

Koulun
oma

liikuttaja

1/2021



Koululiikuntaliitto

Sankarit lisää liikkumisen iloa

Sankareiden materiaalein liikuttat koulussa ja etäopetuksessa. Tutustu ja osallista oppilaat liikkumaan osana koulupäivää sekä vapaa-ajalla. Etäopetuksessa liikkuminen on tärkeää jokaisena koulupäivänä.



JUOKSU- SANKARIT

Juoksusankarit

Juoksusankareiden innostavien vinkkien avulla juoksuharjoittelu on hauskaa. Uudistettu Piristävän pyrähdys sopii tauottamaan mitä tahansa oppituntia.





Pallosankarit

Pallosankarit-oppaasta vinkit monipuoliseen palloilun opettamiseen.



Pyöräsankarit

Temppuja, ratoja, pelillisiä tehtäviä, oppiaineintegraatioita – mitä näistä kokeillaan? Pyöräsankarien materiaalien avulla pyöräilytietämys lisääntyy ilman pyörääkin.



Temppusankarit

Temppusankareiden videoista löytyy liikekehittelyt tuttuihin voimisteluliikkeisiin karrynpyörästä käsilläseisontaan tai loikista kuperkeikkaan. Videot sopivat myös itsenäiseen harjoitteluun.



Vesisankarit

Uudet Vesisankarit-valinnaisaine ja Vesisankarit koulussa -materiaalit innostavat vesitaitojen harjoitteluun osana eri oppiaineita. Helppojen ohjeiden avulla toteutus onnistuu vaivattomasti.



Eino ja Aapeli testailivat vesitemppuja ja muita Vesisankarit-taitoja. Kurkkaa hauskat videot Vesisankareiden somekanavista.





KUVAT: SUSANNA AULIN



Power Mover disco innostaa tanssimaan

Tammikuussa avautuu Power Mover disco, jonka tunnelmaan pääsee tilaamalla uuden videon. Videolla opetetaan mielenkiintoiset tanssit Tiia Redsven-Heinon ja Sebastian Visan toimesta.

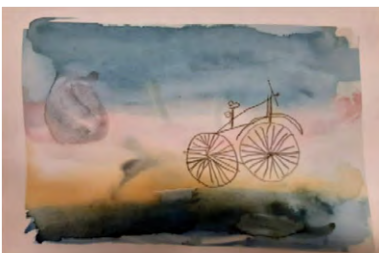
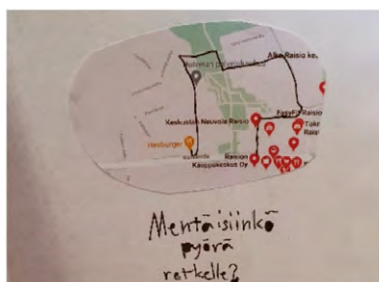
TIIAN TANSSIN KOHDERYHMÄNÄ ovat 1–6 -luokkalaiset ja se innostaa ensitahdeista alkaen liikkeelle. Herrat-bändin tarttuva Elämä on disco -biisi toimii musiikkina Tiian tanssissa. Tanssimuoto on pop-musiikkiin tanssittavaa lähinnä uutta Commercial-tyyliä oleva helppo koreografia.

Sebastianilla on mielenkiintoinen sekä letkeä Whippaan musiikki, joka houkuttelee kaikkia tanssimaan.

Whippaan-tanssiinsa Sebastian on tehnyt musiikin itse. Molemmat tanssit ovat iloisia ja eloisia, sekä samalla riittävästi helppoja opetella videon avulla. Power Mover tanssit on aina kuvattu selkeästi ja opettelu käy helposti seuraamalla videon opetusta.

Tanssien lisäksi video sisältää toiminnallista oppimista KLL:n Sankarit -ohjelmista, sekä EHYT ry:n kouluille soveltuvan esittelyvideon. Uudet tanssit saa liittymällä Power Mover klubiin 39€ hinnalla KLL:n nettisivujen kautta: Power Mover klubi - Koululiikuntaliitto (kll.fi).

Liity nyt Power Mover klubiin ja voit osallistua oppilaittesi kanssa helmikuussa 2021 klubikouluille järjestettävään webinaariin, jossa koululaiset voivat kysyä tanssin suunnittelusta ja harjoittelemisesta tanssinopettajilta.



KUVAT: TAHVION KOULU, UOTILAN KOULU

Pyöräsankarit vauhdissa ympäri Suomen!

SYKSYN AIKANA KÄYNNISTYNYT Pyöräsankarit-lukuvuosi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Pyöräsankarit-koulujen Pyörätiimit ovat ideoineet ja toteuttaneet hienoja aktiviteetteja.

TOP 5 tempaukset

- Isänpäiväpyöräily-lahjakortti
- Koko koulun kilometrikisa
- Fillarikikkavälkät
- Koulun pyörällä kouluun päivä
- Fillarin tuunauskisa

#mäjamunpyörä-valokuvakisa

#mäjamunpyörä-kisa starttaa taas!

Yläkoululaisille suunnattu valokuvakisa starttaa 7.4.2021 ja kestää 7.5.2021 asti!

Teemoina ovat pyöräilyn monipuolisuus ja hauskuus!

Opettajana – innosta luokkaasi tai yksittäisiä oppilaita osallistumaan, tehkää kisasta osa eri oppiaineita.



opettajat



Tilaa vinkki
sähköpostiisi
Vesisankareiden
nettisivuilta!

Vesisankarit vinkkaa

VESISANKARIT VINKKAA TARJOAA suoraan käyttö-
valmista materiaalia oppi- sekä välitunneille. Vesisankarit
vinkkaa ilmestyy 4 kertaa vuodessa tarjoten esimerkiksi
oppiaineintegraatioita, vesitaitopelejä, tulostettavia
sanaruudukoita ja YouTube-videoita.



liikutaan pihalla!

KOULUN PIHA JA LÄHIMETSÄ ovat monipuolisia
liikumispaikkoja. N.Y.T! -materiaalit pihaan, metsään
ja pelaten tarjoavat liikuntaohjeet perusliikuntatai-
tojen harjoitteluun ulkona.

N.Y.T!-materiaalikonaisuudet antavat vinkkejä
välineenkäsittely-, liikumis-, tasapaino- ja yhteis-
työtaitojen opettamiseen. Yksi materiaalikonai-
suus maksaa 25 €/tilaaja. Sähköpostitse PDF-tie-
dostona lähetettävä materiaali on jaettavissa kaikille
koulun tai päiväkodin opettajille. Tilaukset: www.kll.fi

Elektroninen urheilu mu- kaan Koululiikuntaliiton lajitarjontaan



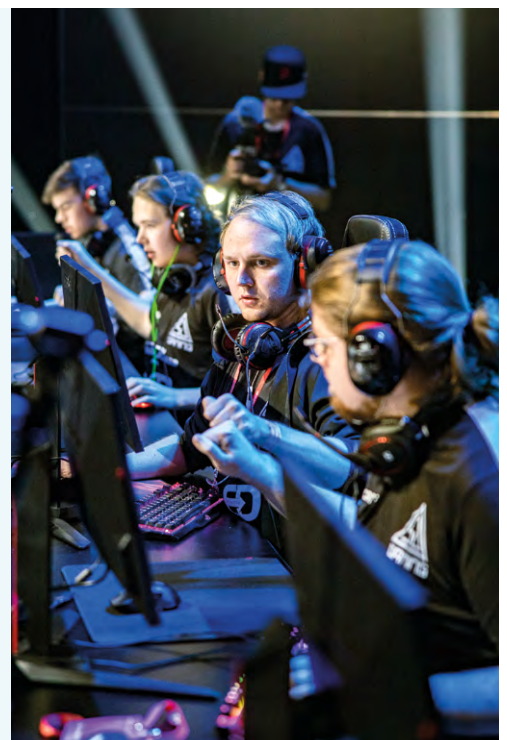
KLL JA SJ ESPORTS KÄYNNISTÄVÄT keväällä 2021

ensimmäisen yläkouluille suunnatun koululiigatoiminnan. Sarja on
Educational Masters Junior. Innostavan ja kiinnostavan pelitoiminnan
tarkoituksena on vaikuttaa positiivisesti arjessa jaksamiseen tarjo-
amalla nuorille yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa toimintaa.

Toiminnan tavoitteena on aktivoida pelaamisesta kiinnostuneita
nuoria sekä lisätä lasten, nuorten, koulujen ja perheiden tietoa
koskien elektronisen urheilun harrastamisen mahdollisuuksia.

Koululiigatoiminta pilotoitiin syksyllä 2020 toisella asteella SAKU
ry:n ja Suomen lukiolaisten liiton kanssa 48 koulujoukkueen voimin.
Vastaanotto oli toisella asteella mainio. Osa oppilaitoksista on lähte-
nyt jo brändäämään omia koulujoukkueitaan sekä luomaan opinto-
kokonaisuuksia e-urheilun ympärille niin urheilijakasvatuksen, kuin
myös työelämän lähtökohdista.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



KUVAT: ATTE HAAPALAHTI, KARI KUUKKA



Maastohiihto

27.–28.2.2021 Rantasalmi

KLL:n mestaruuskisat järjestetään Rantasalmen Harjupirtin maastossa. 27.2. hiihtotapa on perinteinen ja 28.2. hiihdetään vapaalla hiihtotavalla. Molemmat kisat ovat väliaikalähdöllä. Hiihtomatkat: 3, 4 ja 5 km.

Sarjat: Tytöt ja pojat: 12-, 13-, 14-, 15- ja 16-v.

Ilmoittautumismaksu: 36 €/urheilija molemmat päivät. 18 €/urheilija perinteisen kilpailu. Pelkkään vapaankisaan osallistuminen ei ole mahdollista.

Ilmoittautuminen: 18.2.2021 mennessä.

Lisätietoja: arto.tilaeus@jarvisaimaanpalvelut.fi
p. 044 299 3025 tai terho.tomperi@kll.fi p. 050 514 2498

Power Mover -Oman tanssin kisa

- Oulu 15.4.2021
- Hauho 20.4.2021
- Vaasa 28.4.2021
- Pääkaupunkiseutu (ajankohta avoin)
- Pori ja Tampere (kaupunkien sisäinen)



Kisan teemana on disco, joka voi näkyä monella tavalla. Disco-teemasta huolimatta tanssityyli ja musiikki on vapaasti valittavissa. Vaikka rock-musiikkiin saa tehdä teemaan sopivan esityksen.

Sarjat: alakoululaisista lukiolaisiin pienellä tai isolla ryhmällä. Aloitteville ryhmille on näytössarja. Ryhmä koostuu saman koulun oppilaista. Soolotanssijoille on videokisa, josta lisätietoja netissä.

Ilmoittautumismaksu: 25–40 €/ryhmä ja 15 €/sooloesitys.

Ilmoittautuminen: 30.3.2021 mennessä.

Lisätietoja: terho.tomperi@kll.fi

Kaukalopallo

13.4.2021 Lahti, SOL areena

Koulujoukkuein pelattavaan yläkoulujen kaukalopalloturnaukseen otetaan mukaan 12 joukkuetta.

Turnaus pelataan yksipäiväisenä.

Sarja: Yläkoulu

Ilmoittautumismaksu: 200 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 4.3.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi

E-urheilu Educational Masters

Maaliskuu-toukokuu 2021. Liiga pelataan kokonaisuudessa verkossa.

SJ Esports ja KLL järjestävät ensimmäisen yläkoulujen välisen Educational Masters: Junior elektronisen urheilun koululiigatoiminnan kevään 2021 aikana. Pelinä toimii Counter-Strike: Global Offensive, CS:GO. Koulujoukkueen muodostaa 6–7 pelaajaa sekä koulun nimeämä joukkueen vastuuhenkilö, joka toimii joukkueen valvojana. Turnauksessa pelataan alkusarja (5–7 peliä) ja pudotuspelit. Koulu saa ilmoittaa liigaan mukaan haluamansa määrän joukkueita. Koululiigaan mahtuu 64 ensimmäistä joukkuetta ja parhaat palkitaan.

Sarja: yläkoulu, koulujoukkueet

Ilmoittautumismaksu: 200 €/joukkue. Ilmoittautuminen: 28.2.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi
tai topias.rantala@rushmode.com



KUVAT: ATTE MÄLÄSKÄ,
TERHO TOMPERI



Maastojuoksu

12.5.2021 Vierumäki

Maastojuoksu sopii kaikille juoksusta kiinnostuneille. Lähdöt sarja kerrallaan. Samassa juoksussa kuntakohtainen joukkuekisa. Jokaisessa sarjassa yhden kunnan koulujen kolme parasta juoksijaa muodostaa joukkueen. Kisa juostaan kansainväliseen tyyliin nurmialustalla Vierumäen Cooke golfkentän harjoitusalueella.

Sarjat: 11–19-vuotiaille tytöille ja pojille sekä nais- ja miesopettajille.

Ilmoittautumismaksu: 16 €/juoksija. Koululaisten sarjoissa hinta sisältää joukkuekisan.

Ilmoittautuminen: 6.5.2021 mennessä.

Lisätietoja: Vierumäki Ville Hautala p. 0500 560 542 tai terho.tomperi@kll.fi

KLL-painit

15.–16.5.2021 Muhos

Kreikkalais-roomalaisen painin KLL-kisa painitaan Muhoksen Tähtiareenalla. Kilpailulisenssi vaaditaan 14-vuotta täytäneiltä ja sitä vanhemmilta kilpailijoilta. Harrastelisenssi vaaditaan kaikilta alle 14-vuotiailta painijoilta.

Sarjat: Tytöt 7–13v. ja 14–20v sekä pojat 7–13v, 14–16v. ja 17–20v. Jokaisessa sarjassa on useita painoluokkia.

Ilmoittautumismaksu: 15 €/painija, sekä 10 €/huoltaja.

Ilmoittautuminen: 6.5.2021 mennessä.

Lisätietoja: Muhoksen Voitto: KLL.muhos2020@gmail.com Anu Plaketti p. 041 317 4570 tai terho.tomperi@kll.fi

Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali (yhteistyötapahtuma)

18.–19.5.2021 Olympiastadion Helsinki

Uudistettu ja historiaa pursuava Olympiastadion avaa ovensa koululaisille ja opettajille toukokuussa 2021. TV-kamerat ovat kuvaamassa innokkaiden osallistujien juoksemisen riemua. Koulut päättävät vapaasti osallistujistaan. Viestijuoksujen ja huutosakkien lisäksi tapahtumassa on musiikkiesityksiä sekä Suomen urheilun ja Olympiastadionin historiaan tutustumista toiminnallisella radalla.

Sarjat: 1–4 lk, 5–6 lk, yläkoululaiset sekä toisen asteen sarja.

Ilmoittautumismaksu: 50 €/sukkulaviestijoukkue, 40 €/muu viestijoukkue.

Ilmoittautuminen: maaliskuussa.

Lisätietoja: Riitta Pääjärvi-Myllyaho 040 522 7971, riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi

**Koululiikunta-
liiton alueet
liikuttavat!**
Nettisivuiltamme
löydät aluetoimi-
joidemme järjestä-
mät tapahtumat.

**HUOM: Tarkista
tapahtumatiedot
nettisivuiltamme
mahdollisten
muutosten
varalta.**



Suunnistus

27.–28.8.2021 Vehkalahti-Hamina

Koululiikuntaliiton suurin yksilökilpailu on huippu-tapahtuma nuorille suunnistajille.

Sarjat: H/D 9RR, H/D 10RR, H/D 11TR, H/D12 - H/D 17 vuoden välein ja H/D 20. Lisäksi mahdolliset erityislasten sarjat. Toisena päivänä viestikilpailu kolmihenkisin joukkuein viidessä sarjassa.

Ilmoittautumismaksu: 16 €/kilpailija ja 28 €/viestijoukkue.

Ilmoittautuminen: 19.8.2021 mennessä.

Lisätietoja: Annika Takanen, annika1.takanen@gmail.com p. 040 5271666 tai terho.tomperi@kll.fi



Vesisankarit-tapahtumat

Aika ja paikka:

- **Nastola** / Nastolan uimahalli 13.2.2021
- **Vierumäki** / Suomen Urheiluopiston uimahalli 20.2.-28.2.2021 useita tapahtumia
- **Merikarvia** / Merikarvian uimahalli 25.2.2021
- **Laitila** / Laitilan uimahalli 26.2.2021
- **Pudasjärvi** / Virkistysuimala Puikkari 3.3.2021 **koululaistapahtuma**
- **Haapajärvi** / Haapajärven uimahalli 8.3.2021
- **Orivesi** / Oriveden uimahalli 13.3.2021
- **Mynämäki** / Mynämäen uimahalli 26.3.2021
- **Hollola** / Hollolan uimahalli-monitoimitalo 28.3.2021
- **Jyväskylä** / AaltoAlvari 22.4.2021 **koululaistapahtuma**
- **Lapua** / Virkistysuimala Sateenkaari 28.4.2021
- **Ylöjärvi** / Ylöjärven uimahalli 3.5.2021 **koululaistapahtuma**
- **Kalajoki** / Kylpylähotelli SaniFani 7.5.2021
- **Kalajoki** / Kylpylähotelli SaniFani 7.5.2021 **koululaistapahtuma**
- **Taivalkoski** / Taivalkosken uimahalli 16.5.2021
- **Imatra** / Imatran uimahalli 18.-19.5.2021 **koululaistapahtuma**
- **Kemi** / Kemin uimahalli 19.5.2021
- **Kokemäki** / Pitkäjärven uimaranta 21.6.2021
- **Punkalaidun** / rantatapahtuma 30.6.2021



Elämyksellisissä Vesisankarit-tapahtumissa harjoittelet vesillä liikkumisen taitoja toiminnallisilla rasteilla ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella. Vuoden 2021 tapahtumissa tutustutaan melontaan ja opitaan kanoottien hallintaa.

Kohderyhmä: Koululaistapahtumiin koululaiset osallistuvat luokkana opettajansa johdolla. Kannusta vanhempia osallistumaan avoimiin tapahtumiin yhdessä lastensa kanssa ja tule itsekin oppimaan vesitaitoja. Päivitetty tapahtumalistaus löytyy Vesisankareiden nettisivulta: **www.vesisankarit.fi/tapahtumat**.

Ilmoittautumismaksu: Avoin tapahtuma uintilipun hinnalla. Koululaistapahtuma maksuton!

Ilmoittautuminen: Koululaistapahtumiin Vesisankareiden nettisivulta. Avoimet tapahtumat eivät vaadi ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja: susanna.aulin@kll.fi tai p. 044 350 2602

opettajat

Kaukalopallon veteraanisarja (+40-v)

13.–14.3.2020 Vierumäki

OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein pelattavaan turnaukseen otetaan mukaan 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä. Veteraanisarjassa on alaikäraja 40 vuotta. Tarkemmat säännöt verkkosivuillamme.

Ilmoittautumismaksu: 500 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 28.1.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



Kaukalopallon A-sarja

24.–25.4.2021 Jyväskylä

OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein pelattavassa turnauksessa mitellään opettajien kaukalopallomestaruudesta. Mukaan otetaan 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä edelliset kisat huomioiden. Pelit pelataan kahdella jäällä Hippoksella.

Ilmoittautumismaksu: 550 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 11.3.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi

Salibandy

27.–28.3.2021 Tampere, Spiral-halli

Opettajien salibandy on KLL:n suurin opettajatapahtuma. Syksyltä 2020 kevääseen siirtynyt turnaus pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein. Mukaan odotetaan jälleen yli 500 opettajaa! Sarjoja löytyy kaiken tasoisille miehille, naisille ja sekajoukkueille. Kerätkää joukkue yhdistyksestänne tai vaikka opehuoneesta ja lähtekää mukaan vuoden kuumimpaan opetapahtumaan.

Ilmoittautumismaksu: 300 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 4.2.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



KUVAT: SFL/MARIKA SALMI, JANI KANGASNIEMI



Frisbeegolf

22.05.2021 Lohja

Opettajien frisbeegolfmestaruuksista kisaillaan toisen kerran Lohjalla Laakspohjan radalla. Kisa heitetään 2 x 18 väylän kisana. Sarjoja on miehille ja naisille sekä kilpa- ja harrastepelaajille.

Ilmoittautumismaksu: 15 €/osallistuja.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



KUVAT: JANI KANGASNIEMI

Sopulivaellus

18.–23.7.2021 Stabbursdalen, Norja

Opettajille ja heidän perheenjäsenilleen suunnatulle perinteiselle Sopulivaellukselle ovat tervetulleet niin aloittelevat vaeltajat kuin kokeneet vaellusgurut. Tarjolla on eritasoisia vaellusmatkoja. Lähde mukaan huikealle vaellusreissulle Stabbursdalenin ainutlaatuisiin maisemiin.

Mukaan tarvitset reipasta mieltä, peruskunnon ja retkeilyvälineet. Mukaan otetaan 100 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. KLL järjestää yhteiskuljetuksen Oulusta.

Ilmoittautumismaksu: 150 €/osallistuja. Yhteiskuljetuksen hinta on 140 €.

Ilmoittautuminen: 30.5.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



Ope-300 lentopallo

10. –11.4.2021 Vierumäki

Vuonna 2021 pelit järjestetään jälleen yhdessä SAKU:n henkilöstön kisojen kanssa. Mukana tapahtumassa on n. 50 joukkuetta. Ope-300 pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukuein normaalein lentopallon säännöin. Pelaajien yhteenlaskettu ikä kentällä tulee olla koko ajan 300 vuotta tai enemmän. Jokaisesta kentällä olevasta naisesta hyvitetään 5 vuotta.

Ilmoittautumismaksu: 200 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 4.3.2021 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



Palkitse liikkujat mitaleilla!

Koululiikuntaliitosta löydät mitalit erilaisiin liikuntatapahtumiin. Valitse mitalivalikoimasta sopivimmat tapahtumaanne.

Lajimitalit nauhalla: Hiihto-, yleisurheilu- ja yleismitali (soihdu) Piirimitali (vain Koululiikuntaliiton alueet) 2,50 €/kpl sis. nauhan

Kaiverukset mitaleihin: 0,25 €/15 merkkiä.

Davos-lasi: 18,50 €/kpl sisältäen kaiverukset ja KLL logon.

Toimitusaika: 2 viikkoa ja kaiverrettavilla tuotteilla 3 viikkoa. Kaikista toimituksista veloitamme lähetyskulut painon mukaan.

Tilaukset: www.kll.fi

HUOM!
Edullisemmat
mitalit poisto-
myynnistä.

Tyylikkäällä
Davos-lasilla
palkitset
menestynyttä
oppilasta.



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

Terho Tomperi
kehittämispäällikkö
terho.tomperi@kll.fi
050 514 2498

Susanna Aulin
Vesisankarit-koordinaattori
susanna.aulin@kll.fi
044 350 2602

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

Sari Turunen
liikunta-asiantuntija
sari.turunen@kll.fi
044 713 0821

Hanna-Liisa Mäkinen
myyntireskontranhoitaja
hanna-liisa.makinen@kll.fi

 koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL_tweet