

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