

Koulun oma

1•2025

liikuttaja



Koululiikuntaliitto



Kilpailutoiminta

osa koulun arkea ja liikuntakasvatusta

KOULULIIKUNTALIITON suomenmestaruuskilpailut eri lajeissa ovat paljon enemmän kuin vain joukko urheilu-suorituksia. Ne ovat tilaisuuksia, joissa koululaiset oppivat tärkeitä taitoja, kuten rohkeutta, tavoitteellisuutta ja elämänhallintaa. Samalla kisamatkat luovat iloa ja yhteisöllisyyttä koko kouluyhteisöön.

KLL:n valtakunnallisissa SM-kilpailuissa koululaiset pääsevät myös mittaamaan omaa tasoaan ikäluokkansa huippuja vastaan. Tämä tarjoaa hyvän mahdollisuuden testata, miten omat taidot asettuvat valtakunnalliseen tasoon – kilpailuihin osallistuminen saattaa jopa sytyttää kipinän kohti tavoitteellisempaa urheilua. Kilpailut eivät siis ole vain kasvun paikkoja, vaan voivat myös innostaa oppilaita kehittämään lajiosaamistaan ja omaa urheilijan polkuaan – oppilas saattaa löytää täysin uuden lajin tai innon liikkumiseen juuri kilpailukokemuksen kautta. Kokeilukulttuuria kannattaa siis suosia ja tuoda mukaan koulun tapaan toimia.

Kilpaillessa osallistujat saavat kokea niin onnistumisia kuin pettymyksiäkin – molemmat ovat tärkeitä kasvun paikkoja. Kilpailut auttavat harjoittelemaan itsensä voittamista ja juhlistamaan pieniäkin onnistumisia. Samalla yhteiset kisamatkat vahvistavat koulun ryhmähengen, kun oppilaat kannustavat toisiaan ja tekevät yhdessä parhaansa.

Kilpailuihin osallistuminen on arvokas osa liikuntakasvatusta. Koululiikunnan SM-kilpailut yhdistävät koululaiset ja koulut eri puolilta Suomea ja tuovat heidät yhteen – unohtamatta sitä liikunnan iloa, jonka jokainen osallistuja voi kokea.

Tutustu KLL:n kilpailukalenteriin ja tämän julkaisun takasivun vuosikelloon ja ilmoita koululaiset mukaan Koululiikuntaliiton SM-kilpailuihin. Tarjolla on monipuolinen kattaus eri lajien tapahtumia. Yhteistyö paikallisiin lajiseuroihin ja jaostoihin on myös tärkeää kilpailuja suunniteltaessa. Tehdään yhdessä liikunnasta ja yhteisöllisyydestä tärkeä osa koulun arkea!



Seuraa Instagramissa lajisivut

@kllhiihto
@kllsuunnistus
@kllyleisurheilu
@kllpainit

Tutustu kevätkauden KLL SM-kilpailuihin osoitteessa kll.fi/tapahtumat ja ilmoita koululaiset mukaan!

Helsinki City Running Day 17.5.2025 ja Naisten Kymppi 24.5.2025

Koululiikuntaliitto, Helsinki City Running Day ja Naisten Kymppi jatkavat yhteistyötä vuonna 2025.

Kaikki OAJ:n jäsenet saavat kaikkien matkojen ilmoittautumismaksusta 20 % alennusta päivän hinnasta. Toimi nopeasti ja hyödynnä nyt edulliset ennakkovaraajan hinnat! **Kerää työporukasta kaverit mukaan ja lähde liikkumaan! Katso lisää ja ilmoittaudu: www.kll.fi/tapahtumat/suloaj/**

Uutta! Koululaisten Katujuoksun SM-kilpailut (5km) Helsinki City Running Dayn yhteydessä!

Koululiikuntaliiton historian ensimmäiset katujuoksun mestaruuskilpailut järjestetään **lauantaina 17.5.2025** Helsinki City Running Dayn yhteydessä! Tapahtuma kutsuu koululaiset mukaan juoksun juhlaan 5 km:n matkalla Suomen suurimmassa juoksupahtumassa 17.5. Lue lisää kll.fi/tapahtumat/



Koululiikuntaliitto kutsuu liikkeelle Educa-messuilla!

KLL:n osasto 6s2 tarjoaa tänä vuonna liikettä Educa-messuilla! Tule kokeilemaan hauskaa liikunta-aktiiviteettia, nappaa mukavia palkintoja ja jaa liikkumisen iloa ystävänäpäiväteemalla – liikunnallinen ystävänäpäiväkortti odottaa noutajaansa! Koululiikuntaliiton henkilökunta tavattavissa osastolla molempina messupäivinä!

Shawn Huff Visio-lavalla perjantaina 24.1. klo 15.15–15.45

Susijengin entinen kapteeni Shawn Huffin puheenvuoro sisältää tarinoita yhteisöllisyydestä ja joukkuehengen merkityksestä, sekä vinkkejä liikunnalliseen elämään ja kuinka valmentaa itseään yksilönä ja ryhmässä.

Tavataan messuilla!

Vesisankarit -tapahtumia ja koulutoimintaa Hämeenlinnassa



VESISANKARIT-TAPAHTUMISSA harjoitellaan vesi- ja vesipelastustaitoja toiminnallisilla rastipisteillä. Tapahtumia järjestetään koululaistapahtumina, joihin osallistuvat peruskoululuokat opettajansa kanssa sekä avoimina tapahtumina.

Hämeenlinnan uimahallilla on järjestetty aktiivisesti Vesisankarit-tapahtumia jo vuodesta 2018. Vuonna 2024 Hämeenlinnassa järjestettiin avoin tapahtuma huhtikuussa ja kaksi koululaistapahtumaa 1.–2.-luokkaisille marraskuussa. Koululaistapahtumiin osallistui kahdeksan luokkaa ja 340 oppilasta.

Koululaistapahtumien rastipisteillä harjoiteltiin pelastusvälineen heittoa, pelastusliiviuintia, tunnistettiin erilaisia esineitä altaan pohjasta sukellusmaskeilla ja harjaannutettiin uimataitoja ja vesitaitoja hauskojen vesileikkien kautta. Vuorentaan koulun **opettaja Hanna Vainionpää** osallistui koululaistapahtumaan luokkansa kanssa. ”Ilmoittauduimme heti innokkaasti mukaan, kun kuulumme tapahtumasta. Tapahtumassa oli todella kivoja erilaisia ja monipuolisia rastipisteitä, joista oppilaat tykkäsivät paljon. Oppilaiden suosikki oli pelastusliivirasti, jossa harjoiteltiin pelastusliivien pukemista ja sai kellua sekä uida pelastusliivit päällä. Oli mahtavaa, että tapahtuma oli suunnattu pienille oppilaille ja tapahtumassa oli heidän tasoistaan tekemistä”, kertoo Vainionpää.

Hämeenlinnan kaupungin opetuspalveluiden **asiantuntija Niina Heikkilä** toimi Hämeenlinnan Vesisankarit-tapahtumavastaavana. ”Tapahtumat ovat olleet todella suosittuja. Sekä opettajat, että oppilaat ovat tykänneet tapahtumista. Koulut ovat toivoneet tapahtumille jatkoa ja mielellään järjestämme niitä myös tulevaisuudessa”, toteaa Heikkilä.

”Suosittelen ehdottomasti tapahtumaan osallistumista muille opettajille. Tapahtumapäivä oli hieno ja oli ihanaa, että oppilaat pääsivät tekemään harjoituksia yhdessä luokkakavereiden kanssa. On upea juttu, että tapahtumia järjestetään ja vesi- ja vesipelastustaitojen harjoittelu mahdollistetaan”, iloitsee Vainionpää.



Tapahtumien lisäksi Hämeenlinnassa on toteutettu aktiivisesti Vesisankareiden tehtäviä peruskouluissa. Viime vuonna Hämeenlinnan kaupunki ja Vesisankarit-hanke tekivät kuntayhteistyötä, jonka tavoitteena oli tuoda vesi- ja vesipelastustaitojen harjoittelu osaksi ala- ja yläasteiden koulupäiviä. ”Olemme harjoitelleet Vuorentaan koululla Vesisankareiden välineillä mm. paineluelvyytystä ja pelastusvälineen heittoa. Oppilaat ovat kokeneet harjoitukset todella mielekkäiksi ja toteutamme niitä jatkossa myös”, kertoo Vainionpää.

www.vesisankarit.fi



Ilmoittautuminen **Sankarit-kouluksi** on auki!

Syksyllä -24 käynnistyi uudistunut Sankarit-koulutoiminta, johon ilmoittautui runsaasti kouluja mukaan lukuvuodelle 2024-2025. **Jos ilmoittautuminen syksyllä meni ohi, ehtii vielä ilmoittautua mukaan kevääksi.** Syksyllä mukaan ilmoittautuneet jatkavat automaattisesti myös kevään, heidän ei tarvitse enää erikseen ilmoittautua.

Olemme helpottaneet ilmoittautumista. Nyt voi ilmoittautua mukaan yhdellä sähköisellä lomakkeella Vesisankarit-, Pyöräsankarit-, Juoksusankarit- ja/tai Tempplusankarit-kouluksi ja valita vapaasti tehtäväänkeistä ne, jotka parhaiten soveltuvat omaan opetukseen. **Ilmoittautuminen on auki 31.1. asti**

Sankarit-koulut saavat maksutta käyttöön monipuolisia tehtäviä eri oppitunneille ja välitunneille. Lisäksi oppilaista koottava tiimi toimii halutessa opettajan apukäsinä Sankarit- tehtävien ja toiminnan suunnittelussa ja järjestelyissä! Ilmoittautuneille järjestetään helmikuun alussa lyhyt startti-info.

Lisätietoja:

kll.fi/kouluille/sankarit/



Tilaa KLL:n uutiskirje!

Koululiikuntaliitto tarjoaa positiivisia liikunnallisia elämyksiä koululaisille ja opettajille. Uutiskirjeemme sisältää ajankohtaiset uutiset kilpailutoiminnasta, tapahtumista sekä muusta toiminnastamme - lähetämme uutiskirjeen seitsemän kertaa vuodessa! Tilaus onnistuu sähköpostiosoitteella ja yhdellä klikkauksella!



Seuraa @kllpowermover

Oman Tanssin Kisassa tulkitaan "Tarinoita"



SUOSITTU JA ODOTETTU Oman Tanssin Kisa käynnistyy jälleen helmikuussa! Viime vuonna kisaan osallistui ennätyselliset 262 joukkuetta eri puolilta Suomea!

Kisaan voi osallistua aiempien vuosien tapaan aluekisoissa tai videokarsinnan kautta ja sarjoja löytyy 1.-2. luokasta toiseen asteeseen. Ilmoittautuminen aukeaa 3.2.2025 ja päättyy 23.3. aluekisojen ja 31.3. videokarsinnan osalta. Nyt siis koululaisten luovuus liikkeelle ja suunnittelemaan tansseja!

Lisätietoja: kll.fi/tapahtumat

Uudet Power Mover 2025 -tanssivideot julkaistaan tammikuussa! Power Mover klubikoulut saavat ne heti julkaisun jälkeen käyttöönsä. Jos ette ole vielä liittyneet klubikouluksi, kannattaa lähteä mukaan!

Lisätietoja: kll.fi/kouluille/

Ilmoittaudu
Klubikouluksi
tästä ▶



Koululiikuntaliiton tapahtumat



Kevät 2025 • Ilmoittautumiset tapahtumiin ja lisätietoja ► www.kll.fi/tapahtumat

Koululaiset

Maastohiihto, mäkihyppy ja yhdistetty

21.-23.2.2025, Kuopio

Power Mover alue- ja videokarsinta

3.2. - 23./31.3.

Kreikkalais-roomalainen paini

17.5.2025, Ilmajoki

Katujuoksu 5 km

17.5.2025, Helsinki City Running Day, Helsinki

Yleisurheilu

24.4.-25.5.2025, Nurmijärvi

Power Mover finaali

20.5. Pori



SäbäKipinän taiturikisa

tammi-helmikuu, Kotirata

FutsalSkaba

20.1.- 14.2.2025, Kotirata

Vesisankarit-tapahtumat

1-12/2025 ympäri Suomen

Opettajat

Educa-messut

24.-25.1.2025 osasto 6s2
Shawn Huff Visio-lavalla
perjantaina 24.1. klo 15.15-15.45.



Kaukalopallo

aika ja paikka avoin

Lentopallon Ope-300 ja sekasarja

26.-27.4.2025, Pajulahti



Helsinki City Running Day

17.5.2025, Helsinki

Naisten Kymppi

24.5.2025, Helsinki

Frisbeegolf

24.5.2025, Huittinen

Padel

kesäkuu, paikka avoin

Golf

10.6.2025, Vierumäki

Sopulivaellus

20.-25.7.2025, Kilpisjärvi/Halti

KLL:n tapahtumien vuosikello

● Oppilastapahtumia ● Opettajatapahtumia

TALVI

- Maastohiihto, mäkihyppy ja yhdistetty
- Salibandy
- Käsipallo
- Kaukalopallo Vet-sarja
- Salibandy

KEVÄT

- KR-paini
- Yleisurheilu
- Power Mover Oman Tanssin Kisa
- Katujuoksu 5 km
- FutsalSkaba
- Kaukalopallo A-sarja
- Lentopallo
- Frisbeegolf

VESI-SANKARIT

-tapahtumat
ympäri
vuoden

SYKSY

- Maastot
- Suunnistus
- Vapaapaini
- Pesäpallo
- Jalkapallo
- Koripallo
- Lentopallo
- Golf
- Power Mover -soolokisa

KESÄ

- Padel
- Sopulivaellus
- Golf

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

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

Virpi Hautamäki
tapahtumakoordinaattori
yksilökisat ja järjestöviestintä
virpi.hautamaki@kll.fi
045 238 6313

Susanna Aulin-Uusikartano (perhevapaalla)
liikunta-asiantuntija
susanna.aulin-uusikartano@kll.fi


Paula Liljeström
liikunta-asiantuntija
paula.liljestrom@kll.fi
040 5070 322

Mette Lammi
Vesisankarit-koordinaattori
mette.lammi@kll.fi
040 350 2713

Åsa Närhi
myyntireskontran hoitaja
asa.narhi@kll.fi

 KLL - Koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL_tweet