

YLEISURHEILIJAN KÄSIKIRJA



OMA NIMI JA RYHMÄ:

Tärkeät yhteystiedot

Valmennuspäällikkö Juha Heinänen
p. 044 999 7072, valmennus@luusport.fi
– Harjoitteluun liittyvät kysymykset

Nuorisopäällikkö Anni Karhu
p. 044 337 8663, nuoriso@luusport.fi
– Yleisurheilukoulut ja Liikuntaleikkikoulut

Tiedottaja Krista Alm
p./wa 050 375 5613, tiedotus@luusport.fi
– mm. myClubin käyttöön liittyvät asiat
– Yleiset kysymykset

<http://luu.myclub.fi>

myClubista löydät aina ajantasaiset tiedot harjoitusajoista ja -paikoista sekä omat tietosi (myös laskutustiedot). Mikäli et tiedä tunnuksiasi, ota heti yhteyttä: toimisto@luusport.fi

Whatsapp-ryhmät

Kaikilla kilparyhmillä on oma Whatsapp-ryhmä, jossa viestitellään akuuteista asioista. Varmista valmentajilta, että olet mukana!



**Seuraa
meitä somessa!**

Linkkivinkit

www.luusport.fi

Seuran omilta nettisivuilta löydät runsaasti tietoa ryhmistä, harjoituksista, tapahtumista ja muusta tärkeästä.

Facebook & Instagram

Olemme aktiivisesti ja näkyvästi somessa. Löydät meidät tunnuksella @LUUyleisurheilu.

www.yleisurheilu.fi/kilpailut

Yleisurheilukilpailujen säännöt ja ohjeet.

www.kilpailukalenteri.fi

Kaikki SUL:n alaiset viralliset kilpailut löytyvät täältä. Myös ilmoittautumiset hoidetaan lähes aina tätä kautta.

www.tilastopaja.fi

Kaikkien virallisten kilpailujen tulokset.

Lasten pelisäännöt

- ★ En naura toisten suorituksille kisoissa tai harjoituksissa.
- ★ Kuuntelen harjoituksissa ohjaajia ja muistan hyvät käytöstavat.
- ★ En käytä harjoitusten aikana puhelinta, ellen saa siihen erikseen lupaa.
- ★ En kiroile tai hauku muita.
- ★ Kuuntelen ohjaajia ja valmentajia.
- ★ Kannustan ja tsemppaan kaikkia muita urheilijoita.
- ★ Olen aina positiivisella asenteella mukana.

MyClub pitää sinut ajantasalla!

Kun ilmoittaudut mukaan harjoitusryhmiin, saat sähköpostitse pyynnön aktivoida tunnuksesi myClub-järjestelmässä. MyClubista löydät mm. omat jäsenyys- ja laskutustietosi, harjoitusajat sekä muut tapahtumat.

Alaikäisillä harrastajilla vanhemmat hallinnoivat lapsen tiliä ja voivat halutessaan jakaa käyttöoikeuksia useille eri perheenjäsenille.

Ilmoita läsnäolosi harjoituksissa

Erityisesti talven sisäkaudella on tärkeää, että meillä on jonkinlainen ennakkotieto siitä, mikä verran osanottajia harjoituksiin on tulossa. Esimerkiksi koulujen välinevarastoissa ei useinkaan ole tarvitsemiamme yleisurheiluvälineitä, vaan tuomme ne mukamme.

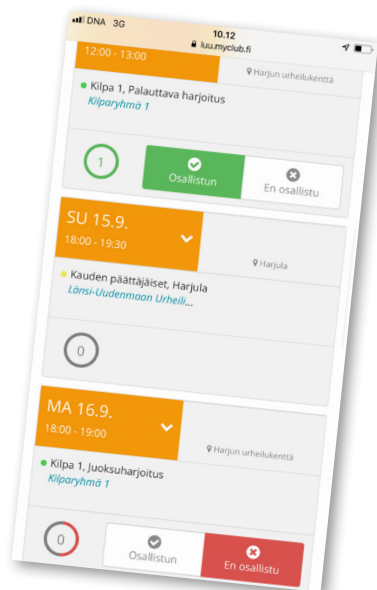
Harjoituksiin ilmoittaudutaan kirjautumalla myClubiin ja sen jälkeen klikkaamalla omasta kalenterista jokaisen harjoituksen kohdalla "Osallistun" tai "En osallistu". Ilmoittaudu aina viikonlopun aikana seuraavan viikon harjoitukseen. MyClubin käyttö on vaivatonta mobiililaitteilla. **Tee tästä vakiintunut tapa!**

Käyttötuki

Ongelmatilanteissa kannattaa ensin katsoa palvelun omat ohjeet. Jos asia ei ratkea, ota yhteyttä: tiedotus@luusport.fi



Toimii erinomaisesti mobiilissa!



Vanhempien pelisäännöt

- ★ Jos kuvaan lastani tämän harjoituksissa, varmistan ettei se häiritse harjoituksen kulkua.
- ★ Tuon lapseni ajoissa paikalle. Mahdolliset myöhästymiset ilmoitan ohjaajalle.
- ★ Kun olen urheilukentällä, pidän juoksuradat ja muut suorituspaikat vapaana harjoittelijoille.
- ★ Uskallan rohkeasti ottaa yhteyttä ohjaajiin ja valmentajiin.
- ★ Olen innokkaasti mukana lapseni harrastuksessa, tukien ja kannustaen häntä.

Taidot, ominaisuudet ja ryhmissä eteneminen

LLK (0-6 v.)

0-6 v.

- Liikunnallisten perustaitojen (juoksu, hyppy, heitto, liikkuvuus) oppiminen leikkien ja pelien avulla
- Taidot kehittyvät iän mukaan kullakin omaan tahtiin

YU 1 (7-9 v.)

7-9 v.

- Liikunnallisten perustaitojen kehittäminen
- Yleisurheilun lajitaitojen opettelu
- Yleisurheilun sääntöjen ja urheilun pelisääntöjen opettelu
- Tavoite: Urheilija osaa yleisurheilulajien perustekniikat ja suoriutuu niistä kilpailutilanteessa

Kilpa 2 (9-13 v.)

10-13 v.

- Urheilullisen elämän ohjeiden opettaminen
- Ominaisuuspohjaisen harjoittelun opettelu
- Yleisurheilun lajitaitojen kehittäminen
- Yleisurheilun sääntöjen ja urheilun pelisääntöjen opettelu
- Omatoimisuuden lisääminen

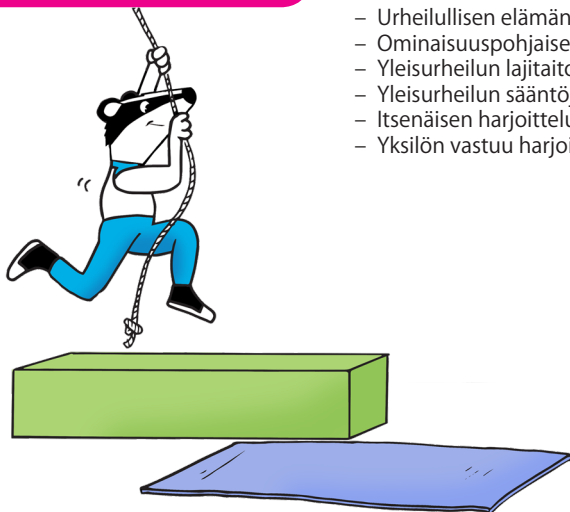
Kilpa 3 (10-11 v.)

YU 2 (10-13 v.)

14+ v.

- Urheilullisen elämän ohjeiden opettaminen
- Ominaisuuspohjaisen harjoittelun opettelu
- Yleisurheilun lajitaitojen kehittäminen
- Yleisurheilun sääntöjen ja urheilun pelisääntöjen opettelu
- Itsenäisen harjoittelun lisääminen
- Yksilön vastuu harjoittelusta annettujen ohjeiden mukaan

Kilpa 1 (yli 14 v.)



Kilpaileminen



Junnuliigassa kerätään pisteitä sekä alla listattuihin kilpailuihin osallistumisesta että tuloksista ja ennätyksistä. Lista täydentyy, kun hallikauden kilpailutietoja julkaistaan. Kauden päätteeksi parhaat palkitaan 10-60 € arvoisilla yleisurheilun erikoisliike Sportmixerin lahjakorteilla. Lisäksi jaetaan kaksi 20 € arvoista tsempparipalkintoa.

PVM	KILPAILU	PAIKKA	ILMOITTAUTUMINEN
2.11.2019	Lohjan TalviJuoksuSarja, osa 1	Lohja	www.luusport.fi
	Marrashallit	Helsinki	www.kilpailukalenteri.fi
30.11.2019	Lohjan TalviJuoksuSarja, osa 2	Lohja	www.luusport.fi
6.12.2019	Itsenäisyyspäivän kisat	Espoo	www.kilpailukalenteri.fi
	UUDY:n vauhdittomien hyppyjen pm-kilpailut		www.kilpailukalenteri.fi
11.1.2020	Lohjan TalviJuoksuSarja, osa 3	Lohja	www.luusport.fi
8.2.2020	Lohjan TalviJuoksuSarja, osa 4	Lohja	www.luusport.fi
	UUDY:n pm-hallit		www.kilpailukalenteri.fi
5.-7.3.2020	Tampere Indoor Junior Games	Tampere	www.kilpailukalenteri.fi
14.3.2020	Lohjan TalviJuoksuSarja, osa 5	Lohja	www.luusport.fi

★ **Tulossa tammikuussa:** kaikkien yhteinen seuraleiri Urheiluoipisto Kisakeskuksessa Raaseporissa. Seuraa tiedotusta!



SUL:n kilpailulisenssi on pakollinen kaikissa virallisissa kilpailuissa. Lisätietoja saat seuraavalta aukeamalta. Kysy tarvittaessa lisää myös valmentajilta.

Muista myös lisenssi!

Kilpailuissa edustetaan virallisessa seura-asussa

Kilparyhmiin siirryttäessä jokaisen tulee hankkia itselleen seuran virallinen kilpailupaita: poikien hihaton kisapaita, tyttöjen hihaton kisapaita, tekninen T-paita tai tyttöjen kisasoppi. Seura-asuja voi ostaa omasta varustepörssistämme sekä uutena että käytettynä.

► varusteporssi@luusport.fi

Kilpaileminen

Viralliset lajit ja välinemat eri ikäsarjoissa

	T/P 9	T/P 11	T/P 13	T/P 15
Pikajuoksut	40 m	60 m	60 m 200 m	100 m 300 m
Aitajuoksut		60 m aj - 7 kpl; 60 cm - 10,50m; 6,50m	60 m aj - 6 kpl; 76,2 cm - 11,50 m; 7,50 m 200 m aj - 76,2 cm	P 100 m aj - 10 kpl; 83,8 cm - 13,00 m; 8,50 m T 80 m aj - 8 kpl; 76,2 cm - 12,00 m; 8,00 m 300 m aj - 76,2 cm
Kestävyyss-juoksut	1000 m	1000 m	1000 m	800 m 2000 m 1500 m ej - 76,2 cm
Maastot	1 km	1,5 km	2 km	3-4 km
Maantiet	1-2 km	2 km	3 km	4 km
Kävelyt	600 m	1000 m	2000 m	3000 m
Viestit	8 x 40 m sukkula 4 x 400 m	4 x 50 m 4 x 600 m	4 x 100 m 4 x 600 m 4 x 60m aj	4 x 100 m 4 x 800 m 4 x 80 m aj
Hypyt	Korkeus Pituus	Korkeus Seiväs Pituus 3-loikka	Korkeus Seiväs Pituus 3-loikka	Korkeus Seiväs Pituus 3-loikka
Heitot	Kuula 2 kg Kiekko 600 g Moukari 2,5 kg Keihäs 400 g	Kuula 2 / 2,5 kg Kiekko 600 g Moukari 2,5 kg Keihäs 400 g	Kuula 2,5 / 3 kg Kiekko 600 / 750 g Moukari 2,5 / 3 kg Keihäs 400 g	Kuula 3 / 4 kg Kiekko 750 g / 1 kg Moukari 3 / 4 kg Keihäs 400 / 600 g
Moniottelut	3-ottelu: - 40 m - Pituus - Kuula	3-ottelu: - 60 m - Pituus - Kuula	4-ottelu: - 60 m aj - Kuula - P: Korkeus T: Pituus - 800m 5-ottelu: - 60 m aj - Pituus - Keihäs - P: Kiekko T: Korkeus - 800 m	5-ottelu: - T: 80 m aj P: 100 m aj - Pituus - Keihäs - T: Korkeus P: Seiväs - P: 1000 m T: 800 m

www.kilpailukalenteri.fi

Lähes kaikkiin virallisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan www.kilpailukalenteri.fi -verkkopalvelun kautta. Ilmoittautuminen edellyttää, että SUL:n yleisurheilulisenssi (ks. alla) on hankittu vähintään noin vuorokautta aikaisemmin (muuten nimi ei löydy urheilijalistaolta).

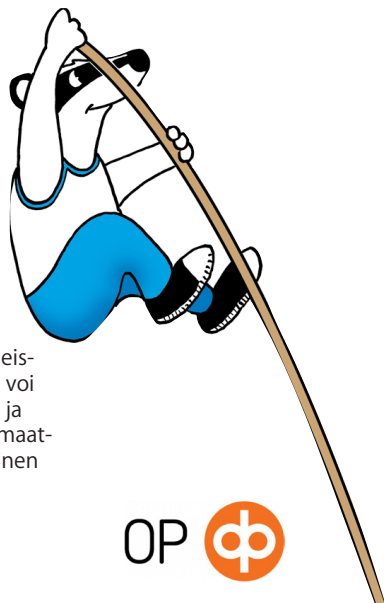
Etsi haluamasi kilpailu kalenterista ja klikkaa sen nimeä. Kilpailun tiedot sisältävältä sivulta löydät linkin ilmoittautumiseen. Toimi ohjeiden mukaan ja valitse haluamasi lajit. Monissa kilpailuissa osallistumismaksu maksetaan suoraan ilmoittautumisen yhteydessä Paytrailin järjestelmän kautta. Muussa tapauksessa muista maksaa maksu kilpailunjärjestäjän ohjeiden mukaan ja ota kuitti maksusta mukaasi kilpailupaikalle.

SUL:n lisenssi

Suomen Urheiluliiton yleisurheilulisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa. Järjestelmä uudistui kaudelle 2019 vakuutusikäytäntöjen osalta, joten jatkossa lisenssit eivät enää sisälly harrastus- ja toimintamaksuihin, vaan jokainen hankkii sen itse.

Kun seuran jäsenmaksu on maksettu, lisenssi hankitaan SUL:n Yleisurheilurekisteri-verkkopalvelun kautta. Tässä vaiheessa jokainen voi valita, haluaako liittää lisenssiin myös vakuutuksen. 13-vuotiailla ja sitä nuoremmilla vakuutus ei maksa erikseen, vaan sisältyy automaattisesti lisenssimaksuun. Yli 13-vuotiaille vakuutus on lisämaksullinen (ks. vuoden 2020 hinnat alla).

Yleisurheilulisenssi ja Sporttiturva ovat kuluvalle kaudella voimassa 1.10.2019 – 30.09.2020



2006 tai aiemmin syntyneet **30 euroa** (+mahdollinen vakuutus) (14–vuotiaat ja yli; ei sisällä vakuutusta; vakuutuksen voi ostaa erikseen)

Sporttiturva 2006–2003 syntyneet **+20 euroa** (14–17-vuotiaat) **C-vakuutus**
Sporttiturva 2002–2001 syntyneet **+29 euroa** (18–19-vuotiaat) **B-vakuutus**
Sporttiturva 2000 ja aiemmin synt. **+120 euroa** (20-vuotiaat ja vanhemmat) **A-vakuutus**

2007–2012 aikana syntyneet **20 euroa**
(8–13-vuotiaat; sisältää Sporttiturva-vakuutuksen)

2013 ja myöhemmin syntyneet **10 euroa**
(7-vuotiaat ja alle; sisältää Sporttiturva-vakuutuksen)

► www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit

Kilpaileminen

Näin toimit kilpailupaikalla

1. Saavu ajoissa kisapaikalle (tunti ennen oman lajin alkua).
2. Varmista osanottosi kilpailukansliassa. Joskus kenttä-lajeihin ei tarvitse varmistaa osanottoa kuin vasta suorituspaikalla. Juoksulajien osanoton varmistus tulee tehdä pääsääntöisesti tuntia ennen kilpailua.
3. Tarkista mahdolliset aikataulun muutokset kisapaikalla ja kuuntele kenttäkuulutuksia.
4. Aloita lämmittely 30–50 min. ennen oman lajisi alkua. Pienemmät lämpiävät nopeasti, isommat tarvitsevat enemmän aikaa. Kun olet lämmitelty, pidä hyvä kerros lämmintä vaatetta päällä, ettei lämpö karkaa.
5. Mene suorituspaikalle ajoissa, n. 10–20 min. ennen kisasi alkua (riippuen lajista). Hyppylajeissa askelmerkkien ottamiseen on varattu aikaa ennen kisan alkua. Hyppy- ja heittolajeissa lämmittelysuoritukset tapahtuvat ennen kisan alkua. Juoksulajeissa jokaisen lähdön jälkeen seuraavalla lähdöllä on aikaa tehdä muutama spurtti ja säätää telineet.
6. Kisasta ja kisajärjestäjästä riippuen tulokset tulevat yleensä 15–60 minuuttia lajin päättymisen jälkeen. Palkintojenjako on yleensä noin 30–90 minuuttia kisan jälkeen.

Yleisohjeita

- ★ Kannusta kilpakumppaneita kisoissa ja mene rohkeasti juttelemaan toisten seurojenkin junnuille – näissä ympyröissä ei ole vihollisia, vaan potentiaalisia uusia kavereita.
- ★ Ole kohtelias ja ota toiset huomioon, niin toimitsijat kuin toiset kilpailijat.
- ★ Kysy, jos et tiedä - parempi kysyä ajoissa kuin hätässä juuri ennen.
- ★ Ota mukaan eväitä, juomaa ja lämmintä vaatetta kisan jälkeen puettavaksi.
- ★ Varaudu aikataulumuutoksiin ja ole kärsivällinen – kisajärjestäjät pyrkivät aina tekemään kisatapahtumista sujuvia, eivätkä mahdolliset ongelmat ole kenenkään mieleen.



60 min. ennen kilpailun alkua

Nosta lihaksiston lämpö ylös (kunnan hiki)

- ★ Kiihtyvä hölkkä 5–10 minuuttia tai
- ★ Intervallityyppiset vedot (esim. 8 x 80–100 m nousevilla tehoilla, 30 sek. palautuksella)



50 min. ennen kilpailun alkua

Kuntopiiri ja liikeratojen avaus

- ★ Syväkyykky kädet lanteilla x 10
- ★ Skorpionit selällään x 5 / jalka
- ★ Askelkyykky eteen x 5 / jalka
- ★ Alaselän rullaus + venytys eteen x 10
- ★ Syväkyykky kädet ylhäällä x 10
- ★ Ristilankku x 5 / puoli
- ★ Selät ojentaen x 10
- ★ Askelkyykky taakse x 5 / jalka
- ★ Skorpionit mahallaan x 5 / jalka
- ★ Kylkilankku x 5 / puoli
- ★ Yhden jalan kyykky x 5 / jalka
- ★ Vatsalihakset selällään jalkoja nostaen x 10
- ★ Jalan heilautukset eteen ja taakse 2 x 10 / jalka
- ★ Jalan heilautukset sivuttain 2 x 10 / jalka



30 min. ennen kilpailun alkua

Jatka liikeratojen avaamista ja **aktivoi lajinomaiset liikeradat** tekniikkapainotteisilla lämmittelyharjoitteilla

Juoksulajeissa esim.:

- ★ Polvennostajuoksu kiihtyvänä 2–4 x 20–30 m
- ★ Pakarajuoksu kiihtyvänä 2–4 x 20–30 m
- ★ Kuopaisuoksu kiihtyvänä 2–4 x 20–30 m
- ★ Saksijuoksu kiihtyvänä 2–4 x 20–30 m

Hyppylajeissa esim.:

- ★ Laukkaponnistukset
- ★ 3-askelponnistukset

Loppuun **lajinomaiset aukaisusuoritukset**:

- ★ Pikajuoksijalla esim. 1 x 60 m (85 %), 1 x 60 m (95 %), 1 x 40 m (98 %) / 5 min. palautukset
- ★ Suoritusten välissä aktiivista venyttelyä (esim. jalkojen heilautukset) ja lepoa

Tämän jälkeen lepoa ennen omaa kilpailusuoritusta.

Kilpaileminen

Kirjaa tähän
omat halli-
ennätyksesi!



Pikajuoksut

40 m	
60 m	
100 m	
200 m	
300 m	

Aitajuoksut

60 m aj	
80 m aj	
100 m aj	
200 m aj	
300 m aj	

Kestävyyajuoksut

800 m	
1000 m	
2000 m	

Kilpakävelyt

600 m	
1000 m	
2000 m	
3000 m	

Hyppylajit

Korkeus	
Pituus	
3-loikka	
Seiväs	

Heittolajit

Kuula	
Kiekko	
Moukari	
Keihäs	

Moniottelut

3-ottelu	
4-ottelu	
5-ottelu	



**LOHJAN
KIEKKO
KUULA
KORKEUS
LAJIKARNEVAALIT**

www.lohjanlajikarnevaalit.fi • @lohjanlajikarnevaalit

Juniorit ja huippu-urheilijat kohtaavat Lohjalla!

Länsi-Uudenmaan Urheilijat toivottaa yleisurheilijat ja heidän taustajoukkonsa jälleen ensi kesänä tervetulleiksi korkeushypyn, kiekonheiton ja kuulantyönnön lajikarnevaaleille Lohjalle!

Suomen Urheiluliiton (SUL) organisoimilla karnevaaleilla kohtaavat lajien terävin kansallinen kärki ja harrastajat ympäri Suomen. SUL vastaa myös tapahtuman koulutusosuudesta ja valmennuksen järjestämisestä.

LOHJA
Järvikaupunki



► www.lohjanlajikarnevaalit.fi

 YLEISURHEILUN
LAJIKARNEVAALIT

- ★ **Aita- ja pikajuoksut**, Jämsänkoski
www.aitakarnevaalit.net
- ★ **Keihäänheitto**, Pihtipudas
www.keihaskarnevaalit.com
- ★ **Kestävyysjuoksut, kilpakävely, pituus ja 3-loikka**, Jämsä
www.kaipolanvire.fi/yu-karnevaalit
- ★ **Moukarinheitto**, Kaustinen
team.jopox.fi/moukarikarnevaalit
- ★ **Seiväshyppy**, Somero
www.someronseivaskarnevaalit.net
- ★ **Moniottelut**, Pajulahti
pajulahti.com/moniottelukarnevaalit

Tehdään yhdessä!

Voima on vapaaehtoisissa!

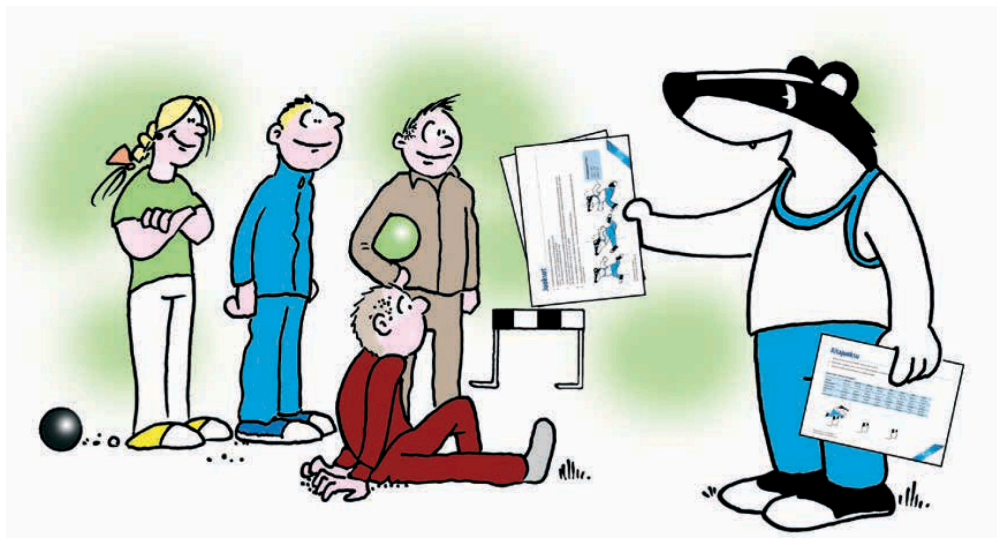
Seuran järjestämistä kilpailuista saadut tuotot ovat tärkeä osa seuran toiminnan rahoitusta. Niiden avulla voimme pitää harrastusmaksut maltillisina, mutta tarjota silti laadukkaat puitteet harjoitteluun. Kilpailuissa toimitsijatehtäviä hoitavat pääasiassa lasten vanhemmat. Toimitsijatehtävät ovat iloinen ja helppo tapa osallistua lapsen harrastukseen.

Tehtävät eivät ole vaikeita (mm. hiekkalaatikon lanaaminen tai mittanauhan vetäminen). Jokainen saa lisäksi aina hyvän opastuksen tehtäväänsä. Seura tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden hankkia toimitsijatehtävissä onnistumisen kannalta riittävät tiedot ja taidot myös virallisen koulutuksen kautta. Toimitsijakoulutuksen lisäksi seura järjestää sopivin väliajoin lajijohtajakoulutuksen ja kilpailunjärjestäjäkoulutuksen. Näihin koulutuksiin osallistujat kutsutaan erikseen.

Kussakin kilpailussa jokaisella toimitsijaryhmällä on omat vastualueet ja jokaisen ryhmän johtajaksi nimetään kokenut henkilö (usein esim. lajijohtaja), joka vastaa myös toimitsijoiden jatko-ohjauksesta ja -opastuksesta.

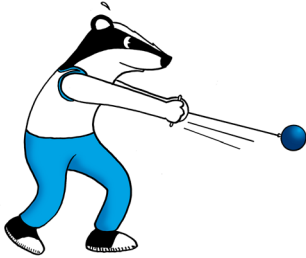
Koskaan ei ole liikaa auttavia käsiä!

Ennen kisojen alkua on paljon tavaroiden ja välineiden siirtelyä oikeille paikoille. Kisojen jälkeen riittää vielä järjestelyä ja siivousta. Ja tuossa välissä on paljon puuhaa kisojen läpiviemiseksi. Se onnistuu sujuvalla yhteistyöllä.



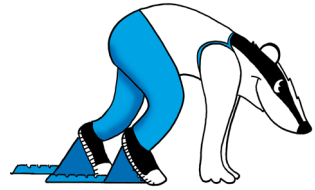
**Ilmoittaudu
rohkeasti
mukaan!**

Kenttälajeissa tarvitaan toimitsijoita suorituspaikoille – mittaajia, lanaajia, lippumiehiä, kirjureita, rimannostajia, välinepalauttajia...



Juoksulajeissa tarvitaan lähdön järjestelijöitä, jotka laittavat kilpailijat oikeille paikoille ja neuvovat kuka juoksee milloinkin. Lisäksi tarvitaan aitojen asettelijoita, vaihdon valvojia viestijuoksuissa, kierroslaskijoita ja juoksulajien sihteeriä. Juoksulajeissa tarvitaan myös lähettäjiä, lähetysten avustajia ja ajanottajia.

Kenttäkuulutus on oma taitteenlajinsa. Sujuvan kuulutuksen avulla kenttä tapahtumia on hieno seurata. Kenttäkuuluttajan tehtävä on todellisuudessa yllättävän haastava – on otettava huomioon lajien kulku, toiset kuuluttajat, aikataulu, kilpailijoiden tiedot ja ennätykset. Jos sinulla on sana hallussa ja haluat tutustua tähän kilpailutapahtuman osaan – tervetuloa katsomaan, mitä kuulutus-kopissa tapahtuu!



Tulospalvelu hoidetaan nykyisin pääosin sähköisenä ja reaaliaikaisena. Tätä varten jokaiselle suorituspaikalle tarvitaan kirjuri. Kirjaaminen tietokoneelta tai mobiililaitteelta on helppoa, mutta vaatii tarkkuutta.

Ensiapuhenkilöt ovat aina tärkeä osa kisatapahtumaa. Kun urheilijat tekevät maksimaalisia suorituksia, pieniltä kolhuilta ei voi välttyä. Jos sinulla on EA-kortti, tule tähän tehtävään!



Osaan!

**Kirjaa tähän,
mitä kaikkea
jo osaat!**



**Osaan kannustaa
muita harjoituksissa
ja kilpailuissa!**

TASO 1

- Osaan kävellä takaperin
- Osaan hypätä tasajalkaa
- Osaan tehdä kyykkyhyppyjä
- Osaan pujotella tötsiä
- Osaan heittää keihästä/palloa
- Osaan ottaa kopin pallosta:
 iso pallo pieni pallo
- Osaan kaatua korkeushyppypatjalle selälleni
- Osaan juosta keltaisia aitoja
- Osaan juosta koko urheilukentän ympäri (400 m)
- Osaan hypätä pituutta ponnistaen yhdellä jalalla
- Osaan tehdä kuperkeikan
- Osaan seistä yhdellä jalalla (etureiden venytys)

TASO 2

- Osaan juosta takaperin
 10 m 50 m 100 m 400 m
- Osaan hypätä yhdellä jalalla:
 vasemmalla oikealla
- Osaan ponnistaa pituushypyssä lankulta
- Osaan pujotella tötsiä:
 takaperin yhdellä jalalla hyppien
- Osaan keihäänheiton ristiaskleet
- Osaan työntää kuulaa vauhdilla
- Osaan juosta oransseja aitoja
- Osaan hypätä aitojen yli tasajalkaa
- Osaan juosta koko urheilukentän ympäri:
 2 kertaa enemmän
- Osaan vähintään 2 koordinaatiota (esim. polvennostajuoksu, pakarajuoksu, saksijuoksu)
- Osaan hypätä korkeutta:
 60 cm 70 cm 80 cm
 90 cm 100 cm
- Osaan tehdä sillan
- Osaan pitää seivästä käsissäni samalla kun teen koordinaatioita
- Osaan pyörittää moukaria
- Osaan juosta sukkulaviestiä
- Osaan heittää kiekkoa paikaltaan

TASO 3

- Osaan pituushypyn kokonaissuorituksen
- Osaan heittää keihästä vauhdin kanssa
- Osaan juosta aitoja:
 - 60 cm 76,2 cm 83,8 cm
- Osaan hypätä korkeutta:
 - 110 cm 120 cm 130 cm 140 cm 150 cm
- Osaan (ja tiedän) kilpakävelyn tekniikan
- Osaan seistä käsilläni:
 - tukea vasten ilman tukea (vähintään 5 sekuntia)
- Osaan hypätä seiväshypyssä riman yli
- Osaan ainakin 10 eri koordinaatiota
- Osaan moukarinheiton vauhdin (pyörähdys)
- Osaan lähteä lähtötelineistä
- Osaan tehdä viestinvaihtoja viestikapulan kanssa vaihtoalueen sisällä
- Osaan kiekonheiton pyörähdysten
- Olen juossut kisoissa:
 - 600 m 800 m 1000 m
- Osaan ohjata alkuverryttelyn itselleni ja muille (sisältäen keskivartalon hallintaa, koordinaatioita yms.)
- Osaan vatsapidon, eli "lankun":
 - 1 minuutti 2 minuuttia 3 minuuttia
- Osaan tehdä aitakvelyjä/-drillejä pikkuvuorohyppelyllä:
 - etuperin takaperin sivuttain pyörien
- Osaan ottaa kiinni varpaistani jalat suorina
- Osaan venytellä omatoimisesti (myös kotona!)
- Osaan punnertaessa läpsäyttää kädet yhteen ilmassa

Muista huolto!

Liikkuvuus ja lihaskunto

- ★ Punnerrukset toinen jalka ilmassa x 5 / puoli
- ★ Alaselän rullaus + venytys x 10
- ★ Ristilankku x 10 / puoli
- ★ Jännehyppy x 5
- ★ Selät ojentaen x 10
- ★ Linkkarit x 5
- ★ Skorpionit selällään x 5 / puoli
- ★ Askelkyökky eteen x 5 / jalka
- ★ Skorpionit mahallaan x 5 / puoli
- ★ Kykilankku x 5 / puoli
- ★ Syväkyökky kädet suorana ylhäällä pään yläpuolella x 10
- ★ Punnerruskävely x 10 askelta
- ★ Pumpsauskyökkyhyppy (kyökkyhyppy → 2 pumppausta alhaalla → hyppy) x 5

Loppuun hyvät venyttelyt

- ★ **Akillesjänne** (aivan kuten venyttelisit pohjelihasta, mutta koukista polvea niin, että venytys tuntuu kantapään yläpuolella)
- ★ **Pohkeet** (pohje on kolmiosainen lihas ja sen vuoksi on tärkeää käänellä jalkaterää ulos, sisään ja keskelle, jotta kaikki kolme lihaksen päätä venyvät)
- ★ **Säären etuosa** (istu polvillaan jalkojen päällä, nilkat ojennettuina)
- ★ **Takareisivenytys** aitajuoksijan asennossa
- ★ **Etureisivenytys** seisten (tartu nilkkaan ja pyri viemään lantiota eteenpäin samalla kun vedät jalkaa taakse, pois päin pakarasta)
- ★ **Sisäreidet/nivuset** (paina kyynärpäillä polvia kauemmas toisistaan joko kyykyssä kantapäät maassa tai istualtaan)
- ★ **Pakara** (nosta toisen jalan nilkka toisen polven päälle ja paina nostetun jalan polvea alaspäin samalla kun työnät lantiota ylös ja suoritat selkää)
- ★ **Lonkankoukistajat** (tuo punnerrusasennossa toinen jalka käsien eteen)
- ★ **Vatsalihakset** (nouse päinmakuulta käsien varaan niin ylös kun pystyt, lantio pysyy maassa)
- ★ **Rintalihakset** (käsi seinää vasten)
- ★ **Olkapäät** ("halataan" omaa kättä)
- ★ **Yläselän lihakset/lavat** (ota kiinni alhaalla jostain painavasta, esim. omasta jalkapohjasta, ja vedä ylöspäin niin, että selkä kaareutuu)
- ★ **Hartiat ja olkavarren nivelet** (esim. käsien pyörittelyt eri suuntiin)





**LJG on kesän
kohokohta!**

Nähdään taas ensi kesänä!

Kaksi vuotta sitten valmistuneella Lohjan urheilukentällä kilpailtava Lohja Junior Games on kasvanut yhdeksi Suomen suurimmista juniorikisoista. Kilpailut keräävät vuosittain Lohjalle useita satoja nuoria yleisurheilijoita, myös ulkomailta. Tulostasosta on odotettavissa edellisvuosien tapaan todella kova.

LJG on kolmipäiväinen kilpailu, joka kattaa kävelyjä lukuun ottamatta lähes jokaisen ikäryhmän kaikki lajit. Aikataulu on rakennettu niin, että jokaisella olisi mahdollisuus kilpailla mahdollisimman monipuolisesti eri lajeissa.

LUU:N JÄSENILLE MAKSUTON!
(edellyttää ennakoilmoittautumista)

**LOHJA
JUNIOR
GAMES**

**NYT MUKANA
VIESTIT!**
myös sekajoukkueet



Se, mikä ei ole kestävä, katoaa. Ilman uskollisuutta ja päättäväisyyttä ei ole kestävyyttä – sitä, että asiat toistuvat. Vain niin syntyy jaettavaa ja vain ihmisten kesken jaettu on todella totta, niin kuin kunnia. Toistuva ilo uskollisuudesta omaa itseä kohtaan, omia päätöksiä kohtaan – Urheilusuorituksen jälkeisellä kunniakierröksellä tyhjennetään emotionaalinen pajatsi, jaetaan iloa urheilusuorituksesta ja siihen johtaneesta polusta, joka jo haihtuu historiaan...

Kunniakierrös-keräyksellä Suomen Urheiluliiton jäsen seurat ammentavat vuotuisesta "jaetun ilon aarrearkustaan" keräten varoja seuratoimintaan ja nuorisourheiluun. Varainkeruulupa ja laskutus tapahtuu SUL:n toimesta. Itse lahjoitukset saadaan paikallisten yleisurheiluseurojen keräämiltä lahjoittajilta – tapahtumissa ja tempauksissa. Kerännyt seura saa SUL:n tilittämänä vähintään 55 % keräämästään summasta, prosenttiosuus kasvaa kerätyn summan kasvaessa.

Lahjoittaa voi ilmoittamalla yhteystietonsa ja tukisumman (minimi 15 €) LUU:n keräyslistalle tai osallistumalla "LUU:n Kunniakierrös 2019" -tapahtumiin:

- ▶ **"Kunniakierrös Cooper" la 25.5. klo 11.00 – Harjun kentällä**
- ▶ **"Kunniakierrös Cooper" su 25.8. klo 11.00 – Harjun kentällä**

Saat "virallisen" Cooperin testituloksen, voit seurata kunnan kehitystä, käyttää halutessasi hyväksi LUU:n jänisjuoksijoita ja tukea hyvää asiaa! Osallistumismaksuna lahjoitus Kunniakierrös-keräykseen. Jos et itse halua juosta, voit lahjoittaa haluamasi summan katsojana. Vaikka jokaisesta "suosikkijuoksijasi" kierröksestä?

- ▶ **"Kunniakierrös Tanssit" – la 28.12. klo 18.00 - Lohjan Työväentalolla**

Kauden paras puffetti, arpajaiset ja kahvilan turinaseura, lohjalaisten lavatanssiseurojen parkettien parhaat ja jokunen utelias ulkopuolinen.... Elämää ja jaettua iloa. Lipun hinta 15 €, tapahtuman tuotto tuloutetaan SUL:n Kunniakierrös-keräykseen.

Yhden ilo jaettuna monelle – sitä on kunnia! Vaiko monen ilo, jonka lunastaa yksi? Varmasti niin, että kunnia syntyy yhdessä, eikä kunnian kukkokaan käskien laula – joten nöyrästi lunastamme vain oman osuutemme.

**Länsi-Uudenmaan Urheilijat, pj
Julius Westerberg**

**Tähän saat
tarran aina
kun käyt
harjoituksissa!**



1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	Muista pyytää uimalippu!	

**Tähän saat
tarran aina
kun käyt
harjoituksissa!**



1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	Muista pyytää uimalippu!	