

DIPLOMI

JUOKSU- SANKARIT



.....
**on suorittanut seuraavat
juoksutehtävät ja ansainnut
JUOKSUSANKARI-arvonimen**

1. pikajuoksu ja spurtit
2. aitajuoksu ja esteet
3. yhtämittainen juoksu ja kestävyys
4. koordinaatiot, ketteryys ja taito
5. liikkuvuus ja lämmittely osana liikuntaa
6. tutustuminen juoksemiseen ja omiin suosikkiharjoitteisiin

.....
Paikka & päivämäärä

.....
Juoksulähtettiläs/opettaja

Juoksusankareita
tekemässä:



Koululiikuntaliitto



SUOMEN
URHEILULIITTO

Keiju JUNIOR
JUOKSUKOULU



KOULUVIESTIKARNEVAALI