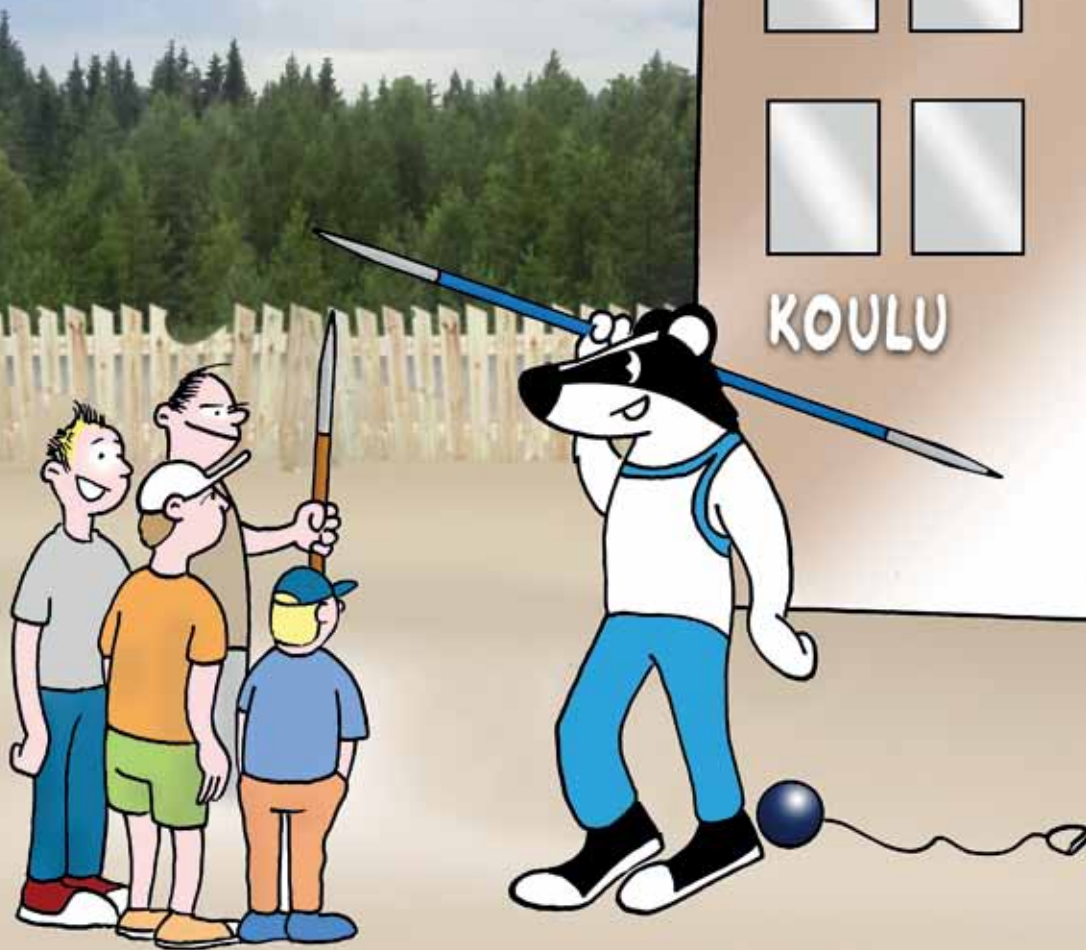


Koulussa yleisurheillaan



Sisälllys:

Esipuhe	3
Mallitunnit	
Aitajuoksu.....	4
Keihäänheitto.....	6
Kestävyyssuoksu.....	8
Kiekonheitto.....	10
Kolmiloikka.....	12
Korkeushyppy	14
Kuulantyöntö.....	16
Moukarinheitto.....	18
Pikajuoksu.....	20
Pituushyppy.....	22
Seiväshyppy.....	24
Viestijuoksu.....	26
Ketteryssradat	28

Koulussa yleisurheillaan

hmisen kipinä elinikäiseen liikkumiseen syttyy usein lapsena tai nuorena. Koululiikunnan merkitys sen syyttämiseen on usein ratkaiseva. Innostunut opettaja ja monipuoliset työtavat, oikeat välineet sekä runsas liikkumisen määrä ovat erityisen tärkeitä asioita liikunnan tunneilla.

Yleisurheilu on juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Yleisurheilu on hikeä ja hengästyistä. Se ei ole jonottamista eikä pelkästään mittaamista. Yleisurheilu on upea perusliikuntamuoto, jonka taitoja tarvitaan kaikissa urheilulajeissa. Se antaa vahvan pohjan jokaiseen urheilulajiin ja siksi yleisurheilun tulisi olla osa kaikkien lasten liikunnan maailmaa. Yleisurheilun taitojen avulla laji kuin laji onnistuu niin lapselta kuin aikuiseltakin.

Suomen Urheiluliitto ja paikalliset yleisurheiluseurat haluavat olla tukemassa koulujen tärkeää liikuntakasvatustyötä rakentamalla opetuksen tueksi materiaaleja ja opettajakoulutusta. Koulussa yleisurheillaan – oppaan avulla tuomme yleisurheilun lähelle. Toivomme sen auttavan Sinua, kun rakennat monipuolista ja liikuttavaa yleisurheilun liikuntatunnetta lapsille.

Ole myös yhteydessä paikkakuntasi seuraan. He antavat oman apusi yleisurheilun kysymyksiin.

Iloista ilmettä yleisurheiluun!
Suomen Urheiluliitto ry
www.sul.fi



Kymmenen teesiä yleisurheilun opettamiseen

- Yleisurheilua voi opettaa ympärivuotisesti.
- Yleisurheilua voi tehdä pienessä tai isossa salissa, koulun pihassa tai urheilukentällä.
- Alakoulun yleisurheilua opetetaan pääosin lasten välineillä.
- Yleisurheilutunnilla hikoillaan ja hengästyään; paljon tekemistä ja toistoja ja vähän mittaamista sekä jonottamista.
- Yleisurheilutunnilla opetetaan perustaitoja; juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä ydinkeskeinen motorisen oppimisen periaatteella.
- Yleisurheilutaitojen opettamisessa voi hyvin käyttää opetusmenetelmänä esim. kiertopisteharjoittelua tai tehtävänopetusta.
- Alakoulun yleisurheilutunti on hyvä päättää yhteiseen riehakkaaseen viestiin tai ketteryyssrataan.
- Lasten yleisurheiluvälineet koulun pihalla kannustavat alakoulun oppilaita aktiiviseen välituntiliikuntaan.
- Yleisurheilutunnilla herätetään oppilaiden kiinnostus yleisurheiluun.
- Paikkakunnan yleisurheiluseura on aina kiinnostunut osavista ja innostuneista oppilaita.

Aitajuoksu

Lajin ydin: Rytmikäs, mahdollisimman nopea, suoraviivainen juoksu aitojen yli.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Juoksurytmin säilyttäminen aitojen välissä.
- Hyökkäys aidalle tarpeeksi kaukaa, etummainen jalka suoraan pakan kautta kantapäätä johtoisesti aidalle.
- Suoraviivaiset liikkeet: kädet juoksun rytmissä, liike-vastaliike.
- Ponnistava jalka aidan yli koukussa sivusta, polvi kohti kainaloa.
- Nopeasti maahan aidan jälkeen.
- Saappaat jalassa juoksu = esijännitys, askelkontakti maahan päkiällä.
- Lantion keskiasento = pitkäjä juoksu, suora hieman etunojainen juoksulinja.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!
- Aitoina voidaan käyttää myös pahvilaatikoita.
- Aidat kannattaa laittaa usealle radalle eri aitaväleihin.



Aitajuoksun mallitunti



	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Kevyttä hölkkää yhdessä koko ryhmän kanssa. Pillin puhalluksesta suunnasta tai nopeus muuttuu tai tulee tehtävä. Tarvitaan: pilli	Sovi etukäteen tehtävistä, suunnista ja nopeudesta. Yksi pilliin puhallus voi tarkoittaa yhtä ja kaksi pilliin vihellystä toista liikettä.	Yksi pilliin puhallus voi tarkoittaa suunnan muutosta, kaksi spurttia ja kolme viittä punnerrusta. Hölkä jatkuu heti pillin puhalluksen ja suorituksen jälkeen.
Harjoituksen ydin 15 min	Aitajuoksun tekniikka, aitojen ylitys ja rytmitys. Aitomista molemmiin puolin esim. neljän askeleen rytmillä. Tarvitaan: lasten aidat (jos ei ole aitoja, käytä sanomalehtiä, matalia penkkejä tms.) hulavanteet Kolmen askeleen rytmillä aitakorkeutta ja -väliä lisää aitajuoksuviesti sukula-viestinä	Jaa lapset kahteen ryhmään. Tee kaksi eri rataa siten, että paluu lähtöpaikalle tapahtuu ratojen ulkopuolelta törmäysten välttämiseksi. Lapset vaihtavat teemaa puolessa välissä.	Ylitysradalla neljä - viisi aita, jotka voivat olla eri korkeudella. Pyritään jatkuvaan liikkeeseen ja mahdollisimman moniin ylityksiin. Rytmityksessä hulavanteet mahdollisimman lähellä. Idea on liikkuu mahdollisimman nopeasti ja osua jokaiseen vanteeseen. Hulavanteet voidaan sijoittaa myös siten, että neljän vanteen jälkeen on aita/hyppynaru/sanomalehtikeihäs, jolloin aitajuoksun oikeaoppinen rytmi tulee tutuksi.
Monipuolinen harjoite 10min	Aitajuoksutehtävärata, jossa erilaisissa pisteissä harjoitellaan aitajuoksun osa-alueita. Tarvitaan: esimerkiksi lasten aidat, hulavanteet, merkikkarti-ot, narut, matot	Tee 5–7 pistettä ryhmän koosta riippuen. Ideana on se, että lapsi tekee aina yhden suorituksen pisteellä ja siirtyy heti seuraavalle.	Esimerkkipisteitä: tasajalkahyppypiste matolle, hyppynarun hyppely, spurttipiste, aitojen ylitys juosten tai aitajuoksua vuorotellen etumaisella ja takimmaisella jalalla, yhdellä jalalla hyppely, pujotte-lujuoksu, rytmijuoksu juoksutikkaiden/ sanomalehtikeihäiden tai muiden vastaavien kanssa.
Rentoutus ja venyttely 5min	Venytykset Tarvitaan: jumppamatot	Jaa jokaiselle oma jumppamatto. Voidaan ryhmittä sekaisin tai esimerkiksi ympyrän muotoon.	Opettaja voi näyttää venytysliikkeen, jonka lapset toistaa tai voidaan edetä piirissä niin, että jokainen keksii ja näyttää oman liikkeen.

Keihäänheitto

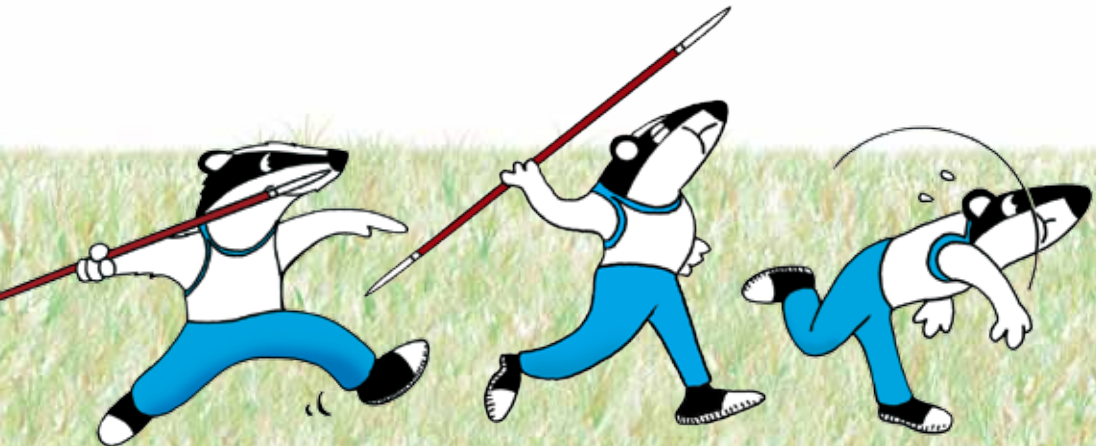
Lajin ydin: Liikevirtauksen ja painonsiirron kautta heittotukea/tukijalkaa vasten lähtevä yli olan heitto eteen-ylöspäin.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Kytki heittosuuntaan, heittokäsi suorana taaksepäin hartiakorkeudella, keihäs korvan korkeudella.
- Painonsiirto takaa etummaiselle jalalle, tukijalka maahan.
- Polvikääntö heittotukea eli tukijalkaa kohti.
- Lantion kääntö heittosuuntaan.
- Rintakehän kääntö heittosuuntaan.
- Liike jatkuu käden kautta vedolla keihäaseen, keihäs kulkee korvan vierestä ylös-eteenpäin kyynärpäähän pysyessä ylhäällä.
- Heitto suuntautuu eteenpäin.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ai-noastaan kokoaikaiseen liikumiseen.
- Useampi voi heittää yhtä aikaa. Ole kuitenkin tarkkana heittosuunnan kanssa.
- Muista turvallisuus.
- Paljon liikettä!



Keihäänheiton mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuvieritys 5min	<p>Erilaiset pelit, joilla aktivoidaan heittämistä. Esimerkiksi hirven metsästys!</p> <p>Tarvitaan: patja hernepusit tai pehmpallot</p>	<p>Muutama lapsi on metsästäjiä ja loput hirviä, metsästäjät alueen reunoilla ja hirvet alueen toisessa päädyssä. Heittovälineet jaetaan metsästäjille.</p> <p>Hirvet kyselevät heittäjiltä "Mikä aika nyt on?" Kun metsästäjät vastaavat "hirmemetsästysaika", lähtevät hirvet juoksemaan alueen läpi.</p>	<p>Metsästäjät heittävät hernepusseja tai pehmpalloja, osumasta hirvi jää kiinni uudeksi metsästäjäksi. Voidaan myös leikkiä siten, että metsästäjä vaihtuu kiinnostota tai siten, että metsästäjä tulee koko ajan lisää.</p> <p>Heittotapoja voidaan muunnella: yhdellä kädellä, kahdella kädellä, yläkautta tai alakautta.</p>
Harjoituksen ydin 15min	<p>Keihään heittäminen</p> <p>Tarvitaan: jalkapallomaali erilaisia heittovälineitä, kuten turbokeihäitä, junnukeihäitä tai sanomalehdistä tehtyjä keihäitä.</p> <p>Heittoaskelten (viiden askeleen rytmi) opettaminen</p>	<p>Jaa lapset kahteen ryhmään.</p> <p>Toinen ryhmä tekee tarkkuusheittoja ja toinen harjoittelee opettajan johdolla ristiaskelien yhdistämistä heittoon.</p> <p>Vaihto tapahtuu puolessa välissä.</p>	<p>Jalkapallomaaliin voidaan viritellä erilaisia tarkkuusmaaleja.</p> <p>Tarkkuusmaaleista voi saada vaikeusasteen mukaan pisteitä. Ristiaskelita voidaan tehdä ensin vain muutama kävelen, sen jälkeen useampia juosten peräkkäin.</p>
Monipuolinen harjoite 10 min	<p>Keihäänheittorata, jonka avulla pyritään erilaisiin heittovariaatioihin erilaisilla välineillä.</p> <p>Tarvitaan: turbokeihäitä, junnukeihäitä, sanomalehtikeihäitä jalkapallomaalit, hulavanteet, narua</p>	<p>Hahmottele rata valmiiksi jo ennen tunnin alkua. Jos mahdollista merkitse pisteet ja paikat kuvin, jossa näkyy mikä on kyseisen paikan liike.</p> <p>Jos mahdollista, tee radasta ympyrän muotoinen, jolloin ryhmää on helpompi ohjata. Heitot suuntautuvat ympyrästä ulospäin.</p>	<p>Radalla voi olla tarkkuusheittoja jalkapallomaaliin tai lattiatasossa oleviin tarkkuusmaaleihin, keihäälle ominaisen ristiaskelien yhdistämistä heittoon, olan yli heittoa, sokkona heittoa. Kaikki heitot voi tehdä molemmilla käsillä.</p> <p>Sovi ryhmän kanssa erikseen miten liikutaan pisteestä pisteeseen ja milloin.</p>
Rentoutus ja venyttely 5min	<p>Venytykset</p> <p>Tarvitaan: jumppamatot</p>	<p>Jaa jumppamatto jokaiselle.</p>	<p>Venytykset voi tehdä yksin tai pareittain. Keskittykää ylävartalon lihaksiin.</p>



Kestävyysjuoksu

Lajin ydin: Rytmikäs, taloudellinen, suoraviivainen juoksu ylhäällä ja pitkänä, mahdollisimman suurella vauhdilla ja oikealla vauhdinjaolla mahdollisimman pitkään.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Luonnollinen, rento, taloudellinen juoksurytmi omaa vauhtia juosten.
- Suoraviivaiset liikeradat käsissä ja jaloissa, liike-vastaliike.
- Hartiat ja rintakehä auki.
- Saappaat jalassa juoksu = esijännitys, askelkontakti maahan päkiällä.
- Lantion keskiasento = pitkänä juoksu, suora hieman etunojainen juoksulinja, askel pyörä lantion alla.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ai-noastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!



Kestävyysjuoksun mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Kevyttä hölkkää yhdessä koko ryhmän kanssa. Tarvitaan: pilli	Sovi etukäteen tehtävistä, suunnista ja nopeudesta. Pillin puhalluksesta suunta tai nopeus muuttuu tai tulee ennalta sovittu tehtävä.	Yksi pilliin puhallus voi tarkoittaa esimerkiksi viittä haarahyppyä ja kaksi pilliin vihellystä polvennostohyppelyä paikallaan. Voit antaa lasten keksiä eri liikkeitä ja erilaisia juoksutyyplejä.
Harjoituksen ydin 15min	Juoksutekniikan harjoittelu koordinaatioiden avulla Vauhdin tunnistaminen	Jaa lapset kahteen ryhmään – vaihto puolesa välissä. Pyri mahdollisimman suureen liikeeseen. Teetä eripituisia koordinaatiota tilan sallimissa puitteissa. Vauhtia voi nostaa ja matkaa pidentää harjoituksen edetessä.	Toisella ryhmällä enemmän juoksunomaisia koordinaatioita, esimerkiksi pakarujuoksu, saksijuoksu, polvennostujuoksu, vain toisella jalalla tehtyjä koordinaatioita sekä käsien erilaisia likeyhdistelmiä. Toisella ryhmällä monimutkaisia hyppyllisiä koordinaatioita, joihin voi ottaa mukaan myös erilaisia käsien liikevariaatioita, esimerkiksi saksihyppelyä.
Monipuolinen harjoite 10min	Peruskunto- ja koordinaatioharjoittelun yhdistäminen esimerkiksi jonojuoksut ja varjojuoksut. Tarvitaan: pilli	Jaa ryhmä kahteen jonoon. Käy läpi ennen harjoittelun alkua mitä on varjojuoksu (ensimmäisenä olevan liikkeen matkimista) ja mitä on jonojuoksut (juostaan jonossa eri tavoin ja vauhtein).	Varjojuoksussa tehdään erilaisia variaatioita juuri käsitellyistä koordinaatioista. Esimerkiksi varjojuoksu polvennostujuoksulla. Jonon ensimmäinen valitsee liikkeen. Pyritään, että jokainen saa näyttää liikkeen. Jonojuoksussa voidaan sopia, että pillin vihellyksestä suunta vaihtuu, ensimmäinen menee viimeiseksi tai viimeinen juoksee jonon eteen.
Rentoutus ja venyttely 5min	Venytykset Tarvitaan: jumbamatot	Jaa jumbamatot jokaiselle. Tehdään yksin tai pareittain.	Opettaja voi auttaa venytysliikkeiden keksimisessä. Keskittykää jalkojen lihaksiin.



Kiekonheitto

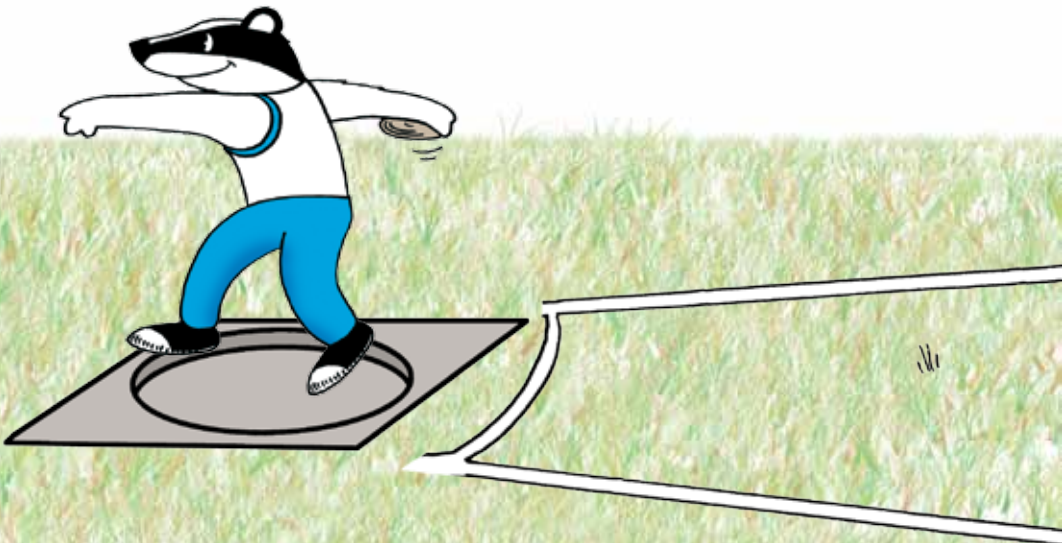
Lajin ydin: Liikevirtauksen ja painonsiirron kautta tapahtuva linkoava kiekon heitto vartalon sivulta eteen-ylöspäin.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Seistään ryhdikkäästi tasajaloin polvet kevyesti koukussa tukijalan puoleinen kylki heittosuuntaan, jalkaterät kahden puolen kehän pystyhalkaisijaa.
- Kiekkokäden vienti heittosuuntaan ja kulmaan, pysäytys vapaalla kädellä.
- Rauhallinen kiekon taakse vienti vaakatasossa aloitusasentoon, polvista jousto alas.
- Kierto ja liikevirtaus heittosuuntaan.
- Linkoava heitto kiekon lähtiessä pyörimään etusormen kautta heittosuuntaan.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ai-noastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!
- Useampi voi heittää yhtä aikaa. Ole kuitenkin tarkkana heittosuunnan kanssa.
- Muista turvallisuus!





Kiekonheiton mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Erlaiset pelit, jolla aktivoidaan heittämistä. Esimerkiksi kiekko-polttopallo. Tarvitaan: pehmeitä heittorenkaita	Rajaa tila selkeäksi ympyräksi, jonka sisään ryhmäläiset menevät. Ohjeista tarkasti mistä kohdin palaa ja mistä ei. Aluksi opettaja voi toimia polttajana, pelin edetessä vain lapset polttaa. Polttajat eivät saa mennä ympyrään tai kulkea sen läpi.	Kun polttaja osuu kiekolla ympyrän sisällä oleviin, heistä tulee myös polttajia ympyrän ulkopuolelle. Kun useampi on palanut, voi ympyrää pienentää. Voidaan pelata myös siten, että, pääsee takaisin alueen sisälle, jos saa poltettua jonkun.
Harjoituksen ydin 15min	Kiekonheittäminen, tarkkuusheitot ja kokonaissuorituksen hahmottaminen. Tarvitaan: jalkapallomaali/korkeushyppytelineet, erilaisia heittovälineitä, esimerkiksi heittorenkaat, kumikiekot Kokonaissuoritus	Jaa lapset kahteen ryhmään – vaihto puolesta välissä. Toinen ryhmä pyrkii heittovälineen avulla tarkkuusheittoon ja toinen ryhmä pyörähdysten ja heiton yhdistämiseen.	Tarkkuusmaaleja voi olla lattiatasossa tai korkeammalla. Jalkapallomaaliin ja korkeushyppytelineiden väliin saa viritettyä maaleja esimerkiksi hulavanteista. Pyörähdystä kannattaa harjoitella vaiheittain: ensin paikaltaan, sitten puolikas kierros ja lopulta koko pyörähdys. Tarkkuusmaalit voivat auttaa myös pyörähdysten ja heiton yhdistämisessä.
Monipuolinen harjoite 10 min	Kiekkopesis Tarvitaan: heittorenkaat merkkikartiot	Jos ei ole valmista pesäpallokenttää, rajaa pesät kartioilla. Käy selvästi läpi säännöt ja rajat. Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Toinen aloittaa heittäjänä, toinen ulkokentällä.	Kiekkopesiksessä käytetään heittorenkasta. Kiekkopesistä pelataan samoin kuin normaalia pesäpalloa. Kentälle meno tapahtuu vain lyönnin sijasta kiekkoa heittämällä
Rentoutus ja venyttely 5min	Ylävartalon pyörykset Tarvitaan: jumppakepit	Jaa kaikille jumppakepit.	Venytyksiä ja pyöryksiä kepin avulla. Liikkeet voidaan tehdä myös kepin kanssa pareittain.

Kolmiloikka

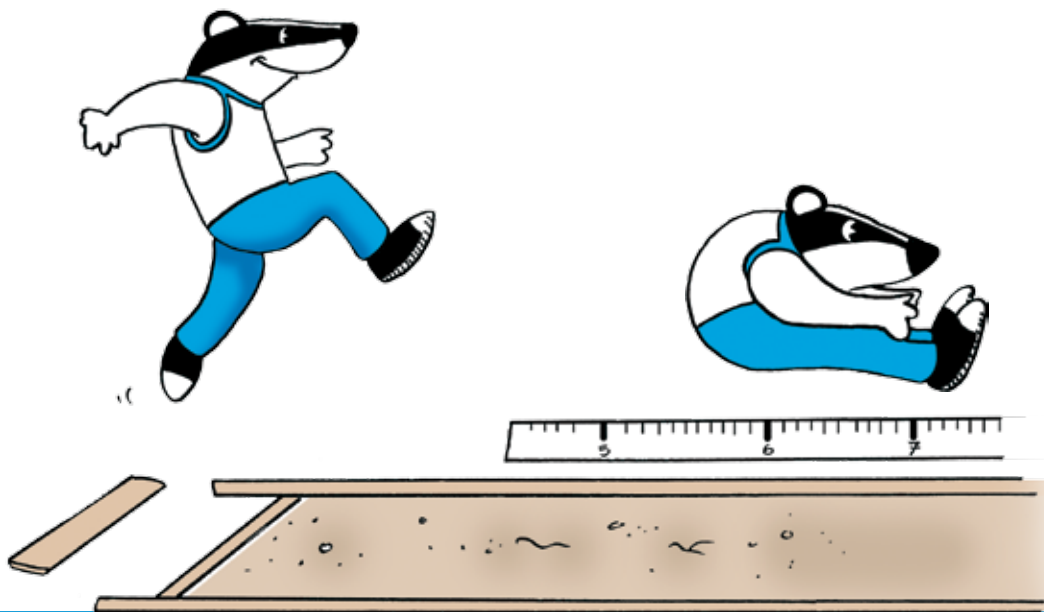
Lajin ydin: Rytmikäs eteenpäin vievä kinkan, loikan ja hypyn tasapainoinen ponnistus-sarja mahdollisimman pitkälle.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Rytmii joko oikea-oikea-vasen kasaan tai vasen-vasen-oikea kasaan.
- Kinkkaan ponnistus ja alastulo samalla jalalla, jonka jälkeen ponnistus loikkaan.
- Ponnistus kinkkaan koko jalkapohjan kautta, vapaan jalan kiertoliike pakaran kautta edesauttaa eteenpäin menevää liikettä.
- Kaikki kolme eteenpäin vievää loikkaa tasapainoisia ja yhtä pitkiä toisiinsa nähden.
- Loikasta alastulo toiselle jalalle, joka ponnistaa viimeiseen hyppyyn.
- Viimeinen hyppy kasaan kuin pituushyppy.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!



Kolmiloikan mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Loikka/hyppely hippa. Tarvitaan: pilli	Kaikki muut menevät alueen päätyyn riviin, yksi jää reunalle hipaksi. Hippa kertoo liikkumistavan, jokin loikka tai hyppy, jota muut tekevät hipan määrään lukumäärän. Hippa tekee yhtä vähemmän ja yrittää kurkottaa muita kiinni. Jos hippa ei yllä kehenkään, opettaja puhaltaa pilliin ja kaikki lähtevät juoksemaan. Turva on lähtöviivan takana.	Hippa vaihtuu tai kaikista kiinni jääneistä tulee yhdessä hippoja. Hippa voi määrätä yhden jalan hyppyjä, tasajalkahyppyjä, sivuttain hyppyjä ja erilaisia loikkia.
Harjoituksen ydin 15min	Kolmiloikan rytmirata Tarvitaan: jumbamatot vanteet kumiset kädet ja jalat aidat jne. Kolmiloikan kokonaissuoritus lyhyellä vauhdilla	Rakenna yksi tai kaksi rytmirataa ryhmän koosta riippuen. Ympyrän muotoinen rata parantaa hallittavuutta ja radalla on helppo edetä pisteestä toiseen. Jos mahdollista, rakenna rata ennen tunnin alkua.	Opetellaan moniloikkaamisen perusteet Kolmiloikan rytmiä voidaan harjoitella sijoittamalla kumijalat tai vanteet kaksi oikealle ja yksi vasemmalle reunalle rataa jne. Kun liikkeet ja rytmi opitaan, voidaan pidentää ponnistusmerkien välimatkoja.
Monipuolinen harjoite 10 min	Vauhdin, hypyn ja loikkimisen yhdistävä peli. Esimerkiksi viimeinen loikkapari unista ulos.	Rajaa alue lähtö- ja maalipaikoineen. Jaa ryhmä pareihin ja sovi polttajat. Parijonon viimeinen pari lähtee ennalta määrätyllä tavalla loikkimaan, ensimmäinen pari yrittää ottaa kiinni ennen turvaa.	Vaihda loikkimis- ja hyppimistapoja tarpeeksi usein. Pyydä myös lapsilta ideoita eri loikkimis- ja hyppimistavoiksi. Voidaan käyttää myös samoja tapoja kuin alkuverryttelyssä. Loikkimista ja juoksemista voidaan yhdistää rajaamalla erillisiä alueita, joissa vain loikkiminen/hyppiminen on sallittua.
Rentoutus ja venyttely 5min	Pallohieronta Tarvitaan: jumbamatot pallot	Jaa lapset pareihin. Toinen lapsista käy päinmakuulle lattialle patjan päälle. Toisella on nystyräpallo tai voimistelupallo.	Pallollinen alkaa pyörivin liikkein hieroa makuulla olevaa lähtien selästä. Kun pari on kokonaan rentoutettu hieronnalla, vaihdetaan osia.

Korkeushyppy

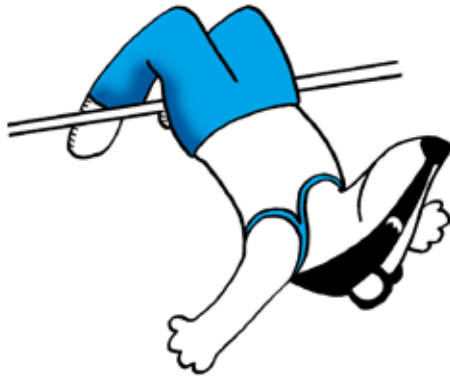
Lajin ydin: Kaarevasta juoksuvauhdista rimasta katsoen ulommaisella jalalla ponnistus suoraan ylöspäin riman yli mahdollisimman korkealle.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Kaareva vauhti päkiöillä juosten, kallistus sisäkaarteeseen.
- Koko jalkapohjan kautta kantapää edellä tapahtuva ponnistus ylöspäin ulommalla jallalla patjaan nähden.
- Ponnistushetkellä kylki patjaa kohden ja ponnistava jalka patjan suuntaisesti.
- Vapaa jalka johtaa hyppyä ylöspäin käsien avustaessa.
- Riman ylitys: Saksihyppy tai flop (hartiat edellä taitto).

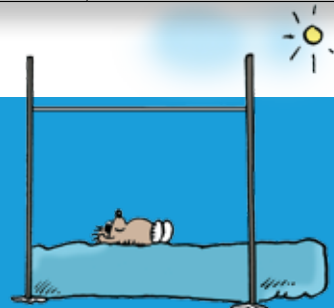
Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!
- Nopea tempo hyppysuorituksissa.



Korkeushypyn mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Erilaiset hipat, esimerkiksi lajinomainen siltahippa. Tarvitaan: pilli	Käy selvästi läpi ohjeet, rajat ja miten hippa vaihtuu tai miten pelastetaan.	Siltahipassa kiinnijäänyt tekee sillan ja pelastus tapahtuu sillan alittamisella. Siltaa voi kokeilla tehdä molemmin päin. Hippaa voidaan vaihtaa esimerkiksi pillin vihellyksestä.
Harjoituksen ydin 15min	Korkeushypyn tekniikka. Harjoitellaan korkeushypyn vauhtijuoksua, ponnistuksen suuntaamista ja riman ylityksiä. Tarvitaan: korkeushyppypaikka kuminauharimat merkkikartiot Korkeushypyn kokonaisuoritus	Jaa lapset kahteen ryhmään. Vaihda teemaa puolessa välissä. Toisella patjalla merkkikartiot on laitettu vauhtijuoksua myötäilevään kaareen sekä vasemmalla että oikealla jalalla hyppääville. Toisella patjalla harjoitellaan riman ylitystä kuminauhariman kanssa.	Vauhtijuoksu pisteellä voidaan harjoitella kaarevan vauhdin yhdistämistä ponnistukseen ja saksihyppyllä kuminauhan yli. Rimanylityspisteellä voidaan harjoitella ensin tekemällä paikaltaan hyppyjä istumaan patjalle, kumiriman yli taittaen ja muutaman askeleen vauhdilla.
Monipuolinen harjoite 10 min	Korkeushypyn tehtävä-rata. Ryhmä käy radan avulla korkeushypyn eri vaiheita läpi. Tarvitaan: korkeushyppypaikka kuminauharima merkkikartiot hulavanteet	Hallittavuuden kannalta suosi ympyrän muotoisia ratoja. Vaikeammalla pisteellä ole itse mukana tai laita kuvakortti neuvomaan mitä pisteellä tehdään. Ohjeista liikutaanko radalla koko ajan vai ollaanko yhdessä pisteessä tietty aika.	Radalla voi olla tavoitehyppypisteitä, saksihyppyjä, paikaltaan hyppyjä, mutkittelujuoksua sekä erilaisia kaartejuoksua, joissa voi olla välissä ponnistus esimerkiksi aidan yli. Vaihtelee riman korkeutta hyppypisteillä lasten taitotason mukaan.
Rentoutus ja venyttely 5min	Venytykset Tarvitaan: jumbamatot	Jaa ryhmä pareihin ja anna jumbamatto jokaiselle parille	Toinen parista on ensin mahallaan, sitten selälläan matolla ja toinen hieroo kämmenen ulkosyrjällä läpsytellen ”korkeushyppylihaksia”.



Kuulantyyntö

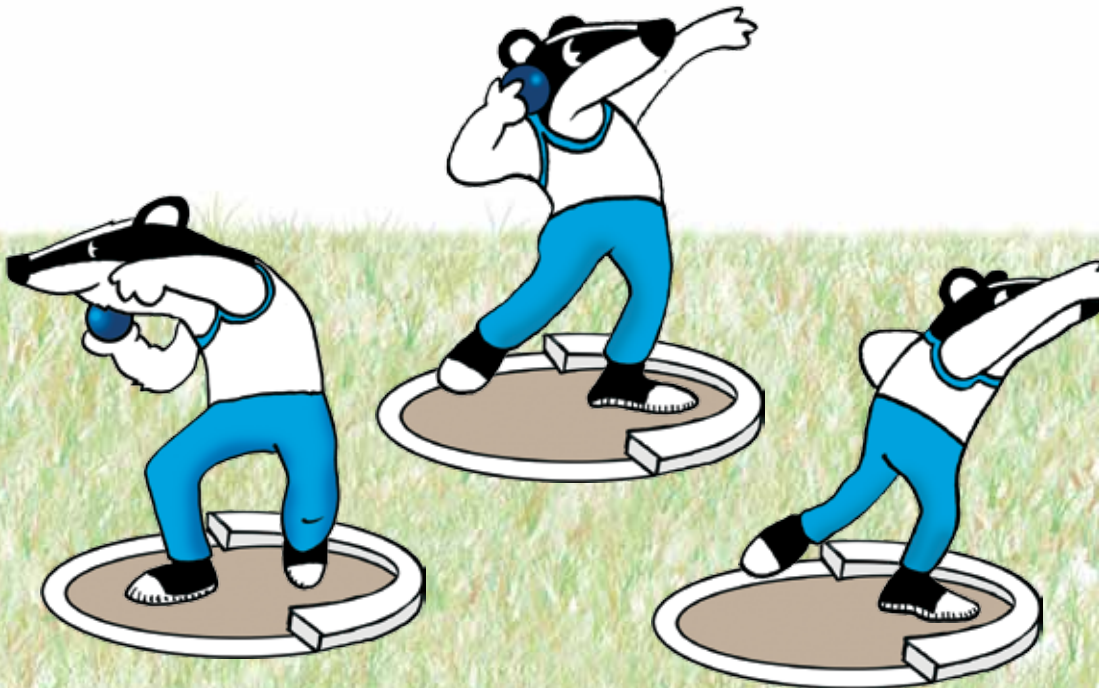
Lajin ydin: Liikevirtauksen ja painonsiirron kautta tukijalkaa vasten lähtevä kuulan työntö eteen-ylöspäin.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Kuula sormenpäällä kaulalla, kyynärpää ylhäällä.
- Selkä työntösuuntaan, paino työntökäden puoleisella jalalla.
- Samanaikainen painonsiirto tukijalalle ja työntökäden puoleisen jalan eteenpäin kierto nilkasta polven kautta lantioon.
- Jalkojen ja lantion ojennus heiton suuntaan.
- Liikevirtaus jatkuu rintakehän kautta käteen saakka.
- Kuula matkaan tukijalan yli, saatto loppuun saakka.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ai-noastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Työnnöt voi tehdä nurmikon reunalta, jotta moni voi työntää yhtä aikaa.
- Ole tarkkana työntösuunnan kanssa. Muista turvallisuus!
- Paljon liikettä!



Kuulantyönnön mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Kuulapesis Tarvitaan: pilli merkkipartiot kumikuula	Jos ei ole valmiina pesäpallokenttää rajoja, rajaa pesät kartioilla. Käy selvästi läpi säännöt ja rajat. Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue aloittaa sisävuorossa, toinen ulkokuorossa.	Kuulapesisistä pelataan samoin kuin normaalia pesäpalloa, kentälle meno tapahtuu vain löynnin sijasta kuulaa työntämällä. Vaihda puolia esim. kolmen palon jälkeen tai kunnes joukkueesta kaikki ovat saaneet työntää.
Harjoituksen ydin 15min	Kuulantyöntörata Tarvitaan: maalit teippaukset hulavanteet erilaiset välineet mm. kuntopallot, kumikuulat, tennispallot ym	Rakenna yksi tai kaksi rataa ryhmän koosta riippuen. Jos jaetaan kahteen ryhmään, vaihdetaan ratoja puoleessa välissä. Ohjeista miten vaihtaminen pisteiden välillä tapahtuu, esimerkiksi tietyn ajan kuluttua. Huomioi työntösuunta, esimerkiksi ympyrän muotoisessa radassa työntöt radasta ulospäin.	Voitte harjoitella esimerkiksi vauhdittomia työntöä, tarkkuustyöntöä lattiasa tai seinässä oleviin tarkkuusmaaleihin, maalin yli työntöä, vauhdillista työntöä, erikokoisilla palloilla työntöjä. Teetä liikkeitä molemmilla käsillä. Työntöt paikalta, askelvauhdilla ja liukuksiirtotekniikalla.
Monipuolinen harjoite 10 min	Kuulapommitus Tarvitaan: pehmapallot	Rajaa selkeä alue. Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Peliä pelataan kahden tulen välissä -pelin säännöillä.	Heittäminen sijasta kuulaa pommitetaan työntämällä. Vaihtelee vasemman ja oikean käden työntöjä.
Rentoutus ja venyttely 5min	Virtaava joki	Aseta lapset polvi-istuntaan kahteen vastakkaiseen riviin, jonka väli on noin puoli metriä. Tästä muodostuu virtaava joki.	Vuorotellen yksi kerrallaan lähtee rivin toisesta päästä liikkeelle kontaten joen läpi. Rivissä olijat (=joki) keinuttavat kulkijaa joen pyörteisä ensin rauhallisesti konttaajaa kylkeen koskettaen ja tönien, loppumatkasta kovempaa, mutta pehmein liikkein.

Moukarinheitto

Lajin ydin: Liikevirtauksen ja heittosuuntaan tapahtuvan kiertoliikkeen/painonsiirron kautta moukarin heitto yläviistoon olkapään yli selin heittosuuntaan nähden.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Selkä heittosuuntaan polvet koukussa, kädet suorana alhaalla.
- Liikkeellä lähdössä moukari lähimpänä maata suoraan heittäjän edessä.
- Kierto heittosuuntaan pyörähdyksiä johtavan jalan kantapään varassa, toinen jalka kiertyy perässä päkiän varassa.
- Liikevirtaus ja painonsiirto jalkaterästä nilkan ja polvien kautta takaa eteen eli heittosuuntaan.
- Heitto lähtee olkapään yli yläviistoon polvien ojentuessa ja ylävartalon kiertyessä heittosuuntaan.
- Kädet ja katse saattavat heiton loppuun asti, katse seuraa välinettä.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!
- Ole tarkkana heittosuunnan kanssa. Muista turvallisuus!



Moukarinheiton mallitunti



	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Kevyt hölkä, jossa pillin vihellyksellä tehdään jokin heittoliike. Tarvitaan: pilli	Käy selvästi läpi eri heittotyylit ja rajat, jossa lapset saavat liikkua. Heittoliikkeitä tehdään ilman välineitä.	Pillit vihellyksestä tehdään jokin heittoliike. Käytä kaikkia yleisurheilun heittolajeja ja muita heittotyylejä kuten yhden käden heitot ja kahden käden heitot ylä- ja alakautta. Ota heittoliikkeitä myös muista lajeista.
Harjoituksen ydin 15min	Moukarinheitoa harjoitusmoukarilla. Tarvitaan: heittomaalit tilan heittoseinä harjoitusmoukarit Heitot 1–2 pyörähdyksellä	Välineiden määrästä riippuen, jaa ryhmä mahdollisimman moneen pienempään ryhmään, jotta mielenkiinto pysyy yllä. Vaihdot tasain välein, kaikille ainakin muutama toisto/teema.	Teemoina voi olla moukarinheitoa paikaltaan tai yhdellä pyörähdyksellä, tarkkuusheittoja eri etäisyyksillä ja korkeuksilla oleviin maaleihin paikaltaan tai pyörähdyksellä ja maalin yli heitto. Jos harjoitusmoukareita on vähän, voi heittoa tehdä esimerkiksi kuntopalloilla tai muovipussimoukareilla matkien oikeaa moukarinheitoa.
Monipuolinen harjoite 10 min	Liikkeen ja lajin yhdistäminen, esimerkiksi moukarinryöstö. Tarvitaan: harjoitusmoukarit	Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue laitaa "aarteensa" eli moukarinsa tilan keskellä olevan rajattuun alueeseen ja toinen joukkue yrittää ryöstää sen heittämällä kohti aarretta. Jos ryhmä on iso, sen voi jakaa neljään joukkueeseen ja pelata kahdessa paikassa.	Kun aarre on ryöstetty (osuma aarteeseen), joukkueet vaihtavat puolia. Pidä huoli, että kaikki pääsevät heittämään
Rentoutus ja venyttely 5min	Liikkuvuuspyöryksiä Tarvitaan: jumbamatot	Jaa jumbamatto kaikille.	Tee esimerkiksi käsien ja olkapäiden erisuuntaisia rauhallisia pyöryksiä. Yrittäkää keksiä mitä kaikkia kehonosia voi pyörittää, osan voi tehdä matolla istuen.

Pikajuoksu

Lajin ydin: Rytmikäs, mahdollisimman nopea suoraviivainen juoksu ylhäällä, pitkänä.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Rento, luonnollinen juoksu- ja askelrytmi.
- Suoraviivaiset liikkeet, liike-vastaliike.
- Saappaat jalassa juoksu = esijännitys, askelkontakti maahan päkiä edellä.
- Lantion keskiasento = pitkänä juoksu, suora hieman etunojainen juoksulinja.
- Juoksun rullaus: työntö loppuun (lantiosta polven kautta nilkkaan), reisi ylös.
- Käsien rytmikäs edestakainen liike, kyynärpää 90 asteen kulmassa.

Lähtötavat:

Pystylähtö (Kestävyysjuoksut, pika- ja aitajuoksut ennen telinelähdön opettelua)

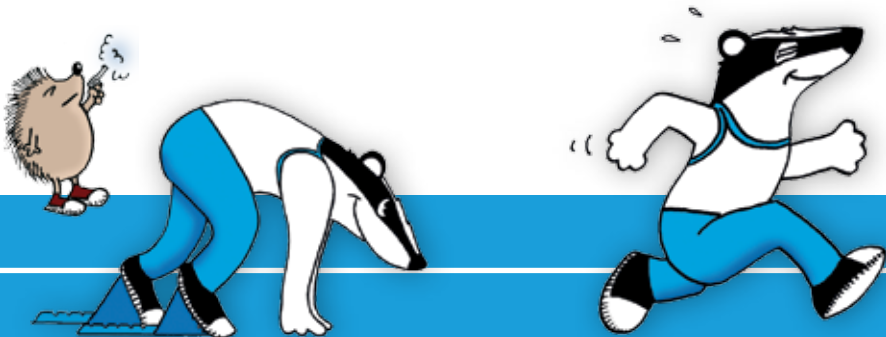
1. Paikoillanne: viivan takana, paino etummaisella jalalla.
2. Pam: ponnistus molemmilla jaloilla eteenpäin takajalan puoleinen käsi eteen.

Telinelähtö (Pika- ja aitajuoksut)

1. Paikoillanne: kädet hartioiden leveydellä, sormet viivan takana.
2. Valmiit: lantio hartiatason yläpuolella, pää vartalon jatkeena, paino tasaisesti käsillä ja jaloilla.
3. Pam: ponnistus molemmilla jaloilla eteenpäin, kädet mukaan, lyhyt ensimmäinen askel.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!



Pikajuoksun mallitunti



	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Erilaiset hipat ja kiinniot-toleikit. Tarvitaan: pilli	Käy selvästi läpi ohjeet ja rajat, jossa lapset saavat liikua. Ohjeista miten hippa vaihtuu. Hipoissa vain mielikuvitus on rajana!	Esimerkiksi mielikuvitus-, banaani- tai haarahippa. Vaihda hippaa ja kiinniottajaa usein, jotta kaikki saavat olla kiinniottajia. Hippa voi vaihtua tietyn ajan jälkeen tai aina juoksijan kiinniäytyä.
Harjoituksen ydin 15min	Nopeuden kehittäminen Tarvitaan: merkkikartiot mailat sanomalehtipötköt Telinelähdön opettaminen	Jaa lapset kahteen ryhmään – vaihto puolessa välissä. Tee yksi juoksurata, jossa käydään selkeästi läpi juoksun eri vaiheita; askelpituutta ja askeltiheytttä. Toisessa harjoitusasteessa käydään läpi pystylähtö ja erilaisia juoksutyyliä.	Juoksuradassa käytetään välineinä esimerkiksi hulavanteita askelpituuden harjoitteluun ja sanomalehtiä, matalia tötsiä tai juoksutikkaita askelnopeuden harjoitteluun. Lähtöjä voitte harjoitella tekemällä reaktiolähtöjä. Lapset voivat itse keksiä eri lähtöasentoja ja erilaisia tapoja juosta.
Monipuolinen harjoite 10 min	Pikajuoksun tehtävärata, johon on koottu kaikki kädyt asiat. Tarvitaan: pilli merkkikartiot mailat sanomalehtipötköt	Jos mahdollisista, rakenna rata ennen tunnin alkua. Ryhmä käy radan avulla opitut asiat läpi, liike pysyy koko ajan yllä. Vinkki! Tee valmiiksi pisteille ohjekortit.	Tehtävärata voi sisältää esimerkiksi erilaisia koordinaatioharjoitteita, viivajuoksua, pujottelua ja vauhdin muutoksia. Käytä apuna samoja välineitä kuin edellisessä harjoituksessa.
Rentoutus ja venyttely 5min	Tasapainoliikkeet Tarvitaan: jumbamatot	Jaa jokaiselle oma jumbamatto. Voidaan ryhmittyä sekaisin tai esimerkiksi ympyränmuotoon.	Näytä erilaisia tasapainoliikkeitä. Kyykkyyn alas yhdellä jalalla, varpailla kävely, kantapäällä kävely, yhden jalan heilutus, sivuittain heiluri.



Pituushyppy

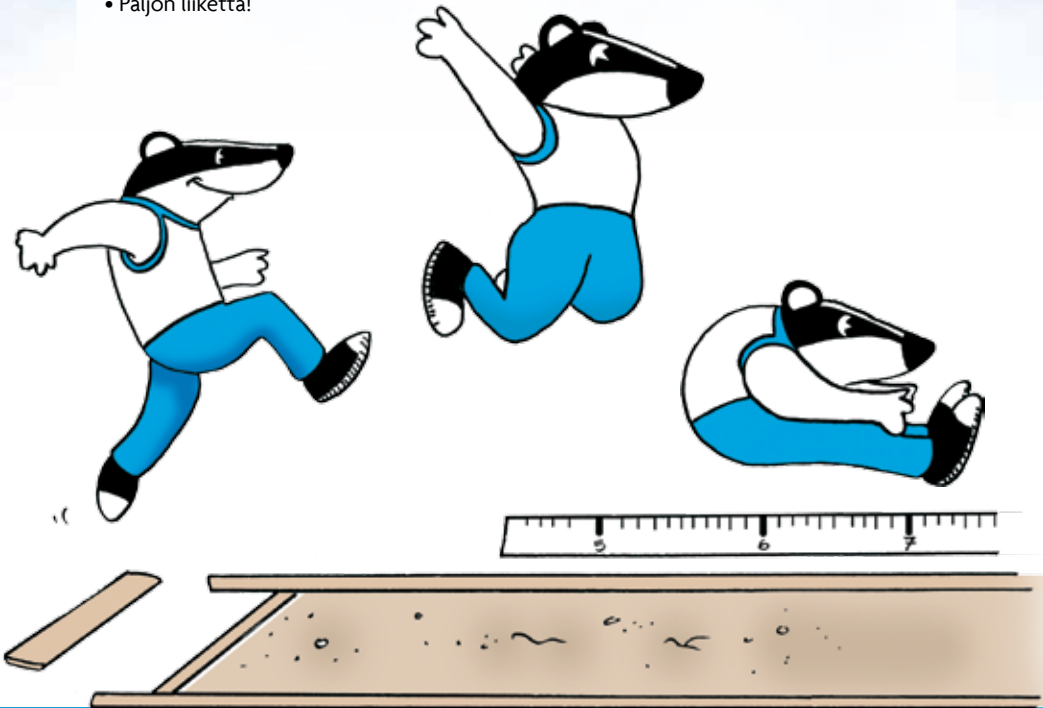
Lajin ydin: Juoksuvauhdista ponnistus eteen ylöspäin mahdollisimman pitkälle.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Lyhyt viimeinen askel ennen ponnistusta.
- Koko jalkapohjan kautta loppuun asti tapahtuva ponnistus eteen ylöspäin.
- Vapaa jalka ja lantio johtaa hyppyä eteen ylöspäin vapaan käden avustaessa.
- Ilmalennon lopuksi kasaan kurkotus kantapäät edellä.

Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!



Pituushypyn mallitunti



	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Erilaiset hipat, esimerkiksi pukkhippa, musiikkihippa, mielikuvitushippa. Tarvitaan: pilli	Käy selvästi läpi ohjeet ja rajat, jossa lapset saavat liikkua. Ohjeista myös miten ja milloin hippa vaihtuu.	Pukkhippassa kiinnijäänyt jää polvilleen kippuraan maahan, jolloin muut voivat pelastaa tekemällä pukkhippyn kiinnijääneen yli. Mielikuvitushipassa voi pyytää hipan määräämään vain hyppyjä sisältäviä liikkeitä. Pelastus toistamalla samaa liikettä kiinnijääneen kanssa.
Harjoituksen ydin 15min	Hyppääminen Tarvitaan: aidat sanomalehdet hulavanteet	Rakenna kaksi rataa: ponnistusrata ja alastulo-rata, joissa käydään selkeästi läpi hyppäämisen eri vaiheita. Lapset kahteen ryhmään – vaihto puolella välissä.	Ponnistusradassa on esimerkiksi muuttaman askeleen välein ponnistus aidan yli, hyppy hulavanteiden yli, tasajalkahyppy sanomalehden yli tai yhden jalan hyppyjä erikokoisten ja -pituisten esteiden yli. Pituushyppykasaan tai paksulle jumppapatjalle voidaan harjoitella alastuloa. Jatkuvia ponnistuksia matalien esteiden yli yhdellä väliaskeleella.
Monipuolinen harjoite 10 min	Hyppyrata, jossa huomioidaan pituushypyn pääasialliset: juoksu, ponnistus ja alastulo. Tarvitaan: aidat sanomalehdet hulavanteet pituushyppykasa, paksu jumppapatja	Hallittavuutta helpottaa, jos rata on ympyrän muotoinen. Välineinä käyvät hyvin edellisen osion välineet. Mahdollisuuksien mukaan rataan voidaan lisätä mm. erilaisia esteitä, joiden yli pitää hypätä. Näytä selkeät esimerkit ja vaihtoehdot eritasoisille lapsille. Kuva-kortit suorituspaikoilla voivat auttaa ymmärtämään ja muistamaan mitä pisteillä tehdään.	Esimerkiksi tarkkuushyppyjä/ yhden jalan hyppyjä hulavanteisiin, tasajalkahyppyjä esteiden yli, pituusponnistuksia aitojen tai esteiden yli, paikaltaan hyppyjä, vauhdin ja ponnistuksen yhdistämistä eri kokoisten esteiden yli, nopeat yhden jalan hypyt sanomalehtien yli, alastulo eripituista vauhdeista.
Rentoutus ja venyttely 5min	Permantojumppa Tarvitaan: jumppamatot	Jaa jokaiselle jumppamatot.	Kuperkeikat eteen ja taakse, pääseisonta, käsinseisonta paria vasten

Seiväshyppy

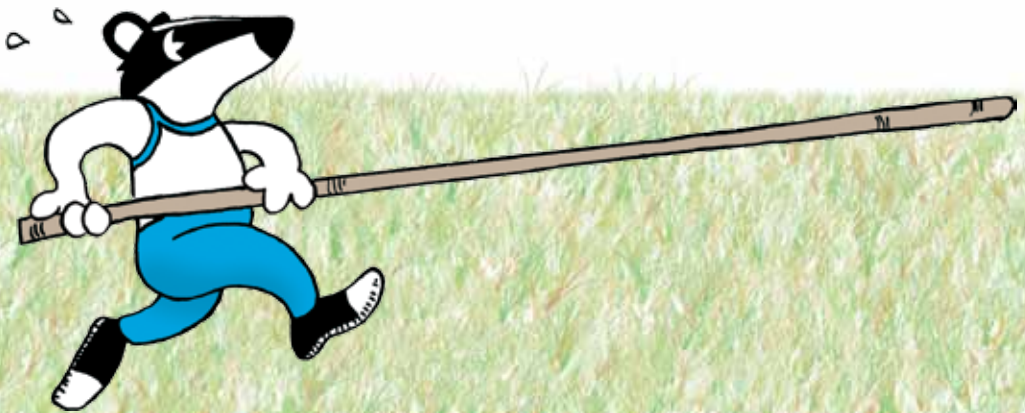
Lajin ydin: Juoksuvauhdistista eteen-ylöspäin ponnistus mahdollisimman korkealle riman yli seipään varassa.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Vauhdin viimeisten askelten ja kuoppaan viennin rytmitys.
- Koko jalkapohjan kautta tapahtuva ponnistus yläkäden vastakkaisella jalalla suoran yläkäden alta hieman linjan takaa seivästä päin.
- Vapaa jalka johtaa hyppyä.
- Ponnistuksen jälkeen seiväs ohitetaan yläkäden puolelta seipään varassa heilahtaen.

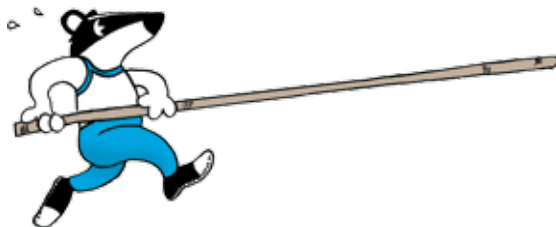
Muut huomioitavat asiat:

- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!



Seiväshypyn mallitunti

	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverryttely 5min	Erilaiset hipat, esimerkiksi ambulanssihippa, musiikkihippa, siltahippa ym. Tarvitaan: pilli	Käy selvästi läpi ohjeet ja rajat, jossa lapset saavat liikkua. Ohjeista hipasta riippuen vaihtuuko kiinniottaja pillin vihellyksestä vai kiinni jäämisestä.	Ambulanssihippassa valitaan ryhmän koosta riippuen muutama hippa. Kun hippa saa kiinni, kiinnijäänyt käy makuulle. Kiinnijääneen voi muut leikkijät pelastaa kantamalla ennalta sovittuun sairaalaan. Kantaessa pitää äännellä kuin ambulanssi, ”pii-paa”.
Harjoituksen ydin 15min	Seiväshyppyrata, jossa käytetään hyväksi harjoituspaikan ominaisuuksia. Tarvitaan: köydet, kepit penkki/pukki korkeushyppypatja (mahdollisuuksien mukaan)	Pyri rakentamaan ennen tuntia monipuolinen rata, jossa on jatkuva liike. Käytä erilaisia välineitä mahdollisuuksien mukaan.	Seipään kanssa juoksemista, seipään varassa ponnistamista heikkakasaan tai patjalle. Köysissä voi tehdä ponnistuksia ja harjoitella jalkojen ylös viemistä. Hyppy riman yli patjalle.
Monipuolinen harjoite 10 min	Seiväsviesti Tarvitaan: kepit hulavanteet sanomalehtipötköt	Jaa ryhmä 4–6 hengen joukkueisiin ryhmän koosta riippuen. Pillin vihellyksestä joukkueet liikkeelle. Muista huomioida kepin kanssa juostessa turvallisuus! Viestissä huomioitava lasten taso.	Teemoina voi olla muun muassa seipään kanssa juokseminen tai loikkiminen. Myös erilaiset kiipeilyt puolapuissa palvelevat hyvin seiväshyppyä. Voidaan toteuttaa sukulaviestinä tai siten, että joukkueen jäsenet käyvät tietyllä merkillä kääntymässä.
Rentoutus ja venyttely 5min	Solmu	Jaa oppilaat kahteen ryhmään. Molemmista 1–2 lasta jää solmun aukaisijoiksi, jotka odottavat sivussa silmät kiinni solmun teon ajan.	Ryhmät seisovat rivissä kädet käsissä ja alkavat pujotella käsien alta tai yli ilman että irrottavat otteita. Solmun avaajien tehtävä on selvittää solmu liikuttamalla solmun jäseniä samalla tapaa ilman, että otteet irtoavat.



Viestijuoksu

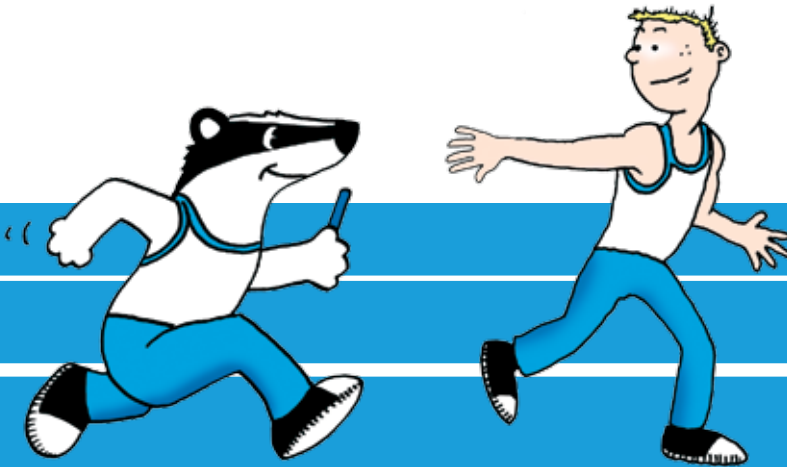
Lajin ydin: Rytmikäs, mahdollisimman nopea ja suoraviivainen juoksu ylhäällä ja pitkänä kapulaa mahdollisimman nopeassa vauhdissa juoksijalta toisella vaihtaen.

Huomioitavat asiat lajissa:

- Juoksutekniikka kuten pikajuoksussa.
- Ennakkomerkitä lähteminen ja täyteen vauhtiin kiihdytys.
- Viestinvaihto ja kapulan käsittely.

Muut huomioitavat asiat:

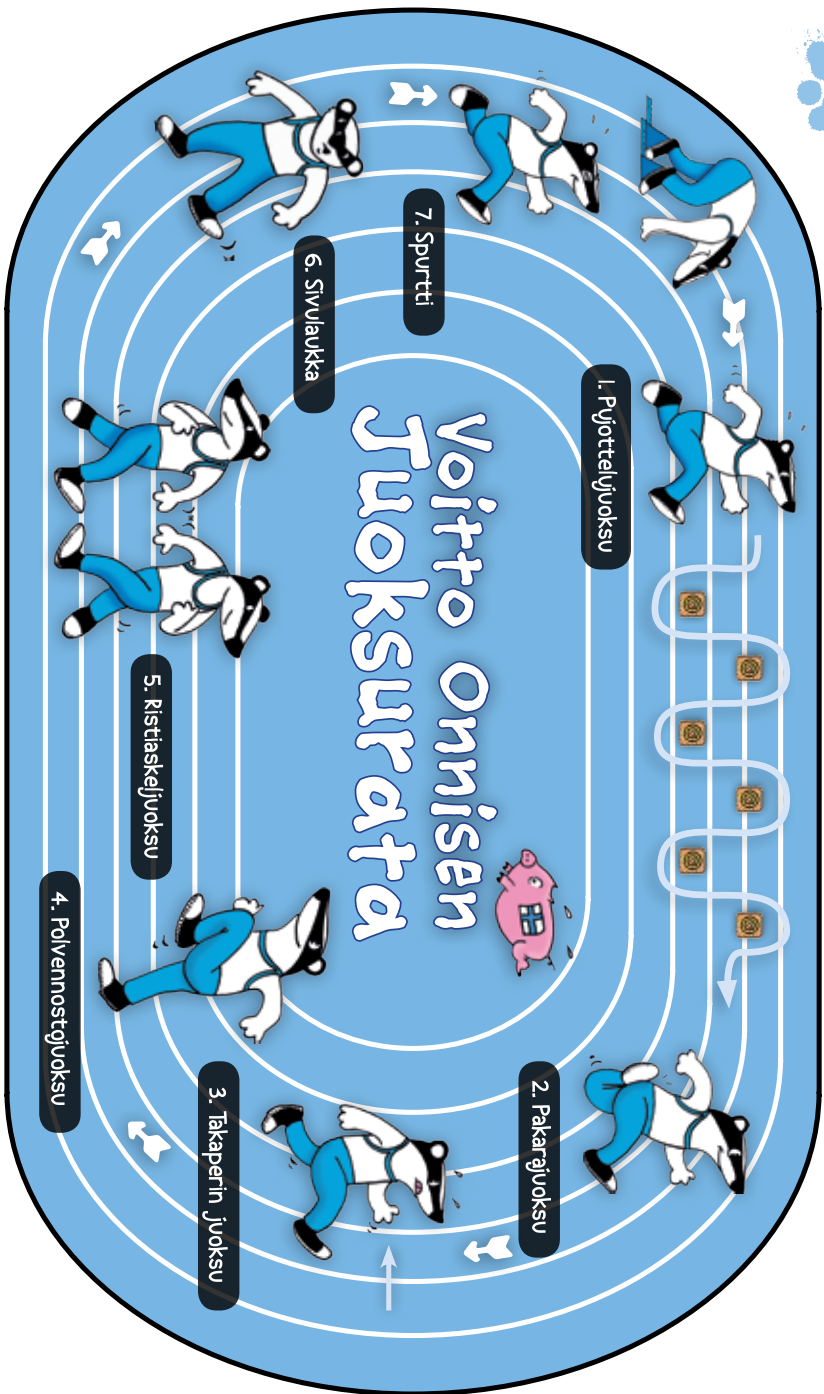
- Kannusta kaikkia kokeilemaan.
- Ensin kokeilu. Käy sitten selkeästi läpi mitä tehdään. Sen jälkeen ryhmä voi keskittyä ainoastaan kokoaikaiseen liikkumiseen.
- Paljon liikettä!
- Muodosta tarpeeksi pieniä joukkueita, jotta odotusajat lyhenevät.



Viestijuoksun mallitunti



	Harjoitukset ja välineet	Järjestelyt	Esimerkkejä
Alkuverrytely 5min	Kevyttä hölkkää jonoissa, johtaja vaihtuu merkistä.	Jaa ryhmä 4-6 hengen jonoihin. Ryhmät sopivat etukäteen äänimerkin, jolla viestivaihto tapahtuu. Kaikki joukkueet voivat juosta samaan suuntaan, jotta vältetään törmäyksiä.	Jonon takimmainen antaa äänimerkin, jolloin edessä juokseva laittaa käden taakse ja takana tuleva läpsäisee kättä. Sama toistuu jonon ensimmäiselle asti, joka läpsäyksen saatuaan siirtyy jonon perälle.
Harjoituksen ydin 15min	Viestijuoksun harjoittelu Tarvitaan: viestikapula teippi	Jaa lapset kahteen ryhmään, molemmilla ryhmillä erilaiset viestiharjoitukset. Vaihtopuolessa välissä. Käytä teippiä vaihtoalueiden rajaamiseen.	Toinen ryhmä tekee pikajuoksuvaihtoja ja toinen sukkulaviestin vaihtoja. Pikajuoksuvaihtoissa voi käyttää ensin läpsäystä, sitten kapulaa. Jonojuoksussa voi kokeilla eri äänimerkkejä ja vaihtotapoja. Aluksi tehdään kävellen tai hölkkäen ja siirtyä vähitellen kovavauhtiseen juoksuun.
Monipuolinen harjoite 10 min	Leikkimieliset viestikisat Tarvitaan: pilli vaihtokapulat teippi aidat merkkikartiot	Jaa ryhmä sopivan kokosiin joukkueisiin ryhmän koon mukaan. Pyritään, että kaikki joukkueet voivat juosta samaan aikaan. Käy selkeästi läpi ohjeet ja rajat.	Perusviestin lisäksi voi tehdä sukkulaviestejä ja viestiteemoina voi käyttää perusviestien lisäksi mm. karhukävelyviestiä, kottikärryviestiä, pukkiihyppelyviestiä jne. Sukkulaviesteissä voi käyttää myös aitajuoksua ja pujottelua merkkikartiolla.
Rentoutus ja venyttely 5min	Jännitys-rentous Tarvitaan: jumbamatot	Jaa kaikille jumbamatot.	Jännitetään ja rentoutetaan lihaksia vuorotellen opettajan ohjeiden mukaan: kädet nyrkkiin ja rennoksi käsivarsi kiinni lattiaan ja rennoksi, (sama toiselle käsivarrelle) olkapäät korviin ja rennoksi pakarot yhteen ja rennoksi jalat kiinni lattiaan (toinen on koukussa) ja rennoksi, (sama toiselle jalalle) Jännitysvaiheen kesto: laske kymmeneen. Rentoutuksen loppuksi maataan rentona kuunnellen musiikkia.



Voitto Onnisan Juoksurata

1. Pyjottelujuoksu

2. Pakarajuoksu

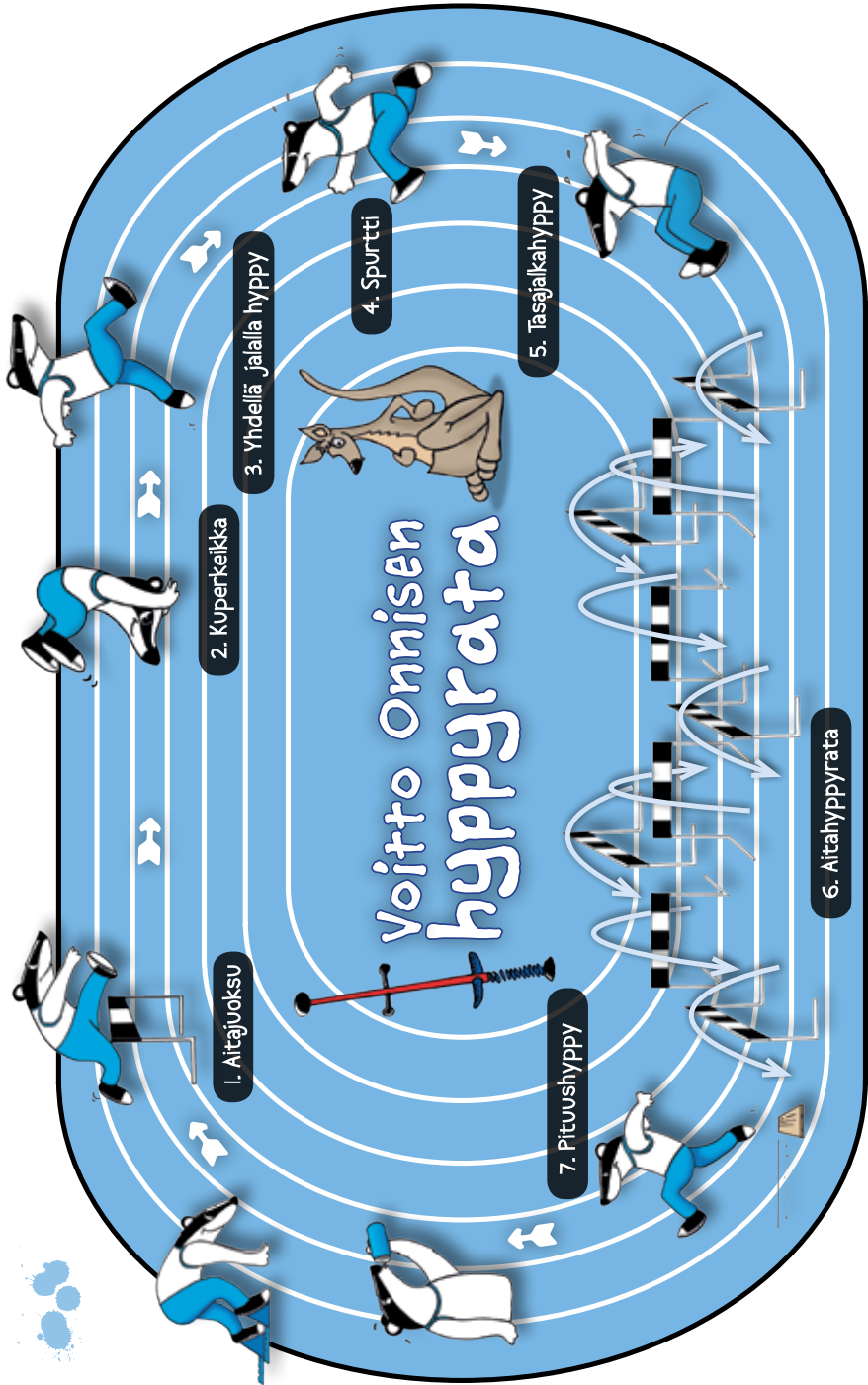
3. Takaperin juoksu

4. Polvennostajuoksu

5. Ristiaskeljuoksu

6. Sivulaukka

7. Spurtti



Hyppi aitojen osoittamalla tavalla eteen ja sivuttain

Voitto Onnisen heitto-**rata**

Väljennä
voit käyttää
esimerkiksi
tennispalloa,
pehmpalloa,
koripalloa,
jalkapalloa tai
kuntopalloa

1. Heitto alta eteen



2. Heitto oian yli



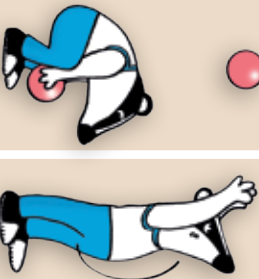
3. Kuulantyönön tekniikka



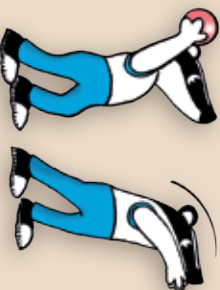
6. Tarkkuushetitto



6. Heitto taaksepäin

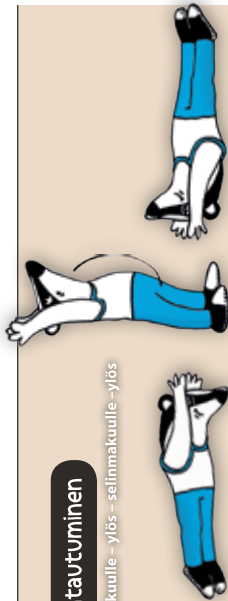


4. Heitto eteenpäin



1. Ojentautuminen

painmaakuulle – ylös – selimmakuulle – ylös



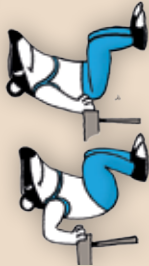
8. Puoläpuut



7. Etujahjappely



6. Tikapuujuoksu



5. Dippi penkillä



2. Vatsalihasliikkeet

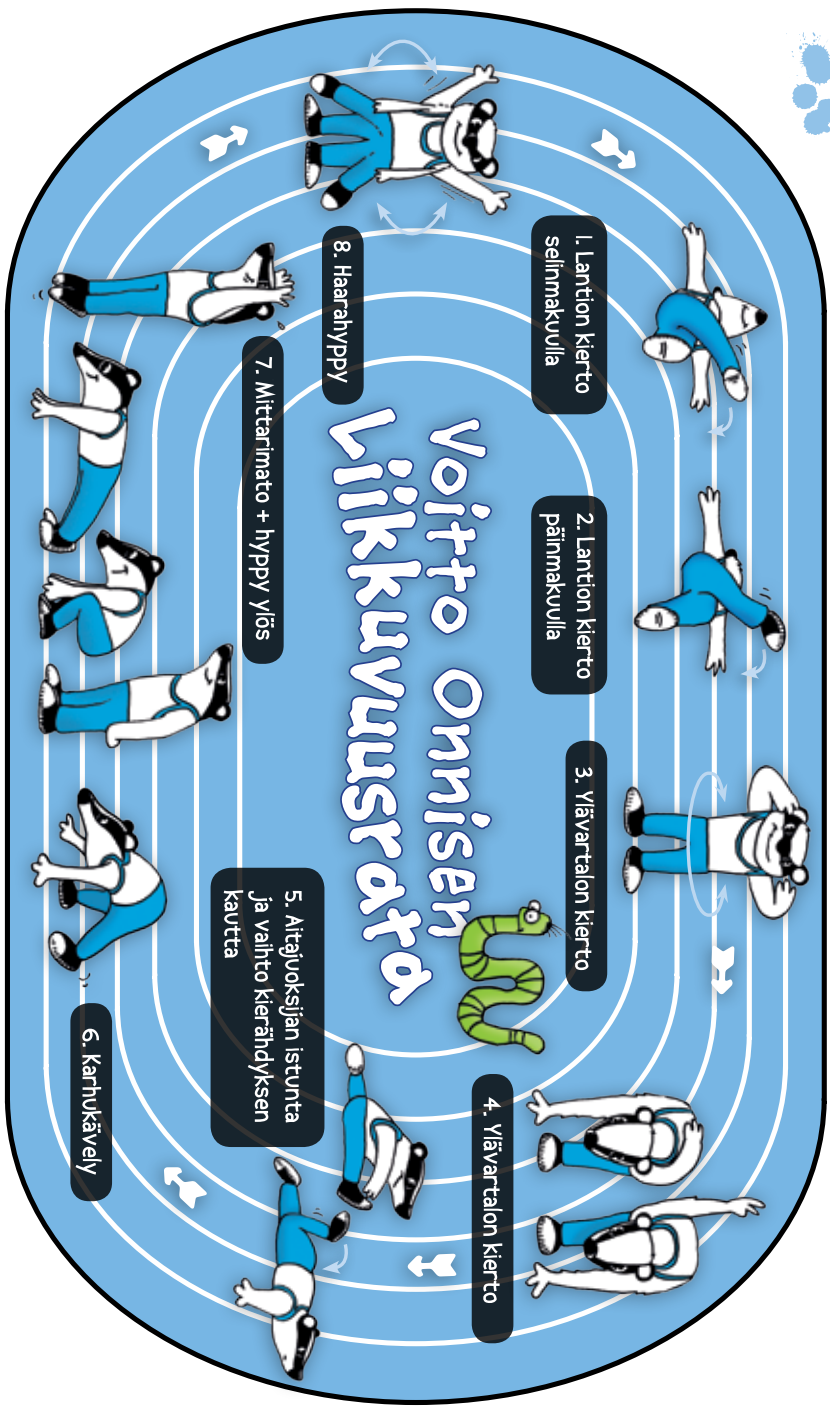


3. Köyskipely

Voitto Onnisen fysiikkarata

4. Keinutuoli





1. Lantion kierto selinmakulla

2. Lantion kierto päinmakulla

3. Ylävartalon kierto

4. Ylävartalon kierto

5. Aitajuoksijan istunta ja vaihto kierähdyskäsien kautta

6. Karnukävely

7. Mittarimato + hyppy ylös

8. Haarahyppy

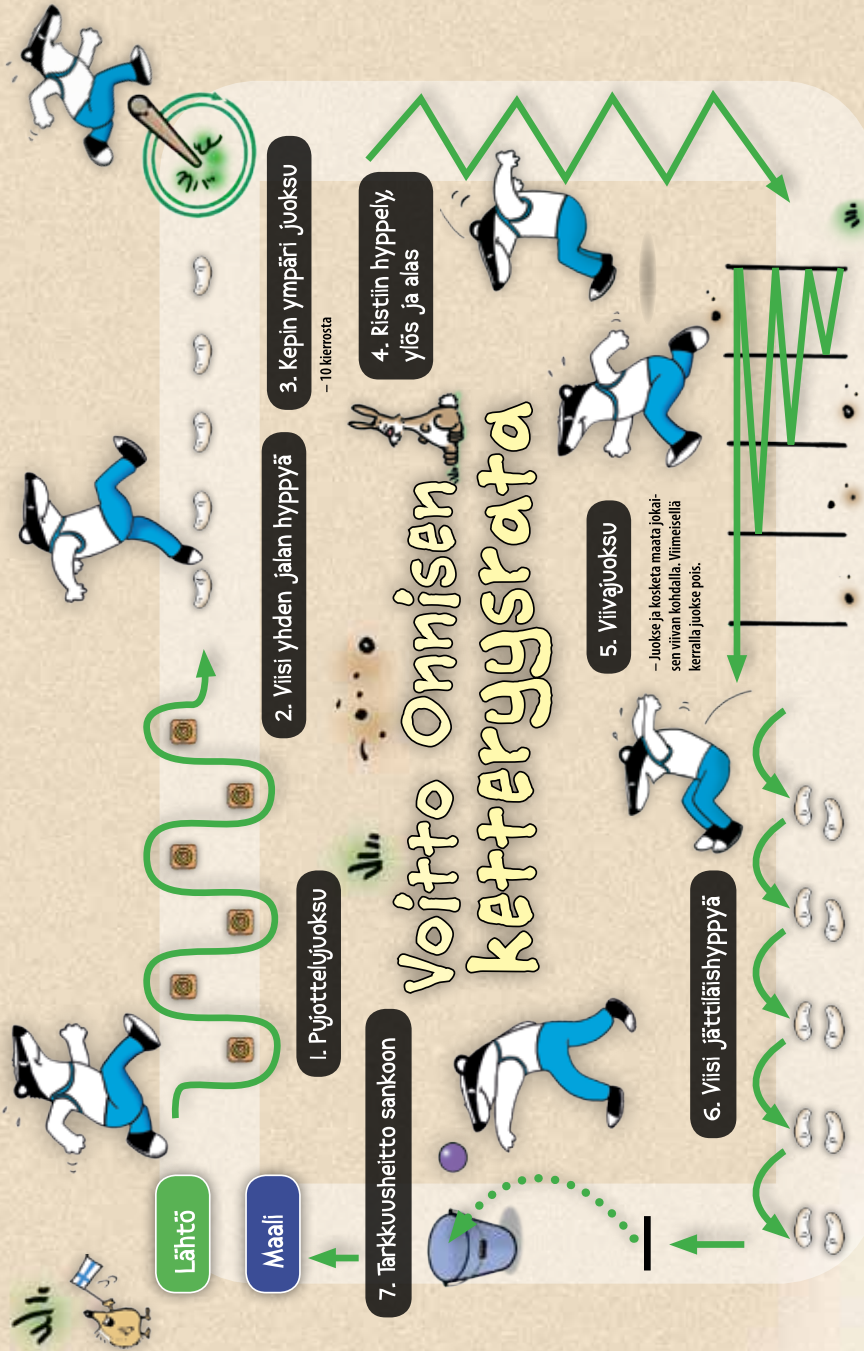
Voitto Omnisen Liikkuvuusrata



© Petri Kuhn/Studio Kfgoleppo



Voitto Onnisen ketteryyssrata



Lähtö

Maali

1. Pujottelujuoksu

2. Viisi yhden jalan hyppyä

3. Kepin ympäri juoksu
- 10 kierrosta

7. Tarkkuusheitto sankoon

4. Ristiin hypely,
ylös ja alas

5. Viivajuoksu

- Juokse ja kosketa maata jokaisen viivan kohdalla. Viimaisella kerralla juokse pois.

6. Viisi jättiäishyppyä

1. Yhdellä jalalla hyppy

-jalan vaihto puolessa välissä



2. Donkaus koriin

4. Kahdekskikkojuoksu

3. Taaksepäin hyppy korokkeelta patjalle

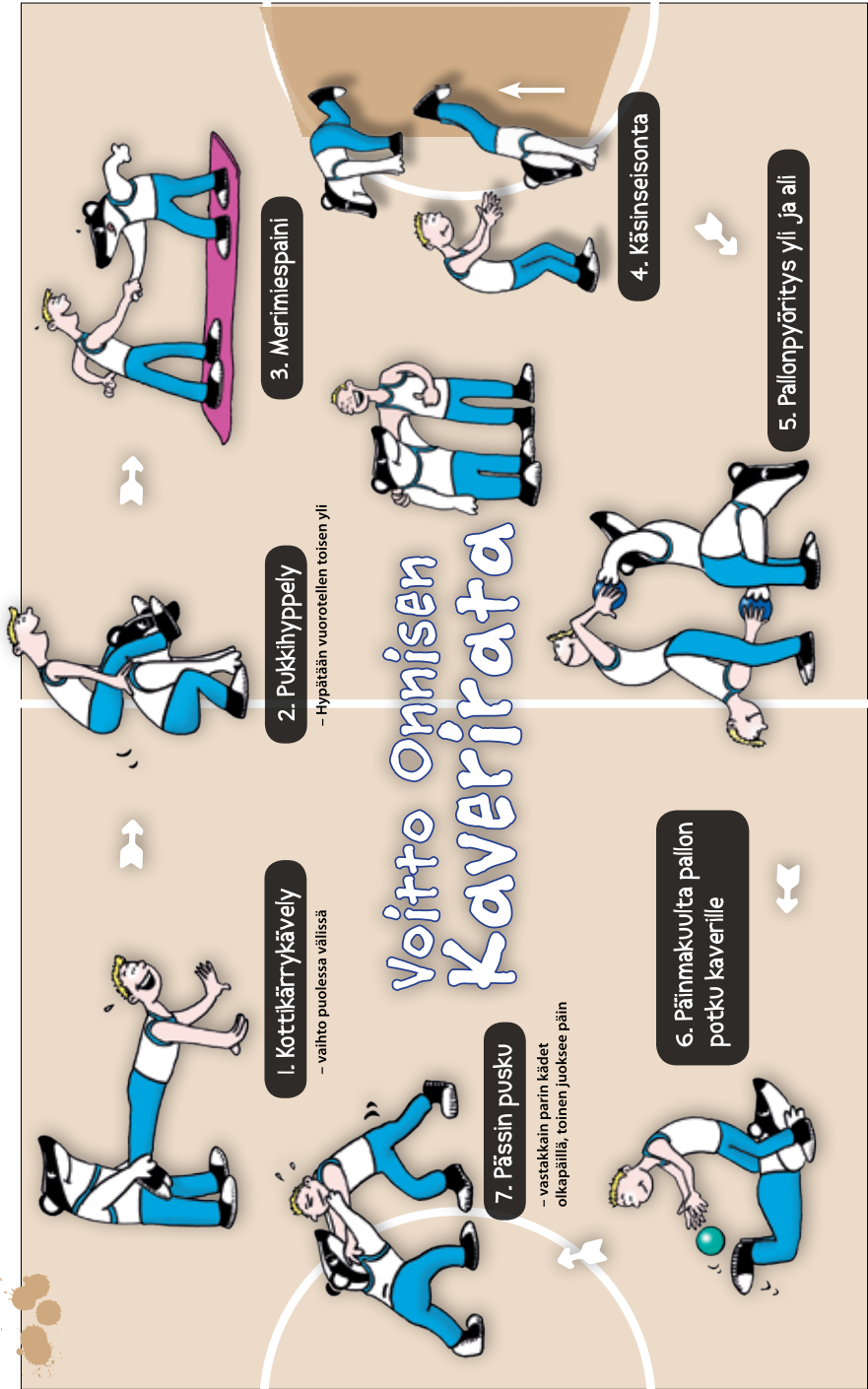
Voitto Onnisan korkeushyppyrata

5. Tasajalkahyppy ja kuperkeikka

6. yhden jalan ponnistus ylöspäin

-jalan vaihto puolessa välissä





3. Merimiespaini

2. Pukkihyppely

1. Kottikärrykävely

Voitto Onnisen Kaverirata

4. Käsinseisonta

5. Pallonpyöritys yli ja ali

6. Päinmakuulta pallon potku kaverille

7. Pässin pusk

- Hypätään vuorotellen toisen yli

- vaihto puolessa välissä

- vastakkain parin kädet olkapäillä, toinen juoksee päin



8. Vuorohyppy



9. Spurtti



1. Hökkä



2. Haarahyppy



7. Heitto eteenpäin



6. Ristaskeljuksu



5. Ylävartalon kiertö



4. Pakarajuksu



3. Polvennostajuksu

VOITTO OIKEIKSI KILPAILUKI VALMISTAUTUMISRATA



- HESE-KISA LAJIT**
- sukkuilaviesti
 - kehähänneitto
 - pituushyppy
 - kierrosviesti



HESE-KISAT

– VAUHTIA JA VILSKETTÄ ALAKOULULAISILLE!

Hese-kisa on 5.–6.-luokkalaisten järjestettävä yleisurheilun joukkuekisa, jossa kisataan 12 henkisen joukkuein koulun, paikkakunnan, piirien ja valtakunnan mestaruuksista. Vuosittain järjestetään huikea valtakunnallinen finaali, jossa piirikisojen voittajat kamppailevat Hese-kisa mestaruudesta. Koulu- ja kuntakisat toteutetaan koulujen, kuntien ja alueen seurojen välisenä yhteistyönä ennen piirikisoja. Ota yhteyttä paikkakuntasi yleisurheiluseuraan koulukisojen järjestämisestä. Kisan säännöt ja ohjeet löytyvät Hese-kisojen nettisivuilta. Kuntakisoja varten on tehty pöytäkirja ja diplomi, jotka voit ladata sähköisenä H-hetki materiaalipankista, www.h-hetki.net. Jokaisen kunnan kaikki halukkaat joukkueet pääsevät huhti-toukokuussa eri puolilla Suomea järjestettäviin Hese-piirikisoihin. Piirikisojen voittajajoukkueet kutsutaan valtakunnalliseen finaaliin. Kisat ovat täysin maksuttomia ja kaikki halukkaat koulut saavat osallistua Hese-kisoihin! Hese-kisat ovat osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelmaa.

KISALAJIT

Sukkulaviesti 12 x 60 metriä
Kuusi tyttöä ja kuusi poikaa juoksevat. Vaihto tapahtuu käsi-kosketuksella viirikepin takaa.

Pituushyppy

Hypätään metrin ponnistusalueelta. Mittaus suoritetaan ponnistusjärjestä alastulojalkeen.

Junnukeihäs

Keihästä heitetään 350 gramman muovisella junnukeihäällä. Keihäs heitetään yhdellä kädellä olkapään yli. Heittoon saa ottaa vauhtia.

Kierrosviesti 12 x rata kierros

Jokainen oppilas juoksee yhden kierroksen. Kierroksen pituus määräytyy kentän mukaan. Kisa aloitetaan sukkulaviestillä ja päätetään jännittävään kierrosviestiin.

Lisätietoja www.h-hetki.net

KOULULIIKUNTAILOITON YLEISURHEILUMESTARUUSKILPAILUT – JÄNNITYSTÄ YLÄKOULULAISILLE JA VANHEMMILLE

Koululiikuntailiiton yleisurheilumestaruuskilpailut järjestetään vuosittain. Kilpailuihin voivat ottaa osaa peruskoulun 7.–10.luokkalaiset ja lukiolaiset/ ammatillisten koulujen opiskelijat. Yläikäraja kisoissa on 20 vuotta. Kilpailujen sarjat ovat sekä tytöille että pojille seuraavat:
A-sarja: lukiolaiset/ammattimaisten koulujen opiskelijat
B-sarja: peruskoulun 7.–10. lk oppilaat

Lajiohjelma käsittää lähes kaikki perinteiset lajit kaikissa sarjoissa.

Lisätietoja löytyy yleisurheilupiirien sivuilta ja www.kll.fi.

KOULULAISTEN VALTAKUNNALLINEN MAASTOJUOKSUKILPAILU – PERUSLIIKUNTA KOULULAISILLE

Kilpailu on tarkoitettu peruskoulujen oppilaille. Sarjat ovat tytöille ja pojille

- 3–4-luokkalaisten
- 5–6-luokkalaisten
- 7–10-luokkalaisten

Lisäksi on joukkuekilpailu. Jokaisessa sarjassa koulun kolme parasta juoksijaa muodostavat joukkueen. Kolmen juoksijan sijoitukset lasketaan yhteen.

Lisätietoja www.kll.fi.

MUUT KILPAILUTAPAHTUMAT

Lisäksi monet yleisurheilupiirit ja Koululiikuntailiiton piirit järjestävät Koululiikuntailiiton yleisurheilun piirinmestaruuskilpailuja, erilaisia viestiriehoja ja muita yleisurheilukilpailuja sekä talvi- että kesäkaudella.

Turvallista ja hauskaa yleisurheiluopetusta

LASTEN OMILLA VÄLINEILLÄ

teksti: TARU SCHRODERUS piirroksat: PETRI KUHNÖ

Lapsille suunnatut uudet välineet helpottavat lajikokeiluja ja mahdollavat osallistumiskynnystä myös vähemmän yleisurheilun kansa tekemisissä oleville oppilaille. Lasten välineillä liikunnasta tulee hauskaa ja turvallista ilman turhia peloketöjiä. Aina ei tarvitse mennä edes kaupan kautta, sillä monia lajeja voi opettaa myös itse tai yhdessä askarrelluilla välineillä.

Oikean kokoinen ja painoinen väline edistää heittämisen oppimista ja motivoi lasta tekemään annettuja perusliikemalleja. Heittämisen oppettelussa tulisi käyttää luovuutta välineiden valinnassa. Tennis pallolla voi harjoitella heittämisen perusteita, petankkipallolla kuulantönnön alkeita ja sanomalehdestä rakennetulla keihäällä suomalaisten lempilajin, keihäänheiton perusteita. Moukari syntyy nopeasti sujauttamalla jumbppapallo tai jalkapallo muovipussin pohjalle. Tällöin heiveröisempi lapsi kokee harjoittelun mielekkääksi. Muovipussimoukarilla opetus voidaan järjestää samanaikaisesti ja turvallisesti suurellekin joukolle. Nykyisin on tullut myös markkinoille suuri joukko lasten yleisurheiluvälineitä, joiden kehittämisessä on lähdetty taitojen oppimisesta. Ne eivät ole enää pelkkiä pienoiskopioita aikuisten välineistä.



SANOMALEHTIKEIHÄS

Kääri sanomalehden pitkä sivu tiukalle rullalle ja teippaa sanomalehdellä useammasta kohdasta kiinni.

AIDAT

Täytä tyhjät mehukanisterit vedellä ja etsi luonnosta keppi väliin.



MUOVIPUSSIMOUKARI

Sujauta pallo muovipussiin ja tee solmu.



Suomen Urheiluliiton tuottamaa materiaalia yleisurheilun opetuksen tueksi:

YLEISURHEILUN AAKKOSET

Yleisurheilu on juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä, eli mukavan monipuolista liikuntaa. Yleisurheilu kehittää nopeutta, kestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta. Yleisurheilun aakkoset on koko perheen yleisurheilupuos. Se antaa eväitä ja onnistumisen elämyksiä kertomalla tekniikkaa ja taustoja yleisurheilun kiehtovasta maailmasta. Voittoa Onnisen opastuksella voit tutustua eri lajeihin ja oppia paljon uutta yleisurheilusta. Hyppää mukaan!

Hinta: 10 €



VOITTO ONNISEN TOIMITSIJAKORTIT

Toimitsijakortit ovat kilpailutilanteen toteutuksen apuvälineitä, joissa annetaan lajitietoutta ja ydinohjeet lajin ja harjoituksen toteuttamiseksi. Korttien avulla myös lajiin vihkitymätön saa tarvittavat tiedot lajin toteuttamiseksi. Koko A5, pinta laminoitu, sisältää 10 erilaista lajikorttia: kilpäkävely, juoksut, kiekko ja moukari, seisähyppy, kuulantöntö, sukulaviesti, keihäänheitto, aitaajuus, korkeus, pituus ja kolmiloikka.

Hinta: 5 €



LASTEN YLEISURHEILUSÄÄNNÖT

Hinta: 6 €



YLEISURHEILUA 7-11 -VUOTIAILLE

Lasten ohjaajille ja opettajille vinkkejä harjoituksiin.

Hinta: 25 €

YLEISURHEILUN LAJIHARJOITTELU DVD 9-11V

Yleisurheilun lajiharjoittelu-DVD:n tavoitteena on tarjota havainnollistavaa opetusmateriaalia eri yleisurheilulajien perustekniikoista ja niiden harjoittamisesta. DVD sisältää eri lajien kokonaisuoritukset ydinkohtien harjoittamiseksi sekä laajan valikoiman monipuolisia harjoituksia yleistoitojen kehittämiseksi. Tämän DVD:n sisältö on suunnattu 7-11-vuotiaille yleisurheilijoille.

Hinta: 25 €



YLEISURHEILUA 7-11 -VUOTIAILLE + YLEISURHEILUN LAJIHARJOITTELU DVD 9-11V

Pakettihinta: 30 €



Tilaa tuotteet osoitteesta: www.sporttikauppa.com/tuotteet/urheiluliitto/

Lasten

yleisurheiluvälineitä...



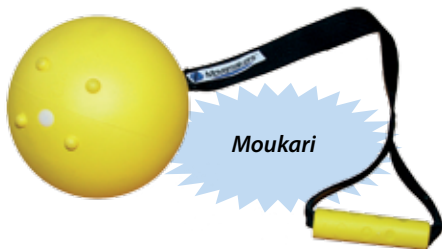
Harjoitusaita



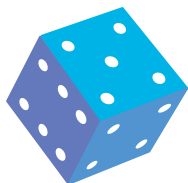
Kahvakiekkö



Juniorikeihäs



Moukari



Movemakers®
www.movemakers.fi