

Juoksusankarit opas

Ideita motivoiviin juoksuharjoitteisiin



Koululiikuntaliitto



SUOMEN URHEILULIITTO



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Koululiikuntaliiton & Suomen Urheiluliiton hanke

Liikkuva Koulu -hankeverkosto

Erilaiset liikkujatyypit

Juoksusankarit on Koululiikuntaliiton ja Suomen Urheiluliiton hanke,

jossa juoksuinnostusta ja -tietoa tarjoillaan opettajille ja koululaisille videoiden sekä helposti hyödynnettävien materiaalien avulla.

Juoksusankarit on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön tukea 2015-2017.

Johtavina ajatuksina:

- ✓ *Erilaiset liikkujatyypit* (Jaana Kari, väitöskirjatutkimus 2016) osana koululiikuntaa ja juoksukokemusta
 - Eri ihmiset motivoituvat erityyppisistä juoksuharjoitteista / kaikkien on tärkeä saada monipuolisia kokemuksia juoksemisesta ja eri lajeista
 - Kilpailulliset harjoitteet ovat yhtä tärkeitä kuin esimerkiksi määrälliset, taidolliset ja elämykselliset harjoitteet - positiivisen juoksukokemuksen tarjoaminen on yksilöllistä
- ✓ Testaaminen ei ole väärin - on vain tärkeä tietää mitä testataan, miksi testataan ja päästä harjoittelemaan testattavaa asiaa (Juoksusankarit testi I & II)
- ✓ Videoista ja valmiista materiaaleista opettajan on mahdollista omaksua harjoitteet nopeasti

Toimi näin:

1. Kokeile rohkeasti yksittäistä harjoitusta, josta pidät: [Juoksusankarit sivulta](#) / [Youtuben Juoksusankarit -soittolistalta](#)
2. Järjestä juoksutunti tai juoksutunteja joissa toteutat juoksuharjoitteita ”Erilaisille liikkujatyypeille”: [ohjeet tässä oppaassa](#)
3. Ota luokallesi juoksuprojekti joko ”Juoksijan Kunniataulun” tai ”Juoksusankarit testin” muodossa: [valmis tulostettava materiaali Juoksusankarit sivuilla](#)
4. Järjestä koulussasi liikunnallinen juoksupäivä: [ohjeet Koululiikuntaliiton Juoksusankarit sivuilla](#) ”[Juoksuharrastus ja -tapahtumat](#)” - voit kutsua myös paikallisen yleisurheiluseuran tapahtumaan avuksi

Hyödynnä:

- ✓ Juoksusankarit Youtube-videot
- ✓ Cooperin -testin / 1500m -testijuoksun laskuri
- ✓ Juoksukysely / Juoksuaiheet lukutehtävät
- ✓ Plus muut valmiit materiaalit KLL:n nettisivuilta

Juoksuharjoitteita erilaisille liikkujatyypeille

- ✓ **Erilaisten liikkujatyypien huomioiminen tarkoittaa**, että liikuntamuotoa tarjotaan kilpailuista, itsensä haastamisesta, elämysliikunnasta, kuntoliikunnasta ja toisten aktivoimisesta kiinnostuneille liikkujille. *Esimerkki juoksemisesta:* oppilas nauttii liikuntatunnista kun pääsee juoksemaan viivalta viivalle ja siitä otetaan aikaa, toinen puolestaan kertoo innoissaan kuinka osasi tehdä kaikki opettajan pitämät harjoitteet ja kolmas juoksee hikipäässä radalla, jonka on itse suunnitellut omalle pienryhmälleen.

Toteuta seuraavat harjoitteet luokallesi pidemmän ajan kuluessa tai pisteharjoitteluna yhdellä-kahdella liikuntatunnilla.

0. Alkulämmittelynä ”Seuraa johtajaa”

tai muu rauhallisesta tehokkaampaan etenevä suosittu alkuverryttely

- ✓ käydään läpi lämmittelyn perusteet:
 - tavoitteena herätellä kroppa liikuntaan
 - matalatehoisesta liikkeestä kohti tehokkaampaa
 - tavoitteita: lämpö, lihaksisto hereille, liikkuvuus ja liikeradat sekä hermosto valmiina nopeisiin liikkeisiin
- ✓ valitse motivoiva ympäristö ja tee n. 5 hengen ryhmät
- ✓ tehtävänä seurata johtajaa sovitulla alueella
- ✓ johtajan tehtävänä juosta, kävellä, tehdä lihaskuntoa, liikkuvuutta ja muita lämmittelyyn liittyviä omakeksimiä osuuksia
- ✓ opettajalla mahdollisuus tarkkailla ryhmän toimintaa ja antaa lopuksi / seuraavilla kerroilla lisää ideoita alkulämmittelyn toteutukseen

1. KILPAILUSTA INNOSTUVAT

- ✓ **Sukkulaviesti:** Sukkulaviesteistä on useita variaatioita. Jaetaan ryhmä 2-5 joukkueeseen. Joukkueesta puolet ryhmittyvät lähtöviivalle ja puolet 20m päähän vastakkaiseen jonoon. Juoksureitille voi järjestää tehtäviä tai pieniä turvallisia esteitä. Startti tapahtuu maalipäädystä ja seuraava saa lähteä liikkeelle käsikosketuksella.
- ✓ **Parikilpailu:** Määritetään maaliviiva, matkaa viivalle 20-50m, pari makaa lähtöviivalla ja toinen hänen takanaan - äänimerkistä taaempi koittaa ottaa edessä olevan kiinni, keskinäistä välimatkaa säätämällä saadaan sopiva kamppailu aikaiseksi.
- ✓ **60 metriä ajanotolla:** Ryhmä toteuttaa kisan ja ajanoton omatoimisesti, yksi lähettää, 1-2 kellottaa ja muut juoksevat. Otetaan useampi startti vaihdellen rooleja. Opetellaan sekuntikellon käyttöä, lähettämistä ja saadaan oma 60 metrin aika.
”Paikoillenne, valmiit, PAM”

2. UURASTAJAT 1: ”Osasin tehdä kaikki opettajan neuvomat harjoitteet”

- ✓ **Aitojen ylittämistä erilaisilla väleillä:** aidat jonoissa ja jokaisessa jonossa on erilaiset välit. Ohjeena ”Juokse kaikki aidat ylittäen ne oikea jalka edellä”. Sitten ”vasen jalka edellä” ja lopuksi ”joka toinen oikea, joka toinen vasen jalka edellä”
- ✓ **Pika-aitojen harjoitteena:** laita 5 aita tasaisin välein (5-7m, riippuen liikkujien iästä), anna ohjeeksi ”ylittäkää jokainen aita vasen jalka edellä siten, että aitojen väliin tulee neljä kengänkuvaa” - tämä tarkoittaa kolmen rytmiä eli väliin tulee kolme askelta
- ✓ **Aitaharjoituksessa voi käyttää mielikuvitusta:** tee aidoista kiemurteleva reitti maastoon tai jalkapallokentälle. Mutkassa tulevat aidat on haastavampi ylittää ja se kehittää juoksutaitavuutta.

3. UURASTAJAT 2: ”Sain liikuttua näin paljon tunnin aikana!”

- ✓ Vaihtelevassa maastossa tapahtuva rata erikokoisilla esteillä ja mielenkiintoisilla reittivalinnoilla
- ✓ **Lasketaan ryhmän/yksilön kulkemat kierrokset**
- ✓ Voidaan myös kellottaa ryhmän reittiin käyttämä aika kun kaikki osallistujat ovat menneet jokaisen osuuden (viestityyppinen juoksuharjoitus ilman kilpailullista painetta)

4. TEHTÄVIEN SUORITTAJAT / ELÄMYSLIIKKUJAT

- ✓ Toiminnan yhdistäminen peliin; heittojuoksuharjoitus tennispalloilla tai hernepusseilla
- ✓ Katso video Juoksusankarit Youtube-soittolistasta: [Ampumajuoksu](#)
- ✓ *Matka voi olla hyvinkin lyhyt*, valitse sopiva ryhmäsi ja tuntisi tavoitteiden mukaan
- ✓ Tämä toimii myös minkä tahansa liikuntatunnin alkulämmittelyn päätteeksi

5. TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN TIEDOSTAVAT

- ✓ Tunnin aihetta käsitellään hyvinvoinnin näkökulmasta, esimerkiksi:
 - **liikkuvuus:** aitakävelyt ja juoksijan jumppa
 - **kunnon kehittyminen:** hengästyttävät osiot
 - **lihaskunto:** keskivartalon vahvistaminen
- ✓ Terveyttä edistävän liikunnan liikkujatyyppejä kohtaa useammin peruskouluiän lopussa tai myöhemmin. Eli nuoria/aikuisia joiden suosikkitapa toteuttaa liikuntaa on terveydelliset syyt ja niiden kautta toteutetut harjoitteet. Tämä näkökulma voi silti olla osana liikuntatuntia myös peruskoulussa.

6. MUIDEN LIIKUTTAMISESTA MOTIVOITUVAT

- ✓ Jaa luokkasi 3-5 ryhmään ja anna jokaiselle ryhmälle alue johon he saavat suunnitella juoksuharjoitteen.
- ✓ Pyri mahdollistamaan paljon erilaisia välineitä. Niiden ei tarvitse olla virallisia liikuntavälineitä (mm. ämpärit, katuharjat, penkit ja tolpat ovat hyviä materiaaleja tehtävään)
- ✓ Jokainen ryhmä suunnittelee osuudelleen tehtävät, näyttävät ne muille ryhmille ja sitten koko luokka lähtee kiertämään suurta juoksurataa ympäri.
- ✓ Vanhemmilla oppilailla tämä voi toimia niinkin, että joku ”Liikkujatyypiltään toteuttaja” saa tehtäväksi suunnitella pienryhmälleen juoksuharjoituksen ja näin muodostuu tunnin juoksuteema.

Testaaminen koululiikunnassa: juokseminen

*”Kuten kaikessa testaamisessa on liikuntatesteissäkin oltava hyvät valmistelut ja perustelut testien suorittamiselle. Mikä on juokсутестin tarkoitus? **Juoksusankarit testissä** tavoitteena on huomata omat kyvyt, saada mielekkäitä haasteita joissa voi onnistua ja innostua liikunnasta.”*, kertoo Juoksusankarit koordinaattori Matti Hannikainen

- ✓ **Seuraavalta sivulta voit tulostaa juokсутестin** joka toimii samalla mielekkäänä liikuntatuntien ohjelmana luokallesi. Tuon testin perässä on toinen testi joka on haastavampi ja soveltuu liikunnallisille nuorille tai lisähaasteeksi testin I suorittaneille.

Cooperin -testi ja 1500 metrin testijuoksu

- ✓ Nämä ovat yleisiä testejä koulussa ja niiden toteuttaminen on perusteltua, kun ensin on mietitty testien tarkoitus, tavoitteet kohderyhmän kohdalla sekä niitä kohti on harjoiteltu suunnitelmallisesti
- ✓ Testeissä testattavat ominaisuudet vaativat liikunnallisuutta, mutta oikeaoppisella toteutuksella niistä saa hyviä tavoitteita myös vähemmän liikuntaa harrastaneille, jos lähestymistapa on oikea
- ✓ Suosittelemme, että testin toteuttamista eli mm. **oikeaa vauhtia** ja juokсутekniikkaa harjoitellaan ennen testipäivää useamman kerran sekä **kerrotaan/keskustellaan** mitä kenenkin kohdalla testissä tavoitellaan

Tähän avuksi Juoksusankarien Testijuoksu-laskuri

- ✓ Laskurin avulla pystytte harjoittelemaan kaikille sopivan vauhdin:
<https://www.kll.fi/materiaalit/juoksusankarit/testijuoksulaskuri/>

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

Juoksusankarit -testi



Testi II: lisähaaste testin I suorittaneille

Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 10X [2 minuuttia juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 60 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä oik. jalka edellä
4. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä vas. jalka edellä
5. 6x 30sec lankku, 6x 10 punnerrusta, 6x 10 vatsaa,
6x 10 kyykkyä, 6x 2 leuanvetoa, 6x 10 hyppyä korokkeelle
6. 3x 60 metriä täysiä, 5 minuutin tauolla (ota aikaa)
7. Tarkkuusjuoksu: [400m] 100 sekuntiin* kahdesti
8. 5km juosten pururadalla/maastossa (omaa vauhtia)
9. 8 x [60sec kävelen, 30sec hölkäten, 20sec vauhdikkaasti, 10sec kovaa]
10. 15 minuutin aamulenkki ennen kouluun menoa

*2800m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: _____

Tsemppiä. Pidä hauskaa!

Olet hyvässä kunnossa ja taitava juoksija jos saat suoritettua nämä lisätehtävät!



JUNIOR
JUOKSUKOULU



SUOMEN URHEILULIITTO