

# Juoksusankarit -testi



Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 5x [1 minuutti juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 30 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa aitoen aina oikea jalka edellä
4. 5 aitaa aitoen aina vasen jalka edellä
5. Koulun ympäri juosten
6. 30 sekuntia ylämäkeen vauhdikkaasti
7. Tarkkuusjuoksu: [200m] 60 sekuntiin\* kolmesti
8. 10 minuuttia yhtäjaksoista juoksua (omaa vauhtia)
9. 30 metriä kaveria edellä työntäen
10. Juoksua 500 metriä, 20 punnerrusta, 20 kyykkyä, 20 vatsaa  
20 selkäliikettä, 20 kyykkyhyppyä, juoksua 500m
11. Oma tai pienryhmän suunnittelema juoksuharjoitus
12. Koulun oma juoksurata 100x ympäri (luokan yhteistulos)

\*2400m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: \_\_\_\_\_

**Tsemppiä! Olet matkalla Juoksusankariksi. Pidä hauskaa!**

Juoksusankariksi pääsee kymmenellä (10) hyväksytyllä suorituksella



JUNIOR  
JUOKSUKOULU



SUOMEN URHEILULIITTO

[www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit](http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit)