton N.Y.T!-materiaalin avulla harjoitutat kaikkien peruskoululaisten ja esikoululaisten perusliikuntataitoja monipuolisesti.

Kuudesta erilaisesta materiaalikonaisuudesta saat vinkit välineen käsittely-, liikkumis-, tasapaino- ja yhteistyötaitojen opettamiseen. Uusin materiaali N.Y.T! pelataan koostuu 16 pelistä ja leikistä, joissa peli-ilo ja yhdessä onnistuminen ovat keskiössä.

PDF-tiedostona lähetettävä materiaali on helposti jaettavissa kaikille koulun tai päiväkodin opettajille. Yksi materiaalikonaisuus maksaa 25 € / tilaaja.

Tilaukset ja lisätietoja: [www.kll.fi](http://www.kll.fi)



N...Y...T...  
**nyt!**





# Palkitse liikkujat mitaleilla!

Koululiikuntaliitosta löydät mitalit niin koulullasi kuin päiväkodillasi järjestämiisi liikuntatapahtumiin. Valitse uudistuneista mitaleista sopivimmat tapahtumaanne.



## Lajimitalit nauhalla:

- Hiihto-, yleisurheilu- ja yleismitali (soihtu)
- Piirimitali (vain Koululiikuntaliiton alueet)
- 2,50 € / kpl sis. nauhan



## Kaiverrukset mitaleihin:

0,25 € / 15 merkkiä.

## Davos-lasi:

18,50 € / kpl sisältäen kaiverrukset ja KLL logon.

Tyylikkäällä Davos-lasilla palkitset menestynyttä oppilasta.

## Toimitusaika:

2 viikkoa ja kaiverrettavilla tuotteilla 3 viikkoa. Kaikista toimituksista veloitamme lähetyskulut painon mukaan.

Tilaukset: [www.kll.fi](http://www.kll.fi)



## Koululiikuntaliitto – Koulun oma liikuttaja



Koululiikuntaliitto

Liikutamme koululaisia alakoululaisista lukiolaisiin sekä OAJ:n jäseniä. Koulun oma liikuttaja -tiedote ilmestyy tammi- ja elokuussa. Tiedotteeseen kokoamme koululais- ja opettaja-tapahtumat, kampanjat, materiaalit ja koulutuksemme. Se postitetaan kaikille peruskouluille ja lukioille.



**Koululiikuntaliiton toimistolla liikkumiseen innostavat:**

### Kristiina Jakobsson

toiminnanjohtaja  
[kristiina.jakobsson@kll.fi](mailto:kristiina.jakobsson@kll.fi)  
040 500 2661

### Jani Kangasniemi

liikuntakoordinaattori  
[jani.kangasniemi@kll.fi](mailto:jani.kangasniemi@kll.fi)  
040 551 3488

### Terho Tomperi

kehittämispäällikkö  
[terho.tomperi@kll.fi](mailto:terho.tomperi@kll.fi)  
050 514 2498

### Sari Turunen

liikunta-asiantuntija  
[sari.turunen@kll.fi](mailto:sari.turunen@kll.fi)  
044 713 0821

### Matti Hannikainen

Juoksusankarit-  
koordinaattori  
[matti.hannikainen@kll.fi](mailto:matti.hannikainen@kll.fi)  
044 257 4545

### Hanna-Liisa Mäkinen

myyntireskontranhoitaja  
[hanna-liisa.makinen@kll.fi](mailto:hanna-liisa.makinen@kll.fi)

### Pauliina Kotiranta

Vesisankarit-tapahtuma-  
koordinaattori  
[pauliina.kotiranta@kll.fi](mailto:pauliina.kotiranta@kll.fi)  
044 312 1890