



Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

JUOKSUVISAILU

1. **Juostessa kädet ja jalat liikkuvat tietyllä rytmillä. Mikä on oikea rytmi?**
 - a. oikea käsi ja oikea jalka liikkuvat eteenpäin ja taaksepäin samanaikaisesti.
 - b. vasen käsi ja vasen jalka liikkuvat taaksepäin ja eteenpäin samanaikaisesti.
 - c. oikea käsi ja vasen jalka liikkuvat eteenpäin ja taaksepäin samanaikaisesti.
2. **Lihakset tarvitsevat happea toimintaansa, mikä kuljettaa happea?**

a. hermosto	b. ruoansulatuselimistö	c. iho
d. verisuonet	e. luusto	
3. **Kun juokset ja hikoilet säännöllisesti, mitä kehossa silloin tapahtuu?**
 - a. ruokahalu vähenee
 - b. energiantarve nousee
 - c. pieniä verisuonia syntyy lihaksiin
 - d. keho ei muodosta enää maitohappoa
 - e. juokseminen sujuu kovemmalla vauhdilla kuin ennen
 - f. juokseminen sujuu samalla vauhdilla helpommin ja pidempään
 - g. luut ja nivelet vahvistuvat
 - h. sinulla on enemmän energiaa käytössä päivän aikana (mihin tahansa)
 - i. kestät paremmin vastoin käymisiä
 - j. kasvat nopeammin pituutta
 - k. saat jouluna enemmän lahjoja
4. **Mitä on maitohappo jota kertyy lihaksiin tehokkaissa yli 10 sekuntia kestävässä suorituksissa?**
 - a. piimähapon kaveri jota muodostuu maitoa juodessa
 - b. lihasten toimintaa hidastava aine
 - c. hikipisaroiksi muuttuvaa ainetta jota lihakset tuottavat
 - d. maitoa joka on muuttunut maitohapoksi nopean liikkeen seurauksena
5. **Maailman nopein ihminen on jamaicalainen Usain Bolt. 100m juoksussa, mikä on hänen huippunopeutensa?**

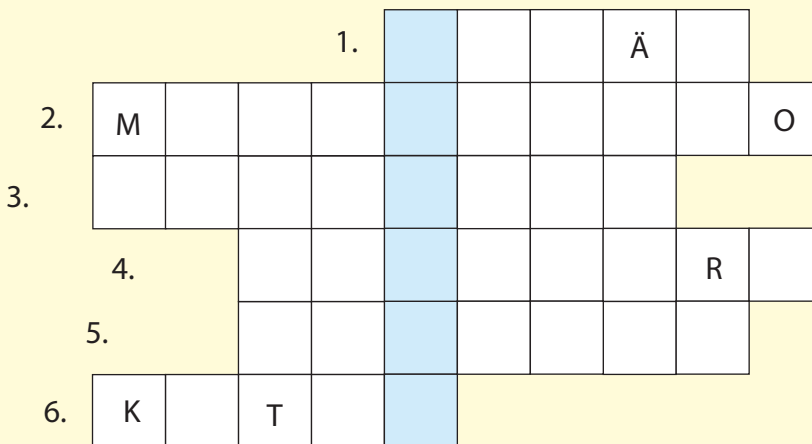
a. 10km/h	b. 25km/h	c. 45km/h	d. 80km/h
-----------	-----------	-----------	-----------



KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU -SANARISTIKKO

1. Tämä pumpppaa verta liikkeelle.
2. Muodostuu yli 10 sekunnin tehokkaissa suorituksissa.
3. _____ aloittaa päivän ja takaa että energiaa riittää tärkeisiin asioihin.
4. pikajuoksijan kenkä
5. _____ ja juoksua yhdistämällä saa hyviä lenkkejä.
6. Mistä lenkin voi helpoimmillaan aloittaa?

Ratkaisu: kun vauhti on _____, kunto kasvaa ja juokseminen on kivaa!



TIETOA PEHMEISTÄ RASVOISTA

Rasvoja on kahdenlaisia: pehmeitä ja kovia. Pehmeitä rasvoja tarvitset joka päivä, jotta pysyt terveenä, kasvat ja kehityt. Pehmeistä rasvoista erityisesti alfa-linoleenihappo (omega-3) ja linoli-happo (omega-6) ovat tärkeitä, sillä elimistömme ei pysty niitä itse valmistamaan. Siispä ne on saatava ravinnosta. Rypsiöljy on erityisen suositeltava valinta kasviöljyksi, sillä se sisältää runsaasti omega-3-rasvahapoja, joiden saanti on Suomessa usein suositeltua vähäisempää.



**JUOKSUSANKARIT JA KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU
TOIVOTTAVAT KAIKILLE KOULULAISILLE HAUSKOJA
JUOKSUHETKIÄ! ANTAKAA MIELIKUVITUKSEN
LENTÄÄ KUN LÄHDETE ULOS LIIKKUMAAN.**



IG: KOULULIIKUNTALIITTO
#JUOKSUSANKARIT

**Keiju JUNIOR
JUOKSUKOULU**

Lisätietoa rasvoista ja Keiju Junior Juoksukoulusta:

WWW.KEIJU.FI

Lisätietoa juoksemisesta ja Juoksusankareista:

WWW.KLL.FI/KOULULAISET

