

Koulun  
oma

# liikuttaja

1/2022



Koululiikuntaliitto



# Käytännössä opittua

# Onnistu oppilaiden osallistamisessa

**NUORILLA ON HALU TULLA KUULLUKSI** ja vaikuttaa. Meidän aikuisten tehtävänä on antaa siihen mahdollisuus.

Liikunta on aktiivista toimintaa ja hyvä keino lisätä nuorten osallisuutta. Liikunnan avulla annetaan tärkeitä kokemuksia joukkoon kuulumisesta ja merkityksellisyyden kokemisesta. Osallistamisen lisääminen vaatii aikuisilta rohkeutta.

Opinkirjon sivuilta  
[www.opinkirjo.fi](http://www.opinkirjo.fi)  
materiaaleja osallistamiseen koulussa.

## Viisi askelta osallistaen liikkeeseen:







# Osallistaen liikettä ja hyvinvointia

**EDUCA-MESSUILLA** Helsingin Messukeskuksella inspiroidutaan nuorten aktivoinnista. Tule kuulemaan, miten pyörätiimiläiset edistävät liikkumista. Liikunta-asiantuntija Sari Turunen esittelee kouluarjessa toteutettua toimintaa sekä käytettyä materiaalia. Huipennuksena case-esimerkki nuorten toteuttamana ja esittämänä. Tavataan Tieto-lavalla lauantaina 29.1.2022 klo 13.45–14.15.

**Educa**  
28.–29.1.2022  
MESSUKESKUS HELSINKI



koululaiset

ENNAKKO-  
TIETO!



# #mäjamunpyörä -kilpailu

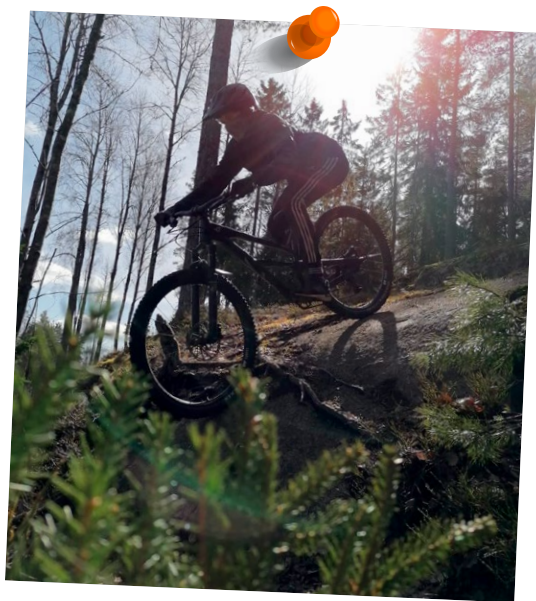
**HUHTIKUUSSA KURVATAAN** kolmannen

#mäjamunpyörä-kilpailun pariin! Aprillipäivänä 1.4.2022 starttaava kilpailu on suunnattu yläkouluikäisille. Kisaan osallistutaan video- tai valokuvaamalla, piirtämällä tai vaikka maalaamalla, kunhan tuotos on visuaalinen ja lähetettävissä sähköisesti kilpailulomakkeella. Teemana kilpailussa on pyöräilyn eri muodot.

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

**Kilpailuaika: 1.-30.4.2022**

Lisätietoja: [kll.fi](http://kll.fi)



# Vesisankarit-kouluhaku alkaa tammikuussa!

**VESISANKARIT-KOULUHAKU** käynnistyy 10.1.2022. Viime keväänä mukaan haki huikeat 94 koulua. Lähdettehän tekin mukaan tänä vuonna!

Vesisankarit kouluissa harjoitellaan koulun omaan toimintakulttuuriin sopivien harjoitusten kautta vesiturvallisuutta sekä vesillä liikkumisen taitoja. Toiminta on mahdollista toteuttaa luokahuoneessa, salissa tai vaikkapa koulun pihalla.

**Tänä vuonna kouluissa on toteutettu mm. seuraavia Vesisankarit-toimintoja:**

Tarjoamme mukaan lähteville kouluille maksutta starttikoulutuksen, kuukausittaiset vinkit vesiturvallisuuden ja vesillä liikkumisen taitojen harjoitteluun, käyttövalmiita innostavia materiaaleja, Vesisankarit-välinepaketin lainaan sekä koordinaattorin etätuen.

Lisätietoja ja ilmoittautumislomake

<https://www.vesisankarit.fi/opettajille/vesisankarit-koulut/>



*Solmut ja niiden tunnistus*



**Teemaviikko koulun salissa**



**Pelastusliivien pukeminen**



# opettajat



# Power Mover opettaa katutansseja

**TAMMIKUUSSA JULKAISTAVA** Power Mover video vie meidät hiphopin ja breakdancen maailmaan. Kerttu Peiponen opettaa iloisella tyyllillään helpon ja rytmikkään hiphopin, jonka musiikkina on Vinttikoiran Entourage -biisi. Breikin opettajana on kokenut, lajin maajoukkuevalmentaja, Jussi "Focus" Sirviö. Jussi käy omat break-kuviot läpi rauhallisesti ja seikkaperäisestä. Jussin breakdancen musiikkina on Gasellien Kuvittele meidät siellä -biisi. Katutanssit ovat monipuolisuudessaan erinomaista liikuntaa ja sopivat sekä tytöille että pojille.

## Helppoutta opettamiseen

Power Mover videolla opetukset on kuvattu selkeästi. Video toimii opettajana. Power Mover kyselyyn vastannut alakoulun opettaja kertoo: "Meidän koulussa video pyörii jumppasalissa ja sitä kautta halukkaat opettelevat tanssit



sovitettuina aikoina. Tanssia harrastavat oppilaat ovat mielellään antaneet tukiovetusta”. Useissa kouluissa tanssia harrastavat nuoret opettavat vuosittain Power Mover tanssit muille nuorille. Opettaja voi huoletta antaa tämän materiaalin oppilaiden opeteltavaksi.

Oman Power Mover videon saa koululle joko muistitikulla tai ladattavana versiona. Koulu liittyy klubiin 39€ hinnalla KLL:n sivuilta

<https://www.kll.fi/kouluille/power-mover/>



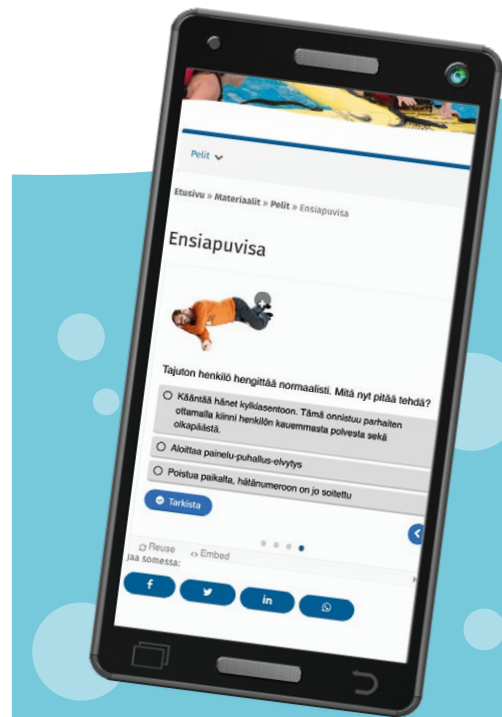
# Vesisankarit-materiaalia yläkoululaisille

**VESISANKARIT TEKIVÄT** yläkoululaisten uinnin-  
opetukseen soveltuvaa materiaalia. PDF-rastikorteissa on  
monipuolisia ja innoittavia harjoituksia 7–9 luokkalaisten  
koulu-uinteihin.

Pelillisen materiaalin teemoina ovat vesipelastus, uinti,  
vesillä liikkuminen ja ensiapu. Mobiililaitteilla pelattavat  
pelit on helppo antaa tehtäviksi oppilaille, jotka eivät pysty  
osallistumaan uimaopetukseen altaalla.

Opettaja! Hyödynnä rastikortit ja pelit maksutta  
Vesisankareiden nettisivuilta:

<https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/ylakoulu/>



## Hihdot

**19.–20.2.2022 Rantasalmi**

KLL:n mestaruuskisat järjestetään Rantasalmen Harjupirtin maastossa. 19.2. hiihtotapa on perinteinen ja 20.2. 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 vapaan kisaan osallistuminen ei ole mahdollista.

**Ilmoittautuminen:** 10.2.2022 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 21.4.2022
- Vaasa 27.4. 2022
- Pori 7.4. (kaupungin sisäinen)
- Pääkaupunkiseutu ja Hämeen/Keski-Suomen alue

Kisan teemana ryhmällä on nuorten ehdotus "Mä ja mun kaverit". Tanssityyli, musiikki ja toteutustapa ovat vapaasti valittavissa. Vapaa valinta antaa paljon liikkumavaraa ja tilaa luovuudelle.

**Sarjat:** alakoululaisista lukiolaisiin pienellä tai isolla ryhmällä. Aloitteleville ryhmille on näytössarja. Ryhmä muodostetaan saman koulun oppilaista.

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

**Ilmoittautuminen:** 30.3.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** terho.tomperi@kll.fi

## Kaukalopallo

**Kevät 2022 Lahti, SOL areena**

Koulujoukkuein pelattavaan yläkoulujen kaukalopalloturnaukseen otetaan mukaan 12 joukkuetta. Turnaus pelataan yksipäiväisenä. Tarkempi ajankohta selviää tammi-kuussa 2022.

**Sarja:** Yläkoulu

**Ilmoittautumismaksu:** 200 €/joukkue.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi

**Koululiikuntaliiton alueet liikuttavat!**  
Nettisivuiltamme löydät aluetoimijoidemme järjestämät tapahtumat.

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

## Let's Bowl! Keilailukisa

**24.1.-6.2.2022**

Kilpailussa keilataan yksi sarja kolmihenkisin joukkuein. Palkintona jokaisen sarjan voittajat saavat ilmaisen valmennustunnin. Toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneet tuotepalkintoja. Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan lisäpalkintoja. Joukkueessa saa olla yksi lisenssipelaaja. Maailmanmestari ja keilailuammattilainen Osku Palermaa antaa omat vinkit ennen kisa.

**Sarjat:** a) alakoulu, tytöt ja avoin b) yläkoulu, tytöt ja avoin c) toinen aste ja korkeakoulu, avoin. Kisa on KLL:n, OLL:n ja Saku ry:n yhteinen. Suorituspaikka on vapaa.

**Ilmoittautumismaksu:** keilahallin ratamaksu.

**Tarkemmat ohjeet ja tulokset:**

[www.keilailu.fi/harrastajalle/nuorisotoiminta](http://www.keilailu.fi/harrastajalle/nuorisotoiminta)







## Yleisurheilu

**28.-29.5.2022 Vantaa Hiekkaharjun kenttä**

**Sarjat:** A- sarja lukio/ammattilliset koulut 2002–2005 syntyneet, B-sarja yläkoulut 2006–2008 syntyneet ja uutena C-sarja 6.lk:n tytöille ja pojille 2009 syntyneet. Urheilija saa osallistua kahteen lajiin päivässä.

**Ilmoittautumismaksu:** 16 €/laji.

**Ilmoittautuminen:** 20.5.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** Vantaan-Salamat, Jani Merimaa, merimaa@gmail.com tai p. 040 566 2023.

Kenttärheilijat-58 Eemeli Kaartinen, nuoriso.ku58@gmail.com

KLL: susanna.aulin@kll.fi

## Valtakunnallinen Kouluviestikarnevaali (yhteistyötapahtuma)

**16.–17.5.2022 Olympiastadion Helsinki**

Uudistettu ja historiaa pursuava Olympiastadion avaa ovensa koululaisille ja opettajille toukokuussa 2022. Koulut päättävät vapaasti osallistujistaan. Viestikisat juostaan tiistaina 17.5.2022. Viestijuoksujen ja huutosakkien lisäksi tapahtumassa voi tutustua urheilumuseon Suomen urheiluhistoria -rataan ja käydä Stadionin tornissa. Tietoja järjestäjän sopimista edullisista majoituspaikoista päivitetään kisasivuille.

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

**Ilmoittautumismaksu:** 50 €/sukkulaviestijoukkue, 30 €/muu viestijoukkue

**Ilmoittautuminen:** aukeaa tammikuussa osoitteessa [www.kouluviestikarnevaali.fi](http://www.kouluviestikarnevaali.fi)

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



## KLL-painit

**21.–22.5.2022 Laihia**

Kreikkalais-roomalaisen painin KLL-kisa painitaan Laihialla. Kilpailulisenssi vaaditaan 14-vuotta täyttäneiltä 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:** 17 €/painija, sekä 10 €/huoltaja.

**Ilmoittautuminen:** 12.5.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** Laihian Luja, [kll.laihia2022@gmail.com](mailto:kll.laihia2022@gmail.com),

Marjo Kaartinen kisajärjestelyt p. 040 753 6596,

Toni Kurunsaari, sarjat p. 044 380 5279

KLL: susanna.aulin@kll.fi



## Suunnistus

**26.–27.8.2022 Seinäjoki**

Koululiikuntaliiton suurin yksilökilpailu on todellinen huipputapahtuma 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 kolmihenkinen joukkuein viidessä sarjassa.

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

**Ilmoittautuminen:** 19.8.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** Rasti-Jussit, Timo Svahn p. 040 584 5567 tai KLL, susanna.aulin@kll.fi

## Vesisankarit-tapahtumat

Elämyksellisissä Vesisankarit-tapahtumissa harjoittelet vesillä liikkumisen taitoja toiminnallisilla rasteilla ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella. Vuoden 2022 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](http://www.vesisankarit.fi/tapahtumat).

**Ilmoittautumismaksu:** Avoin tapahtuma uintilipun hinnalla. Koululaistapahtuma maksuton!

**Ilmoittautuminen:** Koululais-tapahtumiin Vesisankareiden nettisivulta. Avoimet tapahtumat eivät vaadi ennakkoilmoittautumista.

**Lisätietoja:** [susanna.aulin@kll.fi](mailto:susanna.aulin@kll.fi) tai p. 044 350 2602



### Aika ja paikka:

- Isokyrö/ Uimahalli Pärske koululaistapahtuma vk. 3
- Mynämäki/ Mynämäen uimahalli koululais-tapahtuma 21.1.2022
- Mynämäki/ Mynämäen uimahalli 22.1.2022
- Nastola/ Nastolan uimahalli 29.1.2022
- Laitila/ Laitilan uimahalli 19.2.2022
- Eura/ Euran uimahalli 20.2.2022
- Kankaanpää/ Kankaanpään uimahalli 24.2.2022
- Merikarvia/ Merikarvian uimahalli 24.2.2022
- Rajamäki/ Rajamäen uimahalli 24.2.2022
- Espoo/ Leppävaara 25.2.2022
- Janakkala/ Tervakosken uimahalli 2.3.2022
- Lappeenranta/ Lappeenrannan uimahalli koululais-tapahtuma 4.3.2022
- Suomussalmi/ Kiannon Kuohut 5.3.2022
- Orivesi/ Oriveden uimahalli 6.3.2022
- Turku/ Holiday Club Caribia 12.3.2022
- Nastola/ Liikuntakeskus Pajulahti 24.4.2022
- Pudasjärvi/ Puikkari 27.4.2022
- Huittinen/ Huittisten uimahalli koululaistapahtuma 27.4-28.4.2022
- Lapua/ Virkistysuimala Sateenkaari 27.4.2022
- Kinnula/ Heikin halli 29.4.2022
- Salo/ Salon uimahalli koululaistapahtuma 5.5.2022
- Jyväskylä/ AaltoAlvari koululaistapahtuma 5.5.2022
- Ylöjärvi/ Ylöjärven uimahalli koululaistapahtuma 9.5.2022
- Taivalkoski/ Uimahalli Pärske 12.5.2022
- Ylivieska/ Ylivieskan uimahalli koululaistapahtuma 13.5.2022
- Ylivieska/ Ylivieskan uimahalli 13.5.2022
- Hamina/ Linnoituksen uimahalli koululais-tapahtuma 17.5.2022
- Kemi/ Kemin uimahalli 18.5.2022
- Kajaani/ Vesiliikuntakeskus Kaukvesi 21.5.2022
- Kokemäki/ uimaranta 20.6.2022
- Ähtäri/ Kylpylä Ähtäri 28.6.2022
- Kustavi/ rantatapahtuma 3.7.2022
- Punkalaidun/ uimaranta 16.7.2022
- Taivassalo/ uimaranta 7.8.2022



# Educa-messut

**28.–29.1.2022 Messukeskus, Helsinki**

Jaa liikkumisideasi tai suorita sporttahaaste osastollamme 6r2. Osallistuneille luvassa liikettä lisäävä tuote. Lauantaina 29.1.2022 klo 13.45 Tieto-lavalla liikunta-asiantuntija Sari Turunen lisää osallistaen liikettä ja hyvinvointia. Tule inspiroitumaan nuorten aktiivoinnista ja kuulemaan, miten pyörätiimiläiset edistävät liikkumista.

[www.educa.messukeskus.com](http://www.educa.messukeskus.com)



## Ope-300 lentopallo

## 23.-24.4.2022 Vierumäki

Vuonna 2022 pelit järjestetään jälleen yhdessä SAKU:n henkilöstön kisojen kanssa. Mukana tapahtumassa on n. 50 joukkuetta. Ope-300 pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein 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:** 23.3.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi

## Kaukalopallon A-sarja

## 23.–24.4.2022 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:** 17.3.2022 mennessä.

**Lisätietoja:** [jani.kangasniemi@kll.fi](mailto:jani.kangasniemi@kll.fi)

# Frisbeegolf

## Kevät 2022

Opettajien frisbeegolfmestaruuksista kisaillaan toukokuussa. Kisa heitetään 2 x 18 väylän kisana. Sarjoja on miehille ja naisille sekä kilpa- ja harrastepelaajille. Tarkempi paikka ja ajankohta selviää helmikuussa 2022.

**Ilmoittautumismaksu:** 15 €/osallistuja.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi

# Sopulivaellus

**24.–29.7.2022 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. Yhteiskuljetus järjestetään Oulusta.

**Ilmoittautumismaksu:** 155 €/osallistuja. Yhteiskuljetuksen hinta on 145 €.

**Ilmoittautuminen:** 27.5.2021 mennessä.

**Lisätietoja:** jani.kangasniemi@kll.fi



KUVA: JANI KANGASNIEMI



## 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](http://www.kll.fi)

**HUOM!**  
Edullisemmat mitalit poistomyyntistä.

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](mailto:kristiina.jakobsson@kll.fi)  
040 500 2661

**Terho Tomperi**  
kehittämispäällikkö  
[terho.tomperi@kll.fi](mailto:terho.tomperi@kll.fi)  
050 514 2498

**Susanna Aulin**  
Vesisankarit-koordinaattori  
[susanna.aulin@kll.fi](mailto:susanna.aulin@kll.fi)  
044 350 2602

**Jani Kangasniemi**  
liikuntakoordinaattori  
[jani.kangasniemi@kll.fi](mailto:jani.kangasniemi@kll.fi)  
040 551 3488

**Sari Turunen**  
liikunta-asiantuntija  
[sari.turunen@kll.fi](mailto:sari.turunen@kll.fi)  
044 713 0821

**Hanna-Liisa Mäkinen**  
myyntireskontranhoitaja  
[hanna-liisa.makinen@kll.fi](mailto:hanna-liisa.makinen@kll.fi)

 KLL - Koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL\_tweet