

Koulun
oma

liikuttaja

2/2019



Koululiikuntaliitto



JUOKSU-SANKARIT

Ope, tee oppilaistasi sankareita!



väli-tunnit



teema-päivät

VESI-SANKARIT



ilmiö-viikot

PYÖRÄ-SANKARIT
KLL.FI

Sankarit kannustaa liikkumaan

Juoksu-, Pallo-, Pyörä-, Temppu- ja Vesi-sankarit innostavat eri taitojen harjoitteluun.

SANKARIAINESTA on joka luokka pullollaan.

"Sankarit-toiminnalla haluamme tarjota jokaiselle koululaiselle mahdollisuuden tulla mukaan ja kokea liikkumisen iloa omista lähtökohdistaan. Kaikki tavat liikkua ovat yhtä tärkeitä ja merkityksellisiä, painottaen Sari Turunen Koululiikuntaliitosta.

Tee oppilaistasi sankareita ja tuo piilevät kyvyt esiin.

KANNEN KUVA: SARI TURUNEN
JULKAISUN TAITTO: ERIKA NIEMINEN



kerho-tunnit



toiminnallinen oppiminen

TEMPPU-SANKARIT

Sankariainesta!



Sankareita joka iik!kä!



KUVAT: HELMI HOLLO, SARI TURUNEN, KARI KUUKKA,
ULLA KÄÄSINEN & SUSANNA AULIN



Koululaisten palloilusarjat yhteishengen lisääjänä

Koululiikuntaliitto järjestää huippusuositut palloilusarjat vuosittain pesäpallossa, jalkapallossa, koripallossa, lentopallossa ja salibandyssä.

VIIME VUONNA PALLOILUSARJOIHIN osallistui yhteensä yli 1 000 joukkuetta. Kaikissa lajeissa alkusarjat etenevät alueittain, jolloin minimoidaan matkustuskustannukset. Kolmen joukkueen turnauksista jatkaa voittajajoukkue, kun taas neljän tai viiden joukkueen turnauksista jatkaa kaksi parastajoukkuetta. Alueiden mestarit pelaavat turnauksen valtakunnan mestaruudesta. Sarjoja on yläkoulun sekä lukion tytöille ja pojille.

Palloilusarjat toimivat koulun me-hengen nostatuksessa sekä koululaisten osallistamisessa. Tapahtumia järjestettäessä kannattaa ottaa oppilaita mukaan suunnitteluun ja toteutukseen sekä tehdä turnauksista isoja tapahtumia.

Tapahtuman yhteydessä voitte järjestää esimerkiksi lajikokeiluja ja kilpailuja. Näin koko koulu pääsee osallistumaan aktiivisesti ja samalla kannustaa oman koulun joukkuetta.

Sarjat: pojat/tytöt lukio ja pojat/tytöt yläkoulu. Yläkoulun ja lukion yhdistettyä joukkuetta ei sarjoihin hyväksytä. Myös päivä- ja iltakoulu ovat eri kouluja. 10-luokkalaiset kuuluvat yläkoulun sarjaan.

Ilmoittautumismaksu:

65 € / joukkue.

Ilmoittautuminen:

Palloilusarjoihin ilmoittaudutaan KLL:n sivuilla www.kll.fi

- **Pesäpallo** 23.8. mennessä.
- **Jalkapallo** 23.8. mennessä.
- **Koripallo** 15.9. mennessä.
- **Lentopallo** 15.9. mennessä.
- **Salibandy** 3.11. mennessä.

Lisätietoja:

jani.kangasniemi@kll.fi

Power Mover -videolta

TANSSI-INNOSTUSTA

POWER MOVER-VIDEO ilmestyy jälleen tammikuussa. Uudella 2020-videolla opetetaan kaksi uutta tanssia. Ensimmäinen on helppo ja nopeasti opittavissa oleva liikesarja. Toisen tanssin sisältönä on katutanssia, jota on toivottu ohjelmaan.

Lisäksi Power Mover -video sisältää perusopetusta tanssin alkeisiin, KLL:n Sankarit-toimintojen käytännön vinkkejä sekä kutsun suosittuun Oman tanssin kisaan 2020.

Tilaa uusi video liittymällä Power Mover -klubiin 600 muun koulun seuraksi. Koululiikuntaliiton sivuilla on liittymislomake, jolla se onnistuu helposti: www.kll.fi/koululaiset/power-mover



KUVAT: SUSANNA AULIN, JANI KANGASNIEMI, PAULIINA HILTUNEN & PIXABAY

N.Y.T! pihalle!

Koulun piha ja lähimetsä innostavat liikkumaan. N.Y.T!-materiaalit pihaan, metsään ja pelaten tarjoavat liikuntaohjeet perusliikuntataitojen harjoitteluun ulkona.

N.Y.T!-materiaalikokonaisuudet antavat ohjeet välineenkäsittely-, liikkumis-, tasapaino- ja yhteistyötaitojen opettamiseen.

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

Tilaukset: www.kll.fi



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

Suunnistus

30.–31.8.2019 Keuruu

Suunnistuksen huipputapahtuma, joka sopii niin kokeneelle kuin hieman kokemattomammalle suunnistajalle. Kisassa on ensimmäisenä päivänä henkilökohtainen kilpailu ja toisena päivänä viestikilpailu. Kilpailuun voivat ottaa osaa kaikki peruskoululaiset sekä enintään 20-vuotiaat opiskelijat. Paikallisena järjestäjänä toimii Keuruun Kisailijat.

Ilmoittautumismaksu: 16 € / osallistuja, 28 € / viestijoukkue.

Ilmoittautuminen: avautuu elokuun alussa. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 21.8.2019. www.hiihdonystavat.net/kll

Lisätietoja: Koululiikuntaliiton koululaisten tapahtumat -sivuilta sekä kilpailunjohtaja Pauli Nokelaiselta 040 7061344 tai terho.tomperi@kll.fi



Yleisurheilu

14.–15.9.2019 Laitila

KLL-yleisurheilu on tarkoitettu yläkoululaisille ja lukion/ ammatillisten koulujen opiskelijoille. Henkilökohtaisia lajeja on yli kymmenen jokaisessa sarjassa sekä 4x100m viestijuoksut. Kilpailussa voi osallistua kahteen lajiin päivässä.

Ilmoittautumismaksu: 14 € / laji ja 20 € / viestijoukkue.

Ilmoittautuminen: elokuussa KLL:n tapahtumat -sivuilla. Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2019.

Lisätietoja: ilkkak.simola@gmail.com tai terho.tomperi@kll.fi



Vesisankarit-tapahtumat syksyllä 2019 ympäri Suomen

Elämyksellisissä Vesisankarit-tapahtumissa harjoittele vesillä liikkumisen taitoja toiminnallisilla rasteilla ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella. Koululais-tapahtumiin koululaiset osallistuvat luokkana opettajansa johdolla. Kannusta vanhempia osallistumaan avoimiin tapahtumiin yhdessä lastensa kanssa ja tule itsekin oppimaan vesitaitoja.

Kohderyhmä: Koululaiset sekä kaikki vesitaitojen oppimisesta kiinnostuneet.

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

Ilmoittautuminen: Koululaistapahtumiin Vesisankareiden nettisivulta. Avoimet tapahtumat eivät vaadi ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja: Koululiikuntaliitto Susanna Aulin, susanna.aulin@kll.fi tai 044 350 2602.

Syksylle varmistuneet tapahtumapaikkakunnat:

- Mäntän uimahalli ke 14.8.
- Hyvinkää, Sveitsin uimahalli la 17.8.
- Tammisaaren uimahalli pe 30.8. **Koululaistapahtuma**
- Tammisaaren uimahalli pe 30.8.
- Espoo, School Action Day Leppävaaran uimahallissa ma 23.9. **Koululaistapahtuma**
- Harjavallan uimahalli ti-to 1.–3.10. **Koululaistapahtuma**
- Kuortaneen Urheiluopiston uimahalli ke 2.10. **Koululaistapahtuma**
- Kuortaneen Urheiluopiston uimahalli ke 2.10.
- Tampere, Holiday Club Tampereen kylpylä la 5.10.
- Janakkala, Tervakosken uimahalli ke 16.10.
- Nokian uimahalli ke 16.10.
- Kristiinankaupunki, Uimahalli Ankkalampi pe 18.10.
- Hamina, Linnoituksen uimahalli pe 18.10. **Koululaistapahtuma**
- Hamina, Linnoituksen uimahalli la 19.10.
- Rovaniemi la 26.10.
- Kinnula, Heikinhalli ma 28.10.
- Vihdin uimahalli la 9.11.
- Rautalampi la 16.11.

Lisää tapahtumia on tulossa.
Päivitetty tapahtumalistaus:
www.vesisankarit.fi/tapahtumat

Koululaisten golf

13.9.2019 Nokia River Golf

Sarjat:

18 lp scr, p/t10-13v, p/t14-16v, p/t17-19v
18 pb hcp, p/t10-13v, p/t14-16v, p/t17-19v
harrastesarja (par-3 kenttä)

Ilmoittautumismaksu: kilpasarja 40 € ja harrastesarja 25 € (sis. pelin ja keittolounaan).

Ilmoittautuminen: 5.9. mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi

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



KUVAT: PETRI ANNILA, TERHO TOMPERI, SUSANNA AULIN & JANI KANGASNIEMI

koululaiset

Koululaisten sulkapallokisat

2.–3.10.2019 Helsinki

Kisassa on sekä kaksin-, että nelinpelit kilpa- ja harrastesarjoissa. Peruskoulun 1-2, 3-4, 5-6 ja 7-9lk, sekä lukio/ammattilliset oppilaitokset. Yläikäraja 20-vuotta (s.1999).

Sarjat: Kaksinpelissä harraste- ja kilpasarjat erikseen kaikissa luokissa tytöille ja pojille.

Ilmoittautumismaksu: Kaksinpeli 12 €/ pelaaja ja nelinpeli 14 €/ pelipari.

Ilmoittautuminen: 1.–23.9.2019

Lisätietoja: Koululiikuntaliiton koululaisten tapahtumat -sivulta sekä Helsingfors Badminton Club: Johanna Segercrantz-Lindholm p. 050 570 4328

Judon valtakunnalliset koululaiskilpailut

31.10.–1.11.2019 Kitee

Judon valtakunnallinen mestaruuskilpailu järjestetään Pohjois-Karjalassa, jossa on pitkä perinne alueellisesta koululaisten judokisasta. Kilpailun paikallisena järjestäjänä toimii Kiteen Kippon.

Sarjat: alakoululaisista lukiolaisiin useissa painoluokissa.

Ilmoittautumismaksu: 15€/ kilpailija (ainoastaan yhteen sarjaan voi osallistua)

Ilmoittautuminen: avautuu syyskuun lopulla KLL:n tapahtumat -sivuilla.

Lisätietoja: Kiteen Kippon, Terho Hukka p. 050 4120785

Vapaapaini

14.–15.12.2019 Tampere

Vapaapainin suurtaapahtuma KLL-painit koululaisille joulukuussa. Tyttöjen painoluokkia on uusittu tänä vuonna. Nyt kaikki painivat tytöt KLL –kisoihin mittaamaan taitoja valtakunnallisessa kisassa!

Sarjat: kouluasteittain (alakoulu, yläkoulu, lukio/ ammatilliset oppilaat) useissa painoluokissa.

Ilmoittautumismaksu: 15 € / painija.

Ilmoittautuminen: 5.12. mennessä. Linkki ilmoittautumiseen tulee KLL:n tapahtumat -sivulle.

Lisätietoja: Jarkko Mattila: jarkkomat@gmail.com, 040 834 0617

Koululaisten palloilusarjat

Koululiikuntaliitto järjestää vuosittain huippusuositut valtakunnalliset palloilusarjat yläkouluille ja lukioille jalkapallossa, pesäpallossa, koripallossa, lentopallossa ja salibandyssa. Kaikissa lajeissa alkupelit etenevät alueittain, kolmen joukkueen turnauksista jatkaa voittaja, neljän ja viiden joukkueen turnauksista jatkaa kaksi parasta. Alueiden mestarit pelaavat turnauksen valtakunnan mestaruudesta.

Sarjat: pojat/tytöt lukio ja pojat/tytöt yläkoulu. Yläkoulun ja lukion yhdistettyä joukkuetta ei sarjoihin hyväksytä. Myös päivä- ja iltakoulu ovat erikouluja. 10-luokkalaisten kuuluvat yläkoulun sarjaan.

Ilmoittautumismaksu: 65 € / joukkue.

Ilmoittautuminen:

- **Pesäpallo** 23.8. mennessä.
- **Jalkapallo** 23.8. mennessä.
- **Koripallo** 15.9. mennessä.
- **Lentopallo** 15.9. mennessä.
- **Salibandy** 3.11. mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



KUVAT: TERHO TOMPERI, ANTTI LAAKSONEN, EMMI HOLOPAINEN & SARI TURUNEN



Vesillä liikkumisen taidot osana kouluvuotta

TOIMINNALLISET JA mielenkiintoiset Vesisankarit-tehtävät taipuvat niin yksittäisiin oppitunteihin kuin esimerkiksi osaksi ilmiöviikkoja.

Tampereen Tesoman koulussa järjestettiin 3-luokkalaisten monialaisten oppimiskokonaisuuksien teemaviikko, jonka aiheena oli vesi. Opettaja **Antti Laaksonen** suunnitteli

yhdessä Vesisankarit-koordinaattorin kanssa erilaisia rastipisteitä toteutettavaksi. Ohjelmassa oli muun muassa vesipelastusharjoitteita, vesiturvallisuustietoutta ja pelastusliivien pukemista. Läpikäytyt asiat kerrattiin kehystarinan avulla, jossa puettiin pelastusliivit päälle ja noustiin kirkkoveeneeseen.

Tarina vei lapset mennessään ja oli elämyksellinen kokemus.

Ilmiölähtöiset ja toiminnalliset Vesisankarit-tehtävät on helppoa toteuttaa valmiiden materiaalien avulla, jotka ovat luettavissa Vesisankarien nettisivuilta.

Lisätietoja: susanna.aulin@kll.fi tai 044 350 2602.

Pyöräsankarit polkaisee kouluihin

Koululiikuntaliiton Pyöräsankarit kiihdyttävät syksyyn kovempaa kuin koskaan.

SYKSY EI TARKOITA pyöräilykauden hiipumista, päinvastoin. Syksyllä on hyvä ottaa haltuun Pyöräsankareiden oppituntimallit, jotka integroivat pyöräilyä eri aineiden sisältöihin ja tavoitteisiin. Valmiita oppitunteja löytyy matematiikkaan, fysiikkaan, liikuntaan, äidinkieleen, kieliin, ympäristöoppiin, maantietoon ja terveystietoon. Lisukkeena on kerhotunti. Katso valmiit oppitunnit ja hypätkää pyörän päälle – vaikka koko päiväksi: www.kll.fi/koululaiset/pyorasankarit/materiaalit

SYKSYN AIKANA Pyöräsankarit hyppäävät tien päälle suunnaten ylä- ja yhtenäiskouluihin. Vierailuissa kootaan aktiivisista oppilaista koulujen pyörätimejä, jotka edistävät parhaaksi katsomillaan tavoin koulun pyöräilykulttuuria, esim. tempauksin, tapahtumin sekä huolto- ja tiedotusvinkein. Pyöräsankarit tarjoavat koulutuksen lisäksi kouluille uusia ideoita ja pyöräilyyn innostavan työpajan sekä pihaan rakennetun maastoradan, joka jää koulun käyttöön veloituksetta. Osallistuneiden koulujen kesken arvotaan pyörän huoltosettitykalut, pesuvälineet ja jalkapumppu.

MUKAAN VOIVAT PÄÄSTÄ vähintään 250 oppilaan ylä- tai yhtenäiskoulut, jossa on pyöräilykipinää tai halua tehdä oppilaista pyöräsankareita. Lisäksi suurimmalla osalla oppilaista tulisi olla käytössään oma tai koulun pyörä sekä kypärä ja koulun pihassa kenttä. Mukaan valitut koulut sitoutuvat Pyöräsankarit-päivän toteuttamiseen KLL:n pyöräilyasiantuntijan johdolla sekä teettämään alku- ja loppukyselyn koulun opettajilla ja Pyörätiimillä. Kouluvierailun jälkeen koulu pyrkii aktiivisesti edistämään pyöräilyä koulussa esimerkiksi kootun Pyörätiimin avulla.



ONKO TEIDÄN KOULUSSANNE

hyvä pyöräilypöhinä tai halua sellaiseen? Hae mukaan 4.9. mennessä! Koulukiertueet pyörivät syyslukukaudella. **Lisätiedot ja kyselyt:** miikka.makela@kll.fi



KUVAT: SARI TURUNEN



KUVA: JANI KANGASNIEMI

**Koululiikunta-
liiton alueet
liikuttavat!**
Nettisivuiltamme
löydät aluetoimi-
joidemme järjestämät
opetapahtumat.

Salibandy saa opettajat liikkeelle

KLL:n suosituin opettajatapahtuma on vuosittain järjestettävä salibandyturnaus.

TAPAHTUMA KERÄÄ vuosittain yli 500 opettajaa nauttimaan salibandyä ja hyvästä seurasta.

Turnaus on avoin kaikille OAJ:n jäsenille ja pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein. Yli 20 000 asukkaan kunnan joukkue saa ottaa korkeintaan kaksi toisen yhdistyksen pelaajaa joukkueeseensa oman alueyhdistyksensä alueelta. Kaksi saman alueyhdistyksen alle

20 000 asukkaan kuntaa voivat tehdä yhteisen joukkueen.

Sarjoja löytyy naisille, miehille ja sekajoukkueille. Mukana on kaiken tasoisia joukkueita ja jokaiselle joukkueelle voimme taata mielekkäitä pelejä.

MYÖS ILLANVIETTO on tärkeä osa tapahtumaa. Vierumäen ravintolapalvelut takaavat mahtavan

illallisen ja Teatron jatkot ovat livebändeineen muodostuneet jo legendaksi.

KERÄTKÄÄ JOUKKUE oman koulun opettajista tai yhdistyksestänne ja tulkaa kokemaan ainutlaatuinen tapahtuma! Tämä on hieno mahdollisuus tehostaa omaa ja yhdistyksen/opettajahuoneen henkistä ja fyysistä hyvinvointia!

Opettajien salibandyturnaus

2.-3.11.2019 Vierumäki

Koululiikuntaliiton suosituin opettajatapahtuma on opettajien salibandy. Turnaus pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein ja mukaan odotetaan jälleen yli 40 joukkuetta. Tarkemmat ohjeet joukkueenmuodostamisesta www.kll.fi

Sarjat:

- A-sarja, miehet max. 16 joukkuetta viime vuoden tulosten perusteella
- B-sarja, miehet max. 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä
- C-sarja, seka-sarja max 16 joukkuetta viime vuoden tulosten perusteella, vähintään kaksi naista kenttäpelaajana.
- D-sarja, seka-sarja max. 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä, erityisesti ensi kertaa mukaan tuleville
- N-sarja, naiset

Ilmoittautumismaksu: 300 € / joukkue.

Ilmoittautuminen: 10.10. mennessä.

Lisätietoja: www.kll.fi ja jani.kangasniemi@kll.fi



Educa- messut



24.-25.1.2020 Messukeskus, Helsinki
Ensi vuonna upeat Educa-messut juhlivat 25-vuotista taivaltaan. Juhlahumu näkyy ohjelmassa ja perjantaina 24.1. messuovet ovat avoinna klo 20.00 saakka. Messujen pääteemana on Hyvinvointia opinpoluille, työhön ja elämään. Koululiikuntaliiton osastolla 6 r 2 annetaan maistiaisja hyvinvoinnin ja aktiivisuuden lisäämiseksi kouluyhteisössä. Lisätään hyvinvointia yhdessä!

Rekisteröidy kävijäksi ja lisätietoja:
www.educa.messukeskus.com



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.

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

Tilaukset: www.kll.fi

*HUOM!
Edullisemmat mitalit poistomyyntistä.*

Tyylikkäällä Davos-lasilla palkitset menestynyttä oppilasta.

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 sekä materiaalit. Se postitetaan kaikille peruskouluille ja lukioille.



Koululiikuntaliiton toimistolla liikkumiseen innostavat:

Kristiina Jakobsson
toiminnanjohtaja
kristiina.jakobsson@kll.fi
040 500 2661

Terho Tomperi
kehittämispäällikkö
terho.tomperi@kll.fi
050 514 2498

Miikka Mäkelä
Pyöräsankarit-
koordinaattori
miikka.makela@kll.fi
050 400 0270

Susanna Aulin
Vesisankarit-koordinaattori
susanna.aulin@kll.fi
044 350 2602

Jani Kangasniemi
liikuntakoordinaattori
jani.kangasniemi@kll.fi
040 551 3488

Sari Turunen
liikunta-asiantuntija
sari.turunen@kll.fi
044 713 0821

Hanna-Liisa Mäkinen
myyntireskontranhoitaja
hanna-liisa.makinen@kll.fi