

Koulun oma

1•2023

liikuttaja



Koululiikuntaliitto

Juoksusankarit spurttaa kouluihin

JUOKSUSANKARIT STARTTAA uutta koulutoimintaa keväällä 2023. Haemme ylä- ja yhtenäiskouluja mukaan inspiroitumaan juoksemisesta.

Koulun oppilaat osallistuvat toiminnan ideointiin ja toteutukseen. Juoksuun innostajina toimivat välkkärit, oppilaskunta tai uutena koottava juoksutiimi. Tiimi toteuttaa koulun toimintakulttuuriin sopivaa juoksutoimintaa kevään 2023 aikana. Juoksusankarit-kouluna saatte helppoa ja piristävää juoksutoimintaa.

Tarjoamme:

- Starttikoulutus tiimeille etänä
- Toimintaideoita kouluun ja kotitehtäviksi
- Inspiroivaa juoksumateriaalia
- Säännölliset Juoksusankarit-vinkit sähköisesti

Juoksusankarit-kouluhaku avoinna 30.1.–5.2.2023
Koululiikuntaliiton nettisivulla www.kll.fi

**Mahdollista
juoksukipinän
roihahtaminen
liekkiin – hae
mukaan!**





Spurttihetket ja välituntihaasteet aktivoivat liikkeelle

Uudet Juoksusankareiden spurttihetket ja välituntihaasteet lisäävät liikettä koulupäiviin. Materiaali on ideoitu yläkoululaisten kanssa.

Spurttihetket

- 2 min videot, jonka mukaan spurttihetken toteutus.
- Sopivat kaikille oppitunneille taukoliikunnaksi.
- Eivät vaadi mitään välineitä.

Välituntihaasteet

- Helppoja ja hauskoja haastetehtäviä.
- Toteutus luokittain, kaverin kanssa tai itsenäisesti.
- Lyhyt video, jossa haastetehtävä selkeästi kuvattuna.

Materiaalit maksuttomasti www.kll.fi



Keväällä kisataan XCX-hiihdossa



XCX ON UUSI hiihdon laji. XCX:ssä rakennetaan monipuolinen rata kehittämällä tasapainoa, ketteryyttä, suksitaituruutta ja rytminvaihtokykyä. Rata sisältää esimerkiksi pujottelua, hyppyreitää, portteja ja kallistettuja kourveja.

Ristijärvellä 24.–26.3. kilpailtavissa KLL:n mestaruushiihdoissa perinteisen ja vapaan hiihtotavan lisäksi hiihdetään uutuuksena XCX-kilpailu.

Rakenna oma XCX-ratasi koulun lähimaastoon ja innosta oppilaat haastamaan itsensä!

Seuraa Instagramissa ja Facebookissa [@kllhiihto!](#)

Uudet tanssit liikuttavat kuukausittain

POWER MOVER UUDISTUU! Klubikoulut saavat tammikuusta alkaen tuttuja kahden tanssin lisäksi lyhyet kuukausittain ilmestyvät TikTok-tyyliset tanssit opetusohjeineen. Tanssit sopivat esim. liikunta- ja välitunneille tai välipalaksi muille oppitunneille.

Tanssija ja tanssiopettaja **Johanna Seppänen** taituroi hauskat ja innostavat koreografiat tansseihin.

Tansseista ilmestyvät myös ilmaiset lyhytversiot sosiaalisen median kanavissamme.

Nappaa seurantaan TikTokissa, Instagramissa ja Facebookissa [@kllpowermover](#).



Vesisankarit- kouluhaku on käynnissä

VESISANKARIT-KOULUHAKU on käynnistynyt. Hae mukaan 22.1. mennessä. Tervetuloa kaikki koulut edistämään vesitaitoja!

Vesisankarit-koulutoiminta edistää lasten vesi- ja vesipelastustaitoja kouluympäristössä monipuolisin tehtävin, harjoittein ja pelein. Kukin opettaja suunnittelee luokalleen ja kouluympäristöön parhaiten soveltuvaa toimintaa.

Vesisankarit-toimintaa on kouluissa toteutettu osana oppitunteja, välitunteja ja koulun teemapäiviä. Lisäksi on mm. opittu pukemaan pelastusliivit oikein, hyödynnetty valinnaisainekokonaisuutta ja pidetty teeman liittyviä aamunavauksia.

Tarjoamme mukaan lähteville kouluille maksuttoman starttikoulutuksen, kuukausittaiset vinkit koulupäiviin, valmiita ja innostavia materiaaleja, Vesisankarit-välinekassin lainaan (sisältää mm. pelastusliivejä) sekä koordinaattorin etätuen.



Lisätietoja ja ilmoittautumislomake:

www.vesisankarit.fi/opettajille/vesisankarit-koulut/

Osallistaen liikettä ja hyvinvointia

Educa-messuilla Helsingin Messukeskuksella lisätään hyvinvointia. Jaa liikkumisasiasi tai suorita sporttihaasteemme osastollamme 6r2. Osallistujat saavat liikuttavan tuotepalkinnon. Tieto-lavalla inspiroidutaan nuorten aktivoinnista lauantaina 28.1.2023 klo 13.45–14.30. Tule kuulemaan, miten pyörätiimiläiset edistävät liikkumista. Liikunta -asiantuntija **Sari Turunen** esittelee kouluarjessa toteutettua toimintaa sekä käytettyä materiaalia. **Tavataan messuilla!**

Educa
27.–28.1.2023
HELSINGIN MESSUKESKUS

KLL:n ja Discmanian yhteistyö laajenee!



FRISBEEGOLF on yksi eniten harrastettuja lajeja Suomessa. Uudet lajit innostavat koululaisia lähtemään liikkumaan. Frisbeegolf on helppoa ja hyvät välineet auttavat liikuntakipinän syntymiseen.

Frisbeegolftratoja on Suomessa jo yli 900. Frisbeegolfin tutustuminen onnistuu myös koulun pihassa, jos läheltä ei valmista rataa löydy. Discmania luo mahdollisuuksia positiivisiin kokemuksiin liikunnasta ja frisbeegolfista. Nyt kannattaa koulujen hyödyntää Discmanian tarjoukset!

"Meille Discmanialla on tärkeää olla mukana kehittämässä lajia ja sen harrastusmahdollisuuksia.

Yhteistyö Koululiikuntaliiton kanssa tukee voimakkaasti tahtotilaamme, jossa frisbeegolf on kiinteä osa suomalaista koululiikuntaa. Frisbeegolf on osoittautunut vuosien varrella innostavaksi liikuttajaksi perinteisten lajien ohella. Haluamme olla mukana tukemassa koululaisten liikuntaharrastuksia ja terveellisiä elämäntapoja. Tarjoamme kouluille edullisesti laadukkaita ja kestäviä välineitä frisbeegolfin. Lisäksi toteutamme frisbeegolftratoja eri käyttäjäryhmien tarpeisiin yhteistyössä koulujen ja kuntien kanssa", kertoo Spin18 toimitusjohtaja **Juho Rantalaiho**. Spin18 on suomalainen yritys ja omistaa Discmanian, joka on yksi maailman johtavista frisbeegolf-brändeistä.

Discmania tarjoaa valmiita paketteja koululiikuntaan!



SCHOOL SET

Tsekkaa valikoima osoitteesta
discgolfoutlet.fi/koulu

Hyödynnä 30 % alennus
koodilla KLL2385. Koodi voimassa
maaliskuun 2023 loppuun.

Katso muut alennuskoodit
Koululiikuntaliiton netistä:
www.kll.fi/discmania

SCHOOL SET



Koululiikuntaliiton tapahtumat



Kevät ja kesä 2023 • Ilmoittautumiset tapahtumiin ja lisätietoja ► www.kll.fi/tapahtumat

Koululaiset

Power Mover

- 1.2.–20.4.2023 aluekilpailut
- 30.5.2023 finaali Oulu



Hiihto

24.–26.3.2023 Ristijärvi

Kreikkalais-roomalainen paini

22.4.2023 Kokkola

Kaukalopallo

4/2023 Lahti

Frisbeegolf aluemestaruuskisat

22.–27.5.2023



Yleisurheilu

27.–28.5.2023 Mikkeli

SäbäKipinän taiturikisa

1–5/2023

Vesisankarit-tapahtumat

1–5/2023 ympäri Suomen



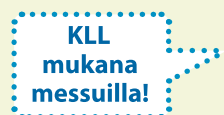
Suunnistus

25.–26.8.2023 Savonlinna

Opettajat

Educa-messut

27.–28.1.2023 Helsinki



Kaukalopallo A-sarja

15.–16.4.2023



Lentopallo

6.–7.5.2023 Pajulahti

Frisbeegolf

27.5.2023 Ilmajoki



Sopulivaellus

23.–28.7.2023 Viro



Palkitse liikkujat mitaleilla!

Koululiikuntaliitosta löydät mitalit erilaisiin liikuntatapahtumiin. Valitse mitalivalikoimasta sopivimmat tapahtumaanne.

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

Kaiverrukset mitaleihin: 0,25 €/15 merkkiä.

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

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

Tilaukset: 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
040 500 2661

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

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

Susanna Aulin
liikunta-asiantuntija
susanna.aulin@kll.fi
044 350 2602

Paula Liljeström
Vesisankarit-koordinaattori
paula.liljestrom@kll.fi
040 507 0322

Åsa Närhi
myyntireskontran hoitaja
asa.narhi@kll.fi

 KLL - Koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL_tweet