

Koulun oma

2•2023

liikuttaja



Koululiikuntaliitto



Yksilökilpailu- toiminta muutosten myllerryksessä

KLL KANNUSTAA kaikki innokkaat mukaan kilpailutoimintaan! Oppilaat lajitaustasta riippumatta ovat tervetulleita kilpailemaan haluamissaan lajeissa! Lisenssivaatimusta ei ole kuin painissa.

Kilpapuolella puhaltavat muutosten tuulet. Uusimpana tuttavuutena hiihtokilpailuihin lisättiin skicross, jossa kisataan sprinttityylisesti laskien kehoa monipuolisesti haastavaa reittiä. Radan on tarkoitus olla mahdollisimman vaihteleva, sisältäen mm. käännöksiä, portteja ja aaltoja.

Saadun palautteen pohjalta yleisurheilussa sarjat muutettiin vastaamaan ikäkausisarjoja, jotta tulokset ovat tilastokelpoisia ja esim. heittolajeissa välinepainot ovat oikeat. Tämä muutos vaikutti osallistujamäärään ilmeisen positiivisesti, sillä keväällä 2023 kasvua oli huikat 70 %.

Painissa ikäluokkasarjoja sekä painoluokkia muutettiin, jotta takaisimme kaikille mahdollisimman reilut ja turvalliset kilpailut. Painoluokkia pyritään viilaamaan mahdollisuuksien mukaan.

Muutoksia lajeihin sekä kilpailujen sisältöihin tehdään saadun palautteen ja yleisen harkinnan kautta. Esim. vuonna 2025 kisataan monen väli vuoden jälkeen taas myös mäkihypyssä ja yhdistetyssä.

Opettajapuolella liikkumaan innostaa mm. uusi tuttavuus Padel.



Seuraa somessa

@kllsuunnistus
@kllyleisurheilu
@kllfrisbeegolf
@kllpainit
@kllhiihto

Power Mover tanssittaa

PERINTEISEN Oman tanssin kisan lisäksi, uutuutena starttaa Power Mover soolokisa! Se järjestetään vuonna videokilpailuna. Kilpailu käynnistyy jo syyskuussa ja videot ladataan ilmoittautumisen yhteydessä 23.10.–13.11. Teemana musikaalit ja elokuvat, tanssityyli on vapaa.





Juoksusankarit herätti juoksubuumin

JUOKSUSANKARIT-KOULUJEN oppilaat lisäsivät keväällä kouluarkeensa juoksuaskelia. Koulujen juoksutiimien johdolla järjestettiin erilaisia juoksuaktiviteetteja, kuten aamuhölkkiä, välituntijuoksua, haastetehtäviä, tornilenkkiä ja nuorten maratonia. Koululiikuntaliitto tuki tiimejä koulutuksin, materiaalein sekä säännöllisin juoksuvinkein.

Haapaniemen koulussa Viitasaarella liikunnanopettajat **Katja Paananen** ja **Krista Fomin** yhdessä Juoksutiimin

kanssa synnyttivät oikean juoksubuumin. Reilut pari sataa 1–6 luokkalaista suoritti huikean välituntimaratonin. Helatorstaiviikolla koulunpihaan merkityllä juoksuosoralla (75 m) he juoksivat yhteensä 1221,8 kilometriä. Voittajaluokka juoksi 242,7 km. Yläkoulun 7–9 luokan oppilaat muodostivat 3–5 hengen porukoita, jotka kiersivät urheilukentällä rataa tavoitteena kerätä ryhmänä välituntien aikana maraton eli 42,2 km.

”Juoksuinnostus oli uskomatonta. Nuorten maratonia (4,2km) varten harjoitellaan ja siitä on tullut keväinen perintemme. On ihanaa kuulla entisten oppilaiden tulevan kertomaan, että he edelleen juoksevat tuttua nuorten maraton reittiä”, iloistaa Katja Paananen.



Tasaista tassuttelua tarkkuusjuoksussa

TOTEUTA JUOKSUSANKARIEN tarkkuusjuoksu ja herätä juoksuinnostusta.

Merkitse koulun lähiympäristöön tai koulun käytäville juoksurata. Tehtävänä on juosta rata kahteen kertaan pyrkien juoksemaan molemmat kierrokset samaan aikaan. Oppilas, jonka kierrosten juoksuajojen ero on mahdollisimman pieni, on voittaja.

Juoksuun käytettävällä kokonaisajalla ei ole merkitystä. Näin erikuntoiset oppilaat kisailevat tasavertaisesti ja omaa suoritusta saa yrittää parantaa useita kertoja.

Hyppää satulaan – hae Pyöräsankarit-kouluksi

ALA-, YLÄ- JA YHTEISKOULUJEN OPET – hakekaa mukaan maksuttomaan Pyöräsankarit-koulutoimintaan. Tuemme koulunne Pyöräsankarit-toimintaa etäkoulutuksin, ideoin ja materiaalien. Oppilaista koottavan pyörätiimin kanssa toteuttatte koulun kulttuuriin sopivaa pyöräilytoimintaa. Aktiivisten tiimien kesken arvotaan huikeita Pyöräsankarit-päiviä.

Hae jo tänään

www.kll.fi

Haku on avoinna
5.9.2023 saakka.



Kestäviä ja laadukkaita frisbeegolfkiekkoja kouluille edullisesti!

DISCMANIAN ja KLL:n yhteistyön johdosta on kouluille tarjolla huippukiekkoja frisbeegolfin harjoitteluun ja opetukseen.

Esimerkkejä alennushinnoista:

- 10 kpl kestävää huippu-putteria 69 €
- 48 kiekon setti (16 x putteri, 16 x midari ja 16 x draiveri) 190,72 €
- 1 liikuteltava kori + 10 putteria 206,40 €



Katso alennuskoodit ja lisätietoja **www.kll.fi/discmania**

FutsalSkaba ei jätä paitsioon



VIIME LUKUVUONNA yli 15.000 koululaista pelasi FutsalSkabaa! Opettaja, ilmoita luokkasi mukaan 30.11 mennessä.

Jokaiselle osallistuvalla koululla on luvassa FutsalSkaba -palloja! FutsalSkaba on Koululiikuntaliiton ja Suomen Palloliiton maksuton omalla koululla toteutettava kiva kisailu eskareille ja 1.–6.-luokkalaisille. FutsalSkabassa koko luokka osallistuu peleihin ja pelien järjestämiseen. Yhdessä opetellaan tärkeitä asioita; yhteishenkeä, yhteistyötä, kaveruutta ja Reilun Pelin arvoja. FutsalSkabaa pelataan aikavälillä 22.1.–16.2.2024 niinä päivinä kuin koululle parhaiten sopii.

www.kll.fi/futsalskaba

Vesisankarit valtaavat Iisalmen peruskoulut



UUODEN 2023 ALUSTA Vesisankarit ja Iisalmi ovat tehneet yhteistyötä, jonka tavoitteena on edistää Iisalmen peruskoululaisten vesitaitoja kouluympäristössä. Lisäksi on haluttu nostaa esiin esimerkillisesti toteutettua koululaisten uimaopetusta, joista monet paikkakunnat voisivat ottaa mallia. Iisalmen panostus uimaopetukseen näkyy tuloksissa, upeat 79 % Iisalmen kuudesluokkalaista on uimataitaisia (ui yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään). Valtakunnallisesti keskiarvo on 55% (Uimataitututkimus 12/2022).

Iisalmen koulut ja opettajat ovat ottaneet Vesisankarit-yhteistyön aktiivisesti vastaan. Vesisankarit-lainavälineet ovat olleet kouluissa keväällä ahkerasti käytössä ja syksyllä ne kiertävät lisää. Opettajat ovat hyödyntäneet valmiita tehtäviä, joita oppilaat ovat koulupäivien aikana tehneet eri oppitunneilla.

Luokanopettaja **Satu Hukkanen** Kauppi-Heikin koulusta on ollut yksi aktiivisista opettajista. "Olemme kisanneet mm. pelastusviestiä 3.-6. -luokkalaisten kanssa, sekä opetelleet 5.-6. -luokkalaisten kanssa pelastusliivien pukemista. Lisäksi vielä kilpailimme leikkimielisesti siitä, kuka pukee nopeimmin pelastusliivit päälleen oikein. Oppilaat olivat innokkaasti kisailussa mukana", iloitsee opettaja. "Erityisesti liikunnan ja ympäristöopin tunneille löysin hyviä tehtäviä", kertoo Satu Hukkanen.

Luokanopettaja **Heli Pesonen** toimi Kilpijärven koulun Vesisankarit-yhteyshenkilönä. Viikon aikana kaikki koulun

yli 200 oppilasta osallistui Vesisankarit-harjoitteisiin. "Vesisankarit-tehtävien kautta oppilaat ja opettajat oppivat tärkeitä vesi- ja vesipelastustaitoja", toteaa Heli Pesonen. "Oppilaat mm. tutustuivat jään vaaran paikkoihin, opettelivat jäänaskaleiden käyttöä, harjoittelivat paineluvlytystä ja opettelivat pelastusliivien oikeaa pukemista" luettelee opettaja. Ja kiteyttää lopuksi, "oli ilo tehdä ja touhuta, hyvän asian eteen kannattaa tehdä töitä".



KUVA: SATU HUKKANEN

Salibandyn riemua Säbäkipinästä



KOULULIIKUNTALIITON ja Salibandyliiton Säbäkipinän kouluvuosi starttaa heti syksyllä! Säbäkipinään osallistuvat saavat materiaalipaketin (Sporttikortit, tarrat, vapaalipun huippusalibandyotteluun), liikuntavinkit ja ohjeita tuntisisältöihin. Säbäkipinässä tietysti myös pelataan, sekä punnitaan tekniikkataitoja Taiturikilpailussa. Tarjolla on mahdollisuus koulutuksiin.

Säbäkipinään ilmoittaudutaan 15.9. mennessä KLL:n sivuilla. Ilmoittautuneille lähetetään materiaalia viikosta 38 eteenpäin.

Tutustu Säbäkipinän kouluvuoteen nettisivuilla:
www.kll.fi/sabakipina



Koululaiset

Suunnistus

25.–26.8.2023 Savonlinna

Golf

15.9.2023 Vierumäki

Frisbeegolf

KLL Discmania tour, 9.9.2023 Keuruu

Vapaapaini

16.–17.12.2023 Jyväskylä

Power Mover –soolokilpailu

23.10.–13.11.2023 videokilpailu



Vesisankarit tapahtumat

8–12/2023 ympäri Suomen



Palloilusarjat

Yläkoulut ja lukiot, ilmoittautuminen:

- Pesäpallo, 25.8. mennessä
- Jalkapallo, 25.8. mennessä
- Koripallo, 14.9. mennessä
- Lentopallo, 14.9. mennessä
- Salibandy, 27.10. mennessä
- Käsipallo, 21.9. mennessä
- Kaukalopallo, kevät 2024

SäbäKipinä

Alakoulut, ilmoittautuminen 15.9. mennessä

FutsalSkaba

Alakoulut, ilmoittautuminen 30.11. mennessä

Opettajat

Salibandy

4.–5.11.2023 Vierumäki

Kaukalopallo Vet-sarja

marraskuu 2023





Palkitse liikkuja 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 lähetys-
kulut painon mukaan.

Tilaukset: www.kll.fi

HUOM!
Edullisemmat
mitalit poisto-
myynnistä.

Tyylikkäällä
Davos-lasilla
palkitset
menestynyttä
oppilasta.



Koululiikuntaliitto – Koulun oma liikuttaja



Koululiikuntaliitto

Kristiina Jakobsson
toiminnanjohtaja
kristiina.jakobsson@kll.fi
040 500 2661

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

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:

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

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

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

Åsa Närhi
myyntireskontran hoitaja
asa.narhi@kll.fi



 KLL - Koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL_tweet