

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

1
2023

Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

Keski-Suomessa

1 / 2023



Tässä lehdessä

Resilienssin kehittämistä, liikkumisagenda ja tutkimustuloksista johdettua koulutusta.....	3
Kolme vuotta ovien avaamista urheiluseuroihin.....	6
Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2022 tulokortista poimittua.....	11
Lapset ja nuoret liikkeelle – perheet keskiössä.....	14
Sumeneeko ajatus – liike freesaa vierailut jatkuvat Keski-Suomen lukioilla.....	11
CrossFit®-tyyppinen harjoitus koululiikuntaan.....	17
Soveltavan liikunnan sanasto ajan tasalle.....	20
Mun juttu Muuramessa! -harrastamisen Suomen malli osana lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukea.....	22
Äänekosken Huimarit – soveltavan jalkapallon ryhmä.....	26
Fillari Trial luo pohjan kaikkiin pyöräilylajeihin.....	27
BMX-pyöräilyn lajiesittely	30

Ilmoitukset: Koululaisten kestävyyskunnan kehittäminen koulutus s. 5, Liikettä pihaleikkeihin koulutukset keväällä 2023 s. 9, Liikkumissuosituksista tottumusten pohdintaan – uusia työkaluja opetuksen avuksi s. 21, Lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutukset s. 25, Lasten liikunnan ohjauksen starttikurssi s. 30.

Tavoitteemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa-ve/>

Samassa osoitteessa näet aikaisemmin julkaistut lehdet

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

Keski-Suomessa

**Julkaisija:** Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmestyy:** 2-3 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuoja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>



Resilienssin kehittämistä, liikkumisagenda ja tutkimustuloksista johdettua koulutusta

Lapsiasiainvaltuutetun äskettäin julkaistun raportin teemana on lasten turvallisuus. Kolmoiskriisi – covidpandemia, ilmastonmuutos ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan – on koetellut myös lapsia ja nuoria. Lapsiasiainvaltuutettu Elina Pekkarisen kannanotossa kannetaan huolta erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyskriisistä ja penätään ratkaisuja kriisin selättämiseksi.

Helmikuussa Liikkuva koulu alueseminaarissa Jyväskylän IT-tiedekunnan lehtori Panu Moilanen piti alustuksen otsikolla kriisit ja resilienssi. Panu toi alustuksessaan esille, kuinka huomion kiinnittäminen liikuntaan ja hyvään fyysiseen kuntoon kehittää kykyä sietää vastoinikäymiä ja epävarmuutta. Maailmanlaajuisiin kriiseihin yksittäisellä ihmisellä on olemattomat mahdollisuudet vaikuttaa. Kuitenkin on lohdullista, että epävarmojen aikojen sietokykyä voimme jokainen kehittää omilla valinnoillamme ja toimenpiteillämme.

Keski-Suomen päivänä 18.4. julkistettiin Keski-Suomi Liikkeellä 2030 liikkumisagenda. Agendan päämäärä on keskusomalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen **15 % nykytilanteesta**. (WHO: Global Action Plan 2030). Päämäärä on nerokas, koska se huomioi jokaisen yksilöllisen lähtötason.

Keski-Suomi Liikkeellä 2030 kokoa laajasti maakunnassa olevat toimijat ja osaajat yhteen (kuva 1). Agendalla on selkeä visio ja mittarit. Suunniteltuja toimenpiteiden lisäksi jokaisen yksilön ja yhteisön on hyvä vielä täsmentää mitä minä voin ja mitä me voimme tehdä, jotta 15 % tavoite saavutetaan.

Piilo – pienten lasten liikunnan seuranta tutkimuksissa on käynyt ilmi, että varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suosituksista täyttyy hienosti reipas liikunta ja kevyt ulkoilu. Suurin haaste on saada alle kouluikäisten päivään tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Tähän haasteeseen vastaamiseksi kevään aikana Keski-Suomen Liikunta järjestää kattavasti eri puolilla maakuntaa Liikettä pihaleikkeihin koulutuksia. Koulutuksissa tehdään paljon käytännön harjoitteita, joilla varmistetaan tunnin vauhdikas liikunta päiväkotipäivän aikana.

*Keski-Suomi Liikkeellä 2030 liikkumisagendan päämäärä on keskusomalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen **15 % nykytilanteesta***



Lasten ja nuorten liikunnan tulokorttiin 2022 on kirjattu ”Fyysisen toimintakyvyn osalta erityisesti lasten ja nuorten kyky liikkua pitkäkestoisesti kuormittavalla tasolla on heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana.” Lisäksi 7-17-vuotiaiden liikkumissuosituksiin on nostettu erityisesti painopisteeksi kouluikäisten kestävyyskunnan kehittäminen.

Kestävyyskunnan kehittämisen peruslainsäädännön ovat melko yksinkertaisia, mutta samalla äärimmäisen tärkeitä hyvän harjoitusvaikutuksen saamiseksi. Pihapelit, vapaa-ajan liikuntaharrastukset ja arkiliikunta ovat vähentyneet. Liikunnan määrä, joka aiemmin tuli ”huomaamatta” tulee saavuttaa muilla keinoin. Liikunnan oppitunnit eivät riitä oppilaiden kestävyyskunnan kehittämiseen. Hyvä opetuksen tavoite onkin lisätä oppilaiden tietoja ja

taitoja kuinka omaa kestävyyskuntoa voi tarkoituksenmukaisesti kehittää. Keski-Suomen Liikunta järjestää kevään ja syksyn aikana koululaisen kestävyyskunnan kehittäminen koulutuksen opettajille.

Tulevaisuuden tavoitteena on mahdollistaa kaikille keskisuomalaisille koululaisille – myös Jyväskylän ulkopuolella – mielekäs liikuntatapahtuma, johon valmistautuessaan oppilas käytännössä harjoittelee ja opettelee kestävyyskunnan kehittämisessä tarvittavia tietoja ja taitoja. Tapahtuma ei perustu oppilaiden keskinäiseen vertailuun vaan jokainen osallistuu ja harjoittelee omista lähtökohdistaan.

Jouni Vatanen,
Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta



Lisätietoa: <https://www.kesli.fi/liikkeella2030/>



Voidaanko vääriä käsityksiä oikaisemalla lisätä oppilaiden liikuntamotivaatiota? Kuinka huomioon ottaa oppilaiden väliset yksilölliset erot? Riittääkö arkiliikunnan lisääminen kouluikäisen kestävyyskunnan kehittämiseksi? Miten lasten ja nuorten liikkumisessa tapahtuneet muutokset kannattaa huomioida liikunnan opetuksessa? Mikä on liikunnan sopiva kesto ja teho, jotta se tuottaa elimistössä fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia?

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Koululaisen kestävyyskunnan kehittäminen koulutuksen

Kenelle: Viidennen ja kuudennen luokan opettajille. Koulutukseen ovat myös liikunnan aineenopettajat tervetulleita.

Keskiviikkona 10.5. klo 14.15 – 15.45 Teoriakoulutus etänä Teamsissa

- * Harjoitusvaikutuksen syntyminen kestävyysliikunnassa
- * Koululaisten kestävyyskunnan kehittämisen teesit
- * Malleja ja kokemuksia kouluissa toteutetuista kestävyyttä kehittävästä harjoitteista

Tiistaina 15.8. klo 16.15 – 18.00 Käytännön harjoitus, paikka varmistuu myöhemmin*

- * Erilaisia käytännön harjoituksia
- * Harjoittelu eri vauhteilla ja syketasoilla
- * Juoksun ja sauvakävelyn tekniikasta
- * Kestävyyskuntoa tukeva liikkuvuus- lihaskuntoharjoittelu

* tiistain 15.8. koulutus on kokonaan käytännönharjoituksia. Paikka ilmoitetaan myöhemmin osallistujamäärän varmistuttua.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset keskiviikkoon 3.5. klo 14.00 mennessä.
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/koululaisen-kestavyyskunnan-kehitta/>

Tiedustelut: jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.

Koulutus on kahden kerran tehopaketti – käytännön harjoituksia ja teoriaa



Kolme vuotta ovien avaamista urheiluseuroihin

Paralympiakomitean kolmivuotinen (1.6.2020–31.5.2023) [Avoimet ovet -urheiluseurahanke](#) lähestyy päätöstään. Hankkeessa on ollut mukana kahdeksan lajiliittoa, 14 liikunnan aluejärjestöä ja noin 130 urheiluseuraa eri puolilta Suomea.

Koko väestöön verrattuna toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat keskimäärin vähemmän, liikuntasuositukset toteutuvat heillä harvemmin ja osallistuminen urheiluseuratoimintaan on vähäisempää. Yksi keskeisistä syistä edellä mainittuihin asioihin on soveltuvan liikuntatarjonnan puute. Avoimet ovet -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä kaikille avoimen seuratoiminnan tarjontaa ja sen kautta saada nykyistä enemmän toimintarajoitteisia henkilöitä mukaan seuratoimintaan.

Liikunnan aluejärjestöt ovat hankkeen aikana muodostaneet omille alueilleen paikallisia Avoimet ovet -verkostoja. Ne ovat mahdollistaneet ideoiden jakamisen yli laji- ja järjestörajojen. Verkostotapaamisissa ovat kohdanneet seurojen, aluejärjestöjen, lajiliittojen ja kuntien liikunta-palveluiden edustajat. Paralympiakomitean **Nina Peltosen** koordinoimana edenneen työskentelyn tulokset ovat olleet rohkaisevia, ja hankkeelle ollaan hakemassa jatkoa.

Avoimet ovet -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä kaikille avoimen seuratoiminnan tarjontaa ja sen kautta saada nykyistä enemmän toimintarajoitteisia henkilöitä mukaan seuratoimintaan.

Avoimet ovet -hankkeen lähestyessä loppuaan nostetaan esiin onnistumisia seurakentältä ympäri Suomea. Ohessa esitellyt hankkeen pilottiseururajat ovat saaneet hankkeen yhteistyökumppanin Ullmaxin jakaman tukisumman kiitokseksi hienosta työstä yhdenvertaisuuden edistämiseksi suomalaisessa urheilussa. Ullmax jakaa Avoimet ovet -hankkeen arvot ja tavoitteet tukea soveltavaa liikuntaa urheiluseuroissa.





Hyvinkään voimistelu ja liikunta

"Ilman Avoimet ovet -hanketta ei olisi uskallettu lähteä perustamaan soveltavan voimistelun ryhmää. Meillä oli ennakkoluuloja sen suhteen, mitä se vaatii. Ensimmäinen iso oppi oli se, että oman seuran valmentaja on paras ryhmälle, vaikka erkkaryhmän ohjaamisesta ei olisi aiempaa kokemusta. Se poisti heti alkuun rekrytointiongelman. Toinen tärkeä pointti oli, ettei kannata rajata ryhmää kovin tarkaksi. Vega-ryhmämme on nyt suunnattu "kouluikäisille" ilman mitään tarkennusta erityistarpeista treeneissä. Kolmantena tärkeänä asiana on ollut sinnikäs markkinointi, verkostoituminen ja usko siihen, että pienelläkin ryhmällä kannattaa aloittaa. Avoimet ovet -hankkeen materiaalit, webinaarit ja verkostotapaamiset ovat antaneet paljon työkaluja, eikä monessa kohtaa tarvinnut itse keksiä pyörää uudelleen. Tukirahalla ajattelimme hankkia ryhmäläisille seuran hupparit. Se tuo ryhmälle yhtenäisyyden ja oman seuran tuntua."

Saila Rajala, seuratyöntekijä



"Avoimet ovet -hankkeen aikana Oriveden Ponnistuksen hiihtojaosto on aloittanut oman erityislapsille ja -nuorille suunnatun hiihtokouluryhmän nimeltä Hiihtosankarit. Yhteistyössä muiden alueen urheiluseurojen kanssa olemme aloittaneet soveltavan liikunnan Liikuntasankarit-ryhmän, jossa laji vaihtuu 2–4 kerran välein. Näin lapset saavat lajikokeiluja useammasta lajista ja saavat myös ympärivuotisen harrastuksen. Ryhmä on ollut menestys ja lapset todella innokkaita. Vinkkimme kaikille seuroille, on rohkeasti kokeilemaan. Enemmän se antaa kuin ottaa! Soveltavan liikunnan ryhmissä opetetaan samoja lajitaitoja kuin ns. yleisissä ryhmissäkin. Ehkä tahti on hitaampaa ja toistoja tarvitaan enemmän."

Jenni Hämäläinen, ryhmän ohjaaja



Oulun Pyrintö

"Avoimet ovet -hanke on laajentanut käsitystämme tasa-arvoisesta ja yhdenvertaisesta liikuntakulttuurista. Hanke loi meille useita mahdollisuuksia verkostoitumiseen, ja näiden kohtaamisten kautta olemme usein pysähtyneet pohtimaan, miten kohtaamme erilaisuutta. Tietoisuuden lisääntyminen on aiheuttanut myös toimenpiteitä. Tarjoamme mahdollisuuden soveltavaan liikuntaan useissa lajeissa: cheerleadingissa, painissa, painonnostossa, yleisurheilussa ja voimistelussa. Tuen käytämme yleisurheilun pararyhmän ohjaajakorvaukseen."

Hanna Uusitalo, toiminnanjohtaja



Mikkelin Kilpa-Veikot

"Avoimet ovet -hankkeella olemme saaneet toimivan hyvän yhteistyön soveltavan liikunnan toteuttamiseksi Kalevankankaan koulun Taiturit-ryhmän kanssa. Olemme kokoontuneet liikunnallisissa merkeissä kerran viikossa, joka tiistai syyskuun alusta lähtien. Osallistujia on ollut yhteensä 28, jotka on jaettu kahteen ryhmään, joista 14 taituria käy vuoroviikoin. Kannattaa rohkeasti olla yhteydessä eri tahoihin, joiden kanssa olisi helppo lähteä toimintaa kehittämään. Suunnittele oman toiminnan mallin ja tavoitteen selkeästi, ja sitten markkinoi sen tulevalle kohderyhmälle hyvin. Kun toiminta on helppoa ja yksinkertaista kaikkien kannalta, niin siihen on helppo asiakkaiden lähteä mukaan. Saamamme tuki menee ohjauskustannuksiin ja välineiden hankintaan."

Lari Valtanen, nuorisopäällikkö



"Avoimet ovet -hankkeen myötä aloitimme Kultakalat-ryhmän syksyllä 2021. Toiminnalle oli heti jatkotoiveita. Tälle vuodelle otimme kokeiluun kymmenen kerran uintiryhmän, kun aikaisemmin oli viisi kertaa.

Uimarit ja vanhemmat ovat kokeneet, että he ovat kaikki kovasti rohkaistuneet uinnissa ja vedessä liikkumisessa.

Tukisummalla aiomme hankkia kaksi vedenalaista muistipeliä sukellusharjoituksia tukemaan."

Kirsi Mäkinen, puheenjohtaja



"Avoimet ovet -hanke antoi alkusysäyksen järjestää seurassa oma ryhmä soveltavalle salibandyille, päätettiin laittaa ryhmä pystyyn ja testata onko ryhmään tulijoita.

Kiinnostusta oli paljon ja hyvien ohjaajien myötä ryhmään on tullut jo niin paljon pelaajia, että tilat alkavat käydä pieniksi. Ehkä ensi syksynä onkin jo kaksi ryhmää soveltavalle salibandyille meidän seurassa!"

Jani Saukko, seura työntekijä

Lisätiedot Avoimet ovet hankkeesta: Suomen Paralympiakomitea, seurakehittäjä Nina Peltonen, nina.peltonen@paralympia.fi



Harjoittelun tueksi



**KOULULAISEN
KESTÄVYYSKUNNON
KEHITTÄMINEN**

OPETTAJAN OPAS

Opas on ladattavissa osoitteessa

www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/



Liikuntapääkaupunki
JYVÄSKYLÄ



KIHU

jamk



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsella tulee olla yksi tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Liikettä pihaleikkeihin koulutuksen peleissä, liikuntaleikeissä, tehtäväradoissa ymv., korostuvat vauhdikkuuden lisäksi yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen sovittujen sääntöjen noudattaminen, motoristen taitojen kehittyminen sekä tietysti hauskuus.

Liikettä pihaleikkeihin koulutukset keväällä 2023

Ajat ja paikat:

Tiistaina 16.5. klo 17.00 – 19.30 Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski

Tiistaina 23.5. klo 17.00 – 19.30 Vitikkalan koulun alakenttä Jämsä

Torstaina 25.5. klo 17.00 – 19.30 Kahkakadun kenttä, Jyväskylä

Tiistaina 30.5. klo 17.00 – 19.30 Suolahden yhtenäiskoulun tekonurmikenttä, Äänekoski

Koulutuksen sisältö:

- Juoksu- ja reaktioleikit
- Palloleikit
- Viestikisat
- Piilo ja piirileikit
- Tehtäväradat
- Kehontuntemukseen ja kehonhallintaan liittyvät leikit



Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen 7 vrk ennen koulutusta: <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/liiketta-pihaleikkeihin-koulutukset/>

Hinta: 40 € / osallistuja (Sisältäen koulutuksen, materiaalin, todistuksen ja pienen välipalan)

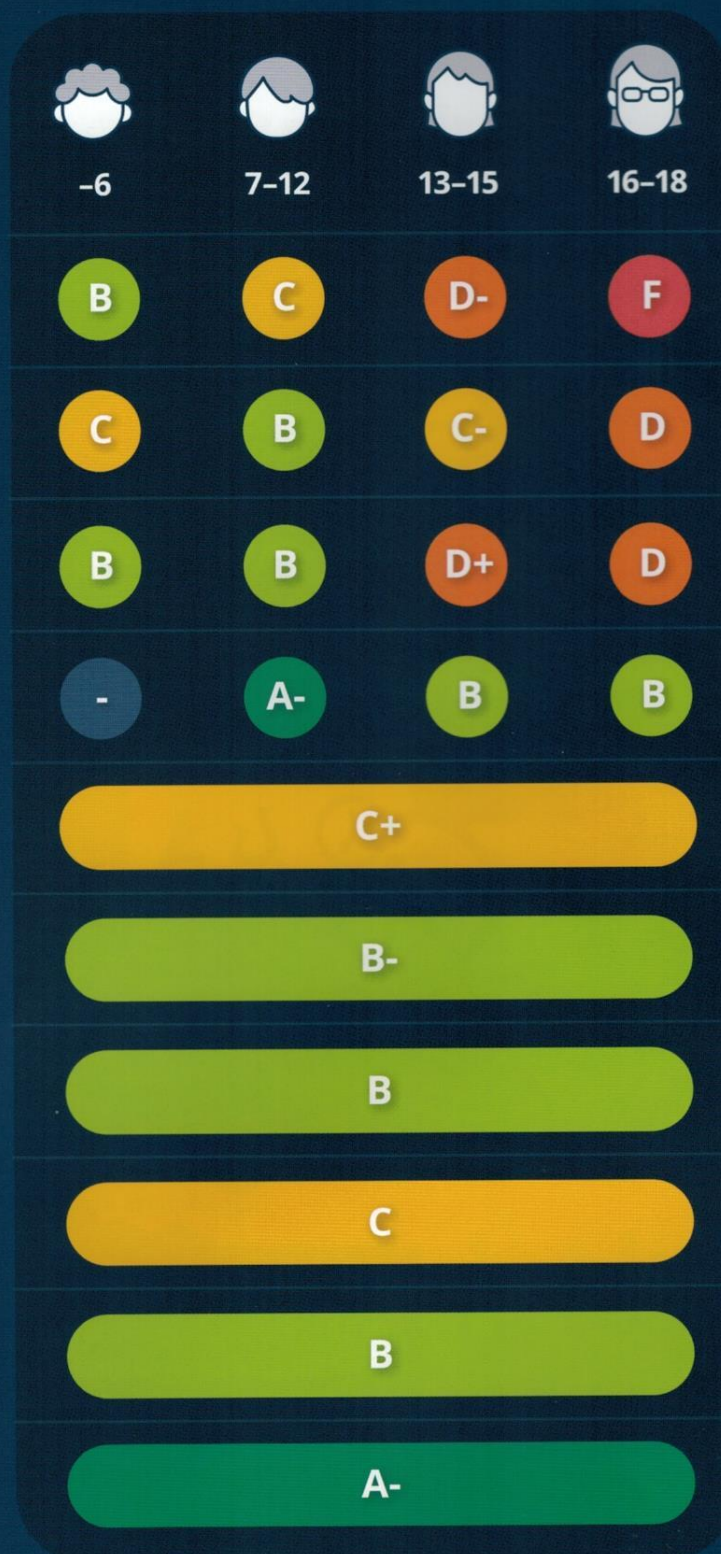
Tiedustelut:

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Jouni Vatanen**, jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.

SUOMEN TULOSKORTTI 2022

Lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen kymmenen osa-aluetta arvioitiin viisiportaisella asteikolla, joka on käytössä kansainvälisessä konsortiossa kanadalaisen mallin mukaisesti (A=paras... F=heikoin). Arviointi A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %), ja F, että osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %).

- 01 Fyysinen kokonaisaktiivisuus
- 02 Organisoitu liikunta ja urheilu
- 03 Omatoiminen liikunta ja leikki
- 04 Aktiivinen kulkeminen
- 05 Perhe ja kaverit
- 06 Varhaiskasvatus
- 07 Perusopetus
- 08 Lukio- ja ammatillinen koulutus
- 09 Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö
- 10 Valtakunnan tason toimenpiteet





Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2022 tulokortista poimittua

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa tulokortti on tutkimustietoon perustuva yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuus, joka koostuu päivän aikana monesta eri osasta ja kytkeytyy vahvasti arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. Tulokortissa kuvataan ja arvioidaan lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen kokonaisuutta 10 osa-alueen kautta. Liikuntakäyttötymisen tulokset esitetään neljässä ikäryhmässä: alle kouluikäiset, alakouluikäiset, yläkouluikäiset ja opiskelikäiset.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä.

 Pyörätuolisymboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteita.

● : perustuu liikemittauksiin ja itsearviointiin

▲ : perustuu itsearviointiin



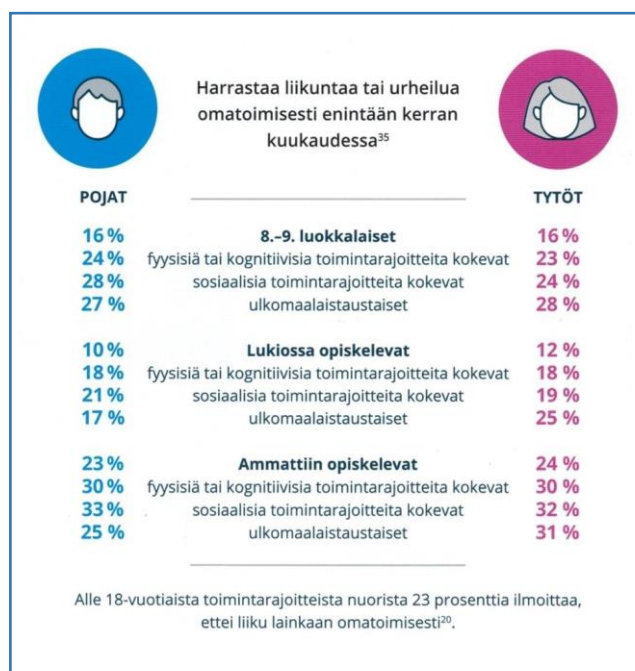
Fyysinen kokonaisaktiivisuus

Fyysinen kokonaisaktiivisuus pitää sisällään kaiken päivän aikana kertyvän liikkumisen kuten harrastukset, omatoimisen liikunnan ja leikin, koululiikunnan ja arjen hyötyliikunnan. Suosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle päivittäin kolme tuntia, josta reipasta liikkumista tulisi olla tunti. Suositus 7-17-vuotiaalle lapselle tai nuorelle on vähintään tunti reipasta liikkumista joka päivä. Reippaan liikkumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä. Tässä luvussa tulokset esitetään suhteutettuna tunnin liikkumissuositukseen.

Fyysistä aktiivisuutta on mitattu tutkimuksissa erilaisin menetelmin: liikemittauksilla sekä kyselyillä lasten vanhemmille ja lapsille itselleen.

Vähän liikkuvat lapset ja nuoret

Liikkumisen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Perinteiset liikunnanedistämistoimenpiteet innostavat harvoin vähiten liikkuvia lapsia ja nuoria. Tämä kohderyhmä vaatii erityistä huomiota, kuten yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Koulupäivän aikaisella liikunnalla ja liikkumisella on suuri merkitys vähiten liikkuville oppilaille. Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon niitä, jotka liikkuvat vähän.



Vähän liikkuvien kokemat esteet liikkumiselle^{31,40}

FK = fyysinen tai kognitiivinen toimintarajoite
S = sosiaalinen toimintarajoite

11-15-vuotiaat

Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan

	FK	S
En ole liikunnallinen tyyppi	74 %	84 %
Koululiikunta ei innosta minua	74 %	74 %
Ei ole aikaa liikuntaan	81 %	82 %
Olen huono liikkumaan	67 %	73 %

Toisen asteen opiskelijat

Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan

	FK	S
En ole liikunnallinen tyyppi	82 %	87 %
Koululiikunta ei innosta minua	72 %	76 %
Ei ole aikaa liikuntaan	73 %	79 %
Olen huono liikkumaan	74 %	72 %

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret kertovat, että harrastamista estävät etenkin soveltuvien ryhmien (49 %), kaverin (39 %), avustajan (32 %), kuljetuksen (22 %) ja saattajan (11 %) puuttuminen sekä kaukana sijaitsevat liikuntapaikat (22 %)⁴⁰.

Organisoitu liikunta ja urheilu

Organisoidusta liikunnasta ja urheilusta kertyy merkittävä osa päivän fyysisestä aktiivisuudesta osalle suomalaislapsista ja -nuorista. Organisoidulla liikunnalla ja urheilulla tarkoitetaan urheiluseurojen, kuntien, yhdistysten ja yritysten ja muiden vastaavien tahojen järjestämiä liikuntaharrastuksia.

Urheiluseuran harjoitukseen osallistuu 71 % 11-vuotiaista!

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka osallistuvat urheiluseuratoimintaan tai muuhun ohjattuun liikuntaan.



Omatoiminen liikunta ja leikki

Omatoiminen liikunta ja leikki on ilman ohjausta tapahtuvaa liikkumista tai leikkimistä, jota voi harrastaa yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Omatoiminen liikunta sisältää kaikenlaisen vapaa-ajan omaehtoisen liikkumisen, kuten pyöräilyn, skeittauksen, trampoliinilla hyppimisen ja lenkkeilyn. Tässä luvussa tarkastellaan omatoimista liikuntaa varhaiskasvatuksen ja kouluajan ulkopuolella.

Suomalaisilla nuorilla on verraten hyvä terveyden lukutaidon taso.

Liikunnan ja terveyden lukutaito

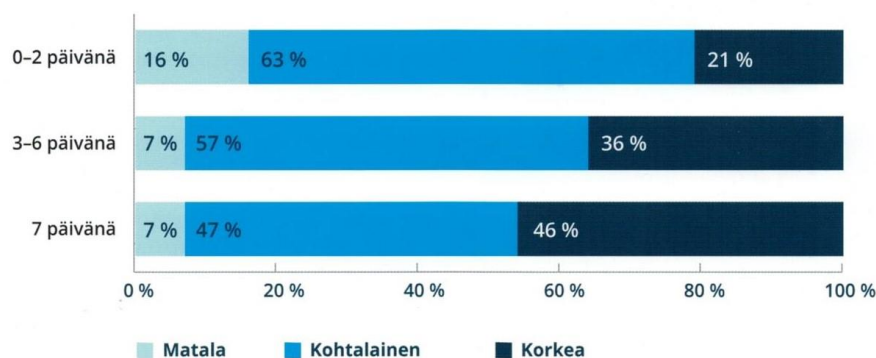
Liikunnan lukutaito on motivaatiota, itseluottamusta, fyysistä pätevyyttä sekä tietoa ja ymmärrystä arvoistaan sekä vastuun ottamista liikunnalliseen elämäntapaan sitoutumisesta. Suomessa liikunnan lukutaidon osa-alueita on tutkittu, mutta kokonaiskäsitystä suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan lukutaidon tasosta ei ole saatavilla. Tämän vuoksi Tulokortissa tarkastellaan terveyden lukutaitoa ja sen yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuratoimintaan. Terveyden lukutaidon on havaittu olevan itsenäinen ja tärkeä tekijä selittämään terveyttä, mukaan lukien fyysistä aktiivisuutta.

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti lähes päivittäin.



Terveyden lukutaito on valmiutta tehdä päätöksiä, jotka edistävät ja ylläpitävät omaa ja muiden terveyttä. Lisäksi se on kykyä tunnistaa ja muokata terveyttä tukevia tai uhkaavia ympäristön tekijöitä. Terveyden lukutaito rakentuu viidestä ulottuvuudesta: terveyteen liittyvästä teoreettisesta tiedosta ja käytännön taidoista, kriittisestä ajattelusta, itsetuntemuksesta sekä eettisestä vastuullisuudesta. Suomalaisten nuorten terveyden lukutaitoa on mitattu kyselyiden avulla osana laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin tarkastelua. Health Literacy among School-aged Children (HLSAC) -mittari rakentuu kymmenestä väittämästä, joiden avulla nuori arvioi omaa terveyteen liittyvää osaamistaan.

Yläkouluikäisten terveyden lukutaito liikunta-aktiivisuuden mukaan⁸⁹
Vähintään 60 minuuttia liikuntaa päivässä 0-7 päivänä viikossa





Lapset ja nuoret liikkeelle – perheet keskiössä

Keslin Lapset liikkeelle -julkaisussa 2/2022 Huhtasuon yhtenäiskoulun liikunnanopettaja Toto Kemppainen nosti ansiokkaasti tikun nokkaan tilanteen, missä liikunnan lisääntymisen tärkeys tunnustetaan, mutta konkreettisia ja vaikuttavia toimia tuntuu olevan edelleen vaikea saada aikaan. Naurusaarelaisilta loppui hänen käyttämässään esimerkissä naurun aiheet, kun eväät oli syöty, mutta tarpeellisia siirtoja ei tehty ajoissa. Kemppaisen näkökulma oli erityisesti koululähtöinen, mikä on hänen oleellisin vaikuttamisympäristönsä. Oma näkökulmaani vaikuttaa sekä oma vanhemmuus, ammattini sekä ohjaamisen ja valmentamisen viitekehys.

Joutsassa liikunnan olosuhteissa ei ole valittamista. Kilpa- ja harrasturheilun suorituspaikat ovat varsin kattavat ja kunnossa pidettyjä. Liikuntahallissa toimivat aktiivisesti futsalin ja salibandyn harrastajat ja toiminnan takana olevat aktiiviset seurakunnat. Omaehtoista palloilua harrastetaan viikoittain useita kertoja. Seurojen ja kunnan sekä kansalaisopiston jumprat ja lihashuollot pääsääntöisesti täyttävät salit. Leivonmäen Kurkiauran koulun salissa pystyy pelaamaan eri pallopelejä ja yksittäisiä vuoroja varataan saleihin seurojen vuorojen lisäksi. Kunnan kuntosalit ovat laajasti avoinna ja maksuttomia. Ladut hoituvat urheiluseuran voimin ja kansallispuistossa voi hiihtää, pyöräillä ja patikoida merkittyjä ja hoidettuja reittejä pitkin.

Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa on useamman vuoden ajan toteutettu liikkuvia ratkaisuja arjessa. Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on pilottivaiheestaan alkaen ollut esimerkillisen toimivaa, kuten myös yhteistyö terveydenhuollon palvelujen kanssa. Liikuntaneuvonnalla on saavutettu konkreettisia tuloksia elämäntapaohjauksessa ja vältetty raskaampien interventoiden väliintuloa. Harrastamisen mallin kautta on haettu uusia ratkaisuja. Kiitollisena voi hattua nostaa sekä luoduille olosuhteille että seuroissa toimiville aktiivisille ihmisille!

Jokin ei silti yhtälössä toimi. Kouluterveyskyselyssä havaitaan, että huomattava osa lapsista ja nuorista ei liiku tai ylipäätään harrasta. Arjen havainnot tukevat tätä. Move-testien tulospalkit asettuvat vasempaan laitaan laatikkoa. Liikuttava veturi puksuttaa eteenpäin, mutta kaikki eivät ehdi tai halua kyytiin. Liikunnan alan ammattilaiset, valmentajat, liikunnan merkityksen vahvasti sisäistäneet lääkärit ja muut viisaat kirjoittavat kolumneja ja kolmossivun kannanottoja. Tampereen instituutti ja THL heristävät sormiaan aika ajoin ja viimeksi tätä kirjoitettaessa voi lukea useita artikkeleita aiheesta heidän verkkosivuiltaan ja printtimediasta.

Suomalainen arki ei tällä hetkellä juuri vaadi fyysistä ponnistelua. Työssä ja matkalla sinne ei ole tarvetta tai syytä liikkua, ellei sitä ota asiakseen. Koulukuljetukset hoitavat mainiosti liikuttamisen, mikä onkin aivan ymmärrettävää. Koulujen liikuntatunneilla tavoitellaan taitoja, myönteisiä liikuntaelämyksiä ja positiivista asennetta elämänkestaisen liekin sytyttämiseksi. Kuntoa kohotetaan siinä sivussa, mutta siitä ei ole voitu tehdä keskeistä tavoitetta. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa saavutetaan hyviäkin tuloksia panostamalla liikunnallisuuteen. Voidaan paikata myös niitä puutoksia, mitä arjessa jää saavuttamatta. Mutta onko tämä toiminta pysyviä tuloksia tuottavaa ja voidaanko tällä selvittää tulevaisuudessa?



Monessa toimessa koneet ovat tuoneet kaivattua helpotusta suuriin urakoihin ja täten vapautunut aika voidaan käyttää esimerkiksi tv-sarjoihin, netin selailuun tai harrastuksiin, kuten liikuntaan. Aina valinta ei kohdistu omaan hyvinvointiin myönteisesti vaikuttaviin asioihin. Onko arjen helpottumisesta johtuvaa se muutos, missä maaseudun lapsista tulikin yllättäen kaupunkilaisserkkuihin heikommin fyysisesti pärjääviä? Eikö vetovoima ohjattuun liikuntaan riitä, vai eikö ohjattu liikunta kaksi kertaa viikossa riitä? Onko ohjauksessa korostunut lajitaito ja fyysinen kuormitus jää vähemmälle? Olisiko koulujen liikuntatunneille laitettava tavoitteeksi erityisesti kunnon kohottaminen? Vai olisiko kuitenkin lähdeittävä liikkeelle ytimestä; perheestä ja yksilöiden omista valinnoista?

Lapset liikkuvat pääsääntöisesti luonnostaan. Pienen lapsen kävelyyn oppiminen johtaa lähes välittömästi riemukkaaseen ja innokkaaseen juoksemiseen. Tuota ilon määrää, kun kaksivuotias juoksee kädet levällään kohti uusia seikkailuja, lemmikin ja pallon perässä, äitiä tai isää kohti. Kaatua muksahtaa, toipuu puhaltelusta ja jatkaa jälleen. Tätä riemua tulisi voida jatkaa niin pitkälle kuin mahdollista.

Lähiympäristössäni näen perheitä, joissa elämäntapa on liikkuvaa. Pienestä pitäen lapset ovat vanhempien mukana arjen fyysisissä askareissa. Yhdessä lähdetään hiihtolenkille ja luontoon patikoimaan. Kerätään marjoja ja sieniiä. Liikunnallisen elämäntavan rokote näyttää olevan pitkäkestoinen. Jos jossain vaiheessa liikunta arjessa rokotteen saaneella vähenisikin, nostavat passiivisuuden vasta-aineet päätään viimeistään keski-iässä. Askel suuntaa suksikauppaan ja kuntosali saa asiakkaan.

Liikunnallisen elämäntavan rokote näyttää olevan pitkäkestoinen. Jos jossain vaiheessa liikunta arjessa rokotteen saaneella vähenisikin, nostavat passiivisuuden vasta-aineet päätään viimeistään keski-iässä.

Keski-Suomen liikunta on kiitettävän aktiivisesti vienyt eteenpäin koko elämänsäkaaren mukaista liikuttamista. Perheen, varhaiskasvatuksen, koulujen ja työpaikkojen kanssa on tehty hyvää yhteistyötä ja toteutettu kampanjoita sekä hankkeita. Agendana on pidemmällä aikavälillä nostaa liikunnan merkitys hyvinvoinnissa sille kuuluvaan arvoon. Omassa työssäni hyvinvointi- ja sivistysjohtajana saan olla mukana laajasti kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisen pohdinnassa ja arvioinnissa. Voin olla luomassa myös mahdollisuuksia ja tuottamassa informaatiota päätöksenteon tueksi. Tässä arvioinnissa arjessa toimiessa saa arvokasta kokemusta ja tietoa. Suuremmassa kuvassa väestötasolla on mielenkiintoista tarkastella, mitä maan tasolla todetaan. THL:n julkilausumassa huhtikuussa 2023 nostetaan esiin huoli suomalaisten heikentyneestä työ- ja toimintakyvystä. Yhtenä osana keinovalikoimaa esitetään verotuksellisia keinoja sokeri, rasva- ja alkoholiverotuksen osalta ja näitä toivotaan uudessa hallitusohjelmassa edistettävän. Riittävän rohkeisiin tekoihin ei ehkä ole poliittista yhteisymmärrystä verotuksen osalta. Liikunnan vieminen kouluihin päivittäiseksi vaatisi suurempaa linjanvetoa ja uskallusta nostaa tavoitteeksi fyysisen suorituskyvyn kohentaminen. Itse uskon yksilön omiin valintoihin. Tietoa on, riittääkö tahtoa? Mikäli aihe kiinnostaa lisää, voi käydä katsomassa millaista materiaalia on tuotettu moniammatillisesti arviointiin ja asian tarkasteluun ja seurantaan: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/tuntisuunnitelmat-lasten-ja-nuorten-liikkuminen/>

Mika Sirkka

Kirjoittaja on Joutsan kunnan hyvinvointi- ja sivistysjohtaja. Vapaa-aikana hän valmentaa Joutsan Pommin nuoria yleisurheilijoita.



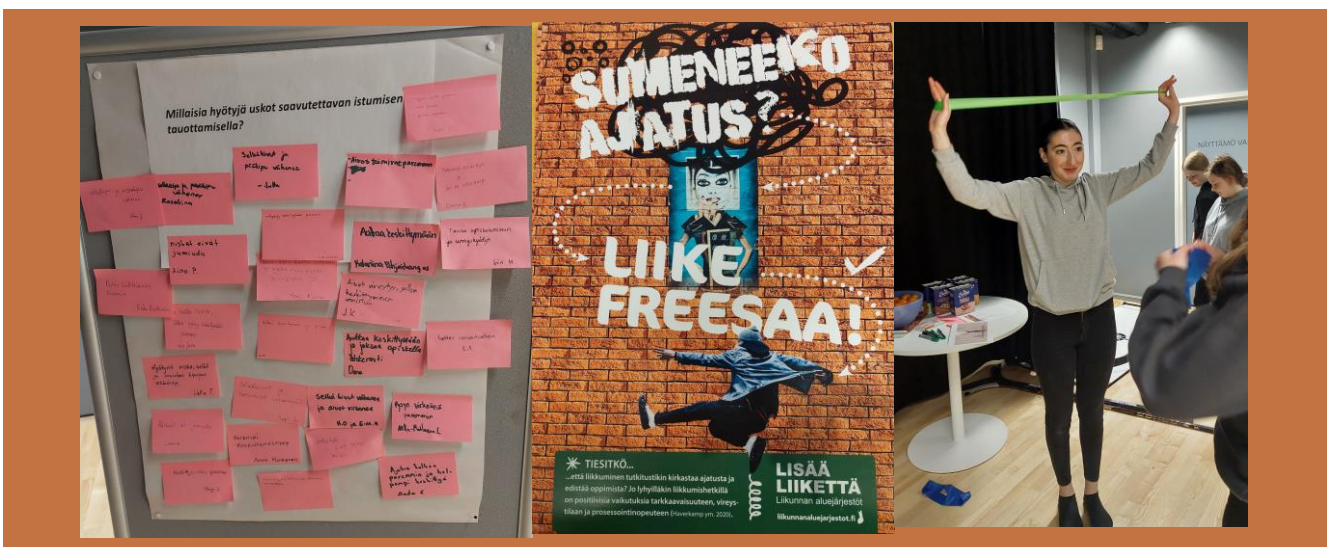
Sumeneeko ajatus – liike freesaa vierailut jatkuvat Keski-Suomen lukioilla

Keski-Suomen Liikunta toteutti talven 2023 aikana osassa Keski-Suomen lukioilla Sumeneeko ajatus – liike freesaa vierailuja. Vierailut jatkuvat syksyllä 2023. Vierailujen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta taukoliikunnan merkityksestä ja kannustaa opiskelijoita lisäämään liikettä tauoilla sekä jakaa koulun henkilökunnalle tietoa tauottamisen merkityksestä oppimiseen.

Keski-Suomen Liikunnan edustajat järjestävät välitunneilla opiskelijoille toimintapisteitä sekä

samalla keräävät oppilaiden ajatuksia taukoliikunnasta. Lisäksi opettajille pidetään lyhyt info (max 15 min.) taukoliikunnan ja oppimisen välisestä yhteydestä.

Elo-syyskuussa kontaktoidaan lukiot, joissa ei olla vielä vierailtu. Varmistetaan lukion halukkuus ottaa vierailijat vastaan, sovitaan ajankohdasta, käytettävissä olevasta tilasta sekä opettajainfon toteutuksesta.





CrossFit®-tyyppinen harjoitus koululiikuntaan

CrossFit® on monipuolista ja vaihtelevaa toiminnallista harjoittelua, jonka tavoitteena on kehittää 10 eri fyysistä ominaisuutta: hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä, lihaskestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, räjähtävä voimaa, koordinaatiota, ketteryyttä, tasapainoa ja liiketarkkuutta. CrossFitissa® on mukana elementtejä painonnostosta, kehonpainoharjoittelusta, HIIT eli High Intensity Interval Training -harjoittelusta, voimannostosta, voimistelusta, kestävyyslajeista, voimamies eli strongman -harjoittelusta, kahvakuulaharjoittelusta sekä monesta muusta liikkumismuodosta.

CrossFittia® voi harrastaa kuka tahansa kuntotasosta, toimintarajoitteista tai aiemmasta harjoitustaustasta riippumatta, koska harjoituksia ja liikkeitä skaalataan yksilön mukaan. Skaalaaminen eli liikkeiden muokkaaminen yksilön taitotason ja toimintakyvyn mukaan, mahdollistaa onnistumisen kokemuksia eri tasoisille harrastajille. Esimerkiksi leuanvetoa voi skaalata kuminauhoilla, hyppyleuanvedoilla, negatiivisilla leuanvedoilla, leuanvedoilla jalat maassa tai rengassouduilla.

CrossFit®-salit tai "boxit" suunnittelevat omat CrossFit® tuntinsa, joita kutsutaan WOD:ksi. Päivän harjoitus eli WOD tulee sanoista Workout of the Day. CrossFit® -tunnit rakentuvat pääsääntöisesti alkulämmittelystä, taito- tai tekniikkaharjoittelusta ja päivän pääharjoitteesta eli WOD:sta. WOD voi olla esimerkiksi EMOM, AMRAP tai FOR TIME.

EMOM eli Every Minute On the Minute on harjoitus, jossa jokaisella alkavalla minuutilla tehdään määrätty liikesarja. Loppu aika minuutista levätään. EMOM voi kestää esimerkiksi 12 minuuttia, joka sisältää kolme eri liikettä, kuten rengassoutu, boxihyppy ja kahvakuulaheilautus. Ensimmäisellä minuutilla tehdään 10 rengassoutua, toisella alkavalla minuutilla 10 boxihyppyä ja kolmannella alkavalla minuutilla 10 kahvakuulaheilautusta. Kierroksia tulee tässä esimerkkiharjoituksessa yhteensä neljä 12 minuutin aikana.

AMRAPin eli As Many Reps As Possible -harjoituksen tavoitteena on tehdä niin monta liiketoistoa kuin mahdollista annetussa aikarajassa. Jos kyseessä olisi 5 minuutin AMRAP, jossa olisi 5 leuanvetoa ja 20 tuplanaruhyppyä, tulisi 5 minuutin aikana tehdä mahdollisimman monta kierrosta kyseisiä liikkeitä.



FOR TIME -harjoituksessa on tarkoitus tehdä annetut liikkeet kerran. Usein tällaisissa harjoituksissa on time cap eli aikaraja. Joskus harjoituksen ehtii tekemään annetun aikarajan sisällä ja joskus aikaraja tulee vastaan ja harjoitus loppuu siihen. FOR TIME harjoitus voisi esimerkiksi olla 3 kierrosta vähenevillä toistomäärillä 21–15–9. Liikkeitä voisi olla kaksi, kuten maastaveto ja punnerrukset. Time cap harjoitukselle voisi olla 10 minuuttia.

WODi voi olla myös parin kanssa suoritettava, joka tehdään YGIG eli You Go I Go -menetelmällä. Tässä liiketoistot tehdään vuorotellen, jolloin toinen lepää ja toinen tekee liikettä. Myös pienryhmissä voidaan tehdä harjoituksia, jossa annetaan ryhmälle tietyt liikkeet ja toistomäärät, ja ryhmän tulee suorittaa ne mahdollisimman nopeasti niin, että yksi tai kaksi harrastajaa saa suorittaa liikkeitä yhtä aikaa muiden levätessä. Liikkeet voisivat olla esimerkiksi 50 leukaa, 100 punnerrusta ja 150 kyykyä. Pienryhmä saa itse päättää missä järjestyksessä liikkeet suoritetaan ja kuinka paljon kukin tekee liikkeitä.

CrossFit®-tyyppinen harjoitus koululiikunnassa on hyvä jakaa viiteen osaan:

- * Tunnin läpikäynti
- * Lämmittely, kuten leikki
- * Tekniikka- tai taitoharjoittelu
- * Päivän WOD n. 5–10 minuuttia
- * Loppuleikki

Sopivia lämmittelyleikkejä ovat esimerkiksi erilaiset hipat, viestit tai esteradat. Alkulämmittelyleikkeihin voi sisältää kehonpainolla tehtäviä liikesuorituksia, kuten yleisliikkeitä, istumaannousuja tai ilmakyykkyä.

Tekniikka- tai taito-osiossa harjoitellaan päivän WODin liikesuorituksia. Sopivia tekniikka- ja taitoliikkeitä koulussa voisivat olla istumaannousu, ilmakyykky, leuanveto, juoksu, eläinkävelyt ja erilaiset voimisteluliikkeet, kuten kuperkeikka, kärrynpyörä tai käsilläseisonta tukea vasten. Välineillä tehtäviä liikkeitä voisivat olla pallonheitto seinään, taka- ja etukyykky kepillä, painonnoston liikeratoja kepillä, kahvakuulaheilautus, boksihyppy tai hyppynarulla hyppely. Tärkeää tekniikka- ja taitoharjoittelussa on varmistaa oppilaiden turvallinen ja oikea tekniikka.

Päivän WODi voi olla jokin edellä mainituista harjoituksista, kuten EMOM, AMRAP tai FOR TIME pareittain IGYG-menetelmällä tai pienryhmällä. Esimerkkiharjoituksia löytyy CrossFitin® virallisilta verkkosivuilta, joita tulee muokata ryhmän mukaan.

Loppuleikiksi sopii erilaiset leikit ja pelit, kuten polttopallot, ”oma puoli puhtaaksi” -leikki tai musiikkihippa.



Esimerkkitunti CrossFit®-tyyppisestä harjoituksesta koululiikuntaan (45min):

- * Käy alkuun läpi tunnin rakenne.
- * 10–15 minuutin alkulämmittelyä eläinhippa, jossa kaikkien tulee liikkua tietyllä eläinkävelyllä, kuten karhu-, rapu- tai kissakävelyllä. Jos hippa saa kiinni, tulee tehdä 5 yleisliikettä pelialueen ulkopuolella päästäkseen peliin takaisin mukaan. Seuraavalle kierrokselle voidaan valita toinen eläinkävelytyyli ja vaihtaa yleisliikkeen tilalle esimerkiksi ilmakyykky. Alkulämmittelyyn voi siis ottaa mukaan helpompia taitoliikkeitä. Hipan aikana opettajalla on hyvin aikaa antaa yksilöllistä palautetta oppilaille esimerkiksi ilmakyykyistä.
- * 10 minuutin taitoharjoitteluna naruhyppelyä, hypitään kädet auki ja kädet ristiin hyppyjä. Kokeillaan yhdistää niin, että vuorotellaan auki-ristiin hyppyjä.
- * Päivän WODina 6 minuutin AMRAP, joka sisältää 20 naruhyppelyä (taitotason mukaan voi tehdä kädet auki tai vuorotellen auki-ristiin hyppyjä), 8 istumaannousua ja 5 ilmakyykkyä.
- * 10–15 minuutin loppuleikkinä toimii esimerkiksi polttopallo tai keilankaato pallolla. Keilankaadossa oppilaat jaetaan joukkueisiin. Joukkueella on yksi pallo, jolla he yrittävät kaataa tietyn matkan päässä olevaa keilaa. Keila voi olla esimerkiksi tötsä. Kaadettuaan tötsän, joukkue saa pisteen ja kaataja käy nostamassa keilan ylös. Näihin voi yhdistää naruhyppelyn esimerkiksi polttopallossa pääsee takaisin peliin mukaan ja keilankaadossa pääsee heittämään palloa uudestaan onnistuneen keilan kaadon jälkeen hypittyään narulla tietty määrä.

Huomiona, että CrossFit® on rekisteröity tavaramerkki, jolloin termiä ei tule käyttää ilman ostettua lisenssiä. Vaikka harjoitukset perustuvat CrossFit® -tyyppiseen harjoitteluun, ei ne ole CrossFitia®. Terminä tulisi täten käyttää koululiikunnassa CrossFit®-tyyppinen harjoitus tai toiminnallinen harjoitus. Kirjoitusasussa tulee myös huomioida oikeus tavaramerkin käyttöön.

Teea Mäkinen, liikunnan ja terveystiedon opettaja, Smart Moves -hankkeen hankekoordinaattori





Soveltavan liikunnan sanasto ajan tasalle

Päivitetty Soveltavan ja paraurheilun sanasto esittelee soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua koskevien käsitteiden keskeiset sisällöt ja antaa tarvittavat suositukset suomenkielisestä termistöstä sekä vastineet suomenkielisille termeille ruotsiksi ja englanniksi. Valmis sanasto sisältää 40 soveltavan liikunnan ja paraurheilun keskeistä käsitettä.

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä. Kirjava ja laaja joukko, joka vastaa kokoluokaltaan yhtä suurta liikuntapalveluiden kohderyhmää kuin lapset ja nuoret. Soveltavan liikunnan termistö on muuttunut nopeasti 1980-luvulta 2020-luvulle tullessa. Tämän vuoksi käytännön työssä sekä eri asiayhteyksissä soveltavasta liikunnasta käytetään vaihtelevasti vanhempia ja uudempia käsitteitä.

Erilaisten käsitteiden käyttö voi aiheuttaa hämmennystä ja väärinymmärryksiä. Vanhat käsitteet voivat tuntua loukkaavilta, saattavat estää yhteistyön tekemistä ja soveltavan liikunnan kehittämistä. Soveltavan liikunnan määrittelevälle sanastolle, joka kerää yhtenäiset, suositeltavat termit yksien kansien väliin, oli selkeä tarve.

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät marraskuussa 2021 soveltavan

liikunnan ja paraurheilun käsitteitä koskevan sanastotyön. Sanastotyön lähtökohtana ovat aina käsitteet, ei sanat tai termit. Käsitelähtöisessä sanastotyössä keskitytään käsitteen merkityssisältöön. Soveltavan liikunnan sanastoa tehdessä lähdettiin liikkeelle aiheen rajaamisesta ja valittiin määriteltävät käsitteet, jotka analysoitiin ja määriteltiin.

Termien valinnassa on pyritty ottamaan huomioon toimintarajoitteisten henkilöiden itse käyttämä kieli. Lisäksi on pyritty huomioimaan, että perinteisten soveltavan liikunnan kohderyhmien rinnalle on noussut paljon muitakin ryhmiä, joiden liikunnan järjestäminen vaatii soveltamista. Näitä ovat muun muassa kieli-, sukupuoli-, seksuaali- ja etniset vähemmistöt. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Riikka Roitto, LTS

Liikkumissuosituksista tottumusten pohdintaan – uusia työkaluja opetuksen avuksi



Suosituksat selkokielellä

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksista on julkaistu selkokielinen verkkosivu, sähköinen kolmesivuinen esite sekä taulukkomainen kuva, joka tiivistää suosituksen keskeisen sisällön. Selkokeskus on myöntänyt selkotunnuksen näille ukkinstituutti.fi-sivustolla vapaasti saatavilla oleville aineistoille.

Verkkosovellus ohjaa tarkastelemaan tottumuksia ja antaa palautetta

- * Omat etenemispolut ala- ja yläkouluun sekä toiselle asteelle.
 - * Yhteenveto viikon aikana kertyneestä liikkumisesta ja unesta diagrammeineen.
 - * Lisätietoa kouluikäisten liikkumisesta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseksi.
 - * Opettajien sekä liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten sovellus on saavutettava ja mobiililaitteille optimoitu.
 - * Liikkumisen ja unen seurantaan viikon ajalle päiväkirja, jota voi täyttää sähköisesti tai paperille
 - * Suunnitelmalomake, joka ohjaa valitsemaan oman kehityskohteen, asettamaan tavoitteen ja pohtimaan konkreettisia tekoja tavoitteeseen pääsemiseksi sekä arvioimaan onnistumista.
 - * Tuntisuunnitelma, jossa on liikkumisen opetussisältö, uneen liittyvä pohdintaosio sekä ideoita opetusteknologian hyödyntämiseen ja ehdotuksia jatko-oppitunneista.
- valmiit esitysmateriaalit, joihin on nivottu animaatiovideo sekä edellä esitellyt päiväkirja, liikkumisen verkkokysely ja suunnitelmalomake.

- * ukkinstituutti.fi/liikkumiskysely,
- * ala- ja yläkoulu: tervekoululainen.fi,
- * toinen aste: smartmoves.fi
- * kaikki kootusti: ukkinstituutti.fi/aineistot



Mun juttu Muuramessa! -harrastamisen Suomen malli osana lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukea

Muurame on vireä yli 10 000 asukkaan kunta, jossa perusopetusta järjestetään kuudessa eri yksikössä, viidessä alakoulussa ja yhdessä yläkoulussa. Perusopetusikäisiä oppilaita on n. 1 500. Harrastamisen Suomen mallin mukaista toimintaa järjestetään kaikissa kouluissa, osa toiminnasta toteutetaan verkossa digitaalisena toimintana. palveluntuottajina toimii urheiluseuroja, järjestöjä ja yksityisiä palveluntuottajia. Oppilailla on tällä hetkellä mahdollisuus osallistua 42: teen harrastuskerhoon.

Muuramessa lähdettiin toteuttamaan Harrastamisen Suomen mallia heti pilottivaiheen käynnistyttyä ensimmäisten kaupunkien ja kuntien joukossa. Ajatus maksuttomasta harrastustoiminnasta koettiin tärkeänä lasten, nuorten ja perheiden tasa-arvoisuutta lisäävänä tekijänä niin kunnan kuin seura- ja järjestökentänkin puolelta. Tiesimme, kuinka merkittäviä vaikutuksia harrastamisella on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tekijänä, ja että sillä on positiivisia vaikutuksia mm. oppimiseen. Se, mitä emme kuitenkaan osanneet ennakoida, on ollut mallin vahva vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin osana muita kunnan hyvinvointia lisääviä ja tukevia palveluita.

Vaikka ensimmäisiä rahoituskausia osittain ohjailivatkin koronapandemian aiheuttamat rajoitukset, oppilaat lähtivät innokkaasti mukaan maksuttomiin harrastuksiin. Sisätilojen ollessa suljettuina harrastustoiminnalta koulujen pihat täyttyivät liikkuvista oppilaista, säällä kuin säällä. Yläkouluikäisille järjestettiin lisäksi digitaalisia harrastuskerhoja yhteistyössä nuorisopalveluiden kanssa, joihin osallistuminen onnistui kotoa käsin. Näin päästiin samalla kokeilemaan nuorisotalon ammattilaisen ohjaamaa digitaalista nuorisotyötä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia.



Näiden kokemusten kautta vahvistui ajatus siitä, että Harrastamisen Suomen malli ei tarjoa pelkästään mahdollisuutta harrastaa, vaan se tarjoaa myös hyvän työkalun vastata lasten ja nuorten ajankohtaisiin tarpeisiin ja ilmiöihin, toimia korjaavana ja ennaltaehkäisevänä toimintana, sekä lisätä koululaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä ajatus on kulkenut alusta alkaen punaisena lankana Mun juttu Muuramessa! -toiminnan jalkauttamisessa.

Muuramessa harrastamisen malli toimii yhtenä kuntastrategian tavoitteiden toteuttamisen keinona ja se on osa lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa sekä kunnan palvelut läpileikkaavaa Liikkuva Muurame-toimintaa. On tärkeää, että yksikään kuntalaisen hyvinvointiin vaikuttava hanke, toimintatapa tai -malli ei ole yksittäinen erillinen toimenpide, vaan että ne tukevat toinen toisiaan, eivätkä sisällä päällekkäistä toimintaa. Toimijoiden hyvällä yhteistyöllä varmistetaan optimaalinen palvelutarjonta kuntalaisille. Loppuvuodesta 2022 haimme Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää erityisavustusta yhteisöllisen opiskeluhuollon vahvistamiseen. Saimme myönteisen päätöksen avustuksesta ja hankkeen mahdollistamana maaliskuussa työnsä perusopetuksessa aloitti kaksi hyvinvointiohjaajaa. Hyvinvointiohjaajien tehtävinä on muun muassa tukea oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja lisätä kouluviihtyvyyttä. Harrastamisen Suomen malli istuu hyvin myös hyvinvointiohjaajien työkenttää tukevaksi toiminnaksi.

Harrastamisen Suomen mallin toteutus Muuramessa

Mun juttu Muuramessa! -toiminnalle on nimetty paikallinen ohjausryhmä, jonka tehtävänä on seurata ja arvioida toiminnan sisältöjä, sen kehittämistä ja vaikuttavuutta. Ohjausryhmän kokoonpanossa on huomioitu laajasti edustus kunnan lasten ja nuorten palveluiden osa-alueilta, kuten koulut, liikunta-, nuoriso- ja kulttuuripalvelut. Oppilaiden ääntä edustaa nuorisovaltuusto. Ohjausryhmä seuraa oppilaiden yleistä hyvinvoinnin tilaa muun muassa kouluterveyskyselyiden sekä Move-mittaustulosten kautta.

Muuramen toiminnassa keskeinen tavoite on mahdollistaa lasten ja nuorten tasavertaiset mahdollisuudet uusiin kokemuksiin ja vapaa-ajan harrastamiseen yksin tai yhdessä muiden lasten ja nuorten kanssa. Toiminnassa korostuvat oppilaiden osallisuus toiminnan järjestämisen lähtökohtana, myönteiset elämykset ja onnistumisen kokemukset, sekä lasten ja nuorten ajankohtaisiin tarpeisiin ja ilmiöihin vastaaminen. Koululaiskyselyn, toiminnasta saadun palautteen, tutkimusten ja kyselyiden sekä esiin nousseiden ilmiöiden perusteella harrastustoiminnalle määritellään lukuvuosittain erilliset painopistealueet. Toiminnan sisällöissä painottuu liikunta, musiikki, taito- ja taideaineet sekä lasten ja nuorten kulttuuri.

Kunnassa toimintaa koordinoi opetuspalveluissa työskentelevä viranhaltija, joka hoitaa tehtävää oman työnsä ohella. Koordinaattori on osa opetuksen ja kasvatuksen johtoryhmää, joka edesauttaa yhteistyön tekemistä koulujen kanssa ja sitä kautta mallin jalkauttamista koulupäivien yhteyteen. Jokaiselle koululle on nimetty kerhoyhdyshenkilönä toimiva opettaja, joka huolehtii oman koulunsa osalta käytännön järjestelyistä harrastusten järjestäjien kanssa ja hoitaa yleisen tiedottamisen oppilaille sekä huoltajille. Tiedottaminen toteutetaan Wilman kautta, näin varmistetaan tiedon siirtyminen jokaisen oppilaan kotiin. Kerhoyhdyshenkilölle maksetaan erillinen korvaus tehdystä työstä.

Kunnassa toimintaa koordinoi opetuspalveluissa työskentelevä viranhaltija, joka hoitaa tehtävää oman työnsä ohella. Koordinaattori on osa opetuksen ja kasvatuksen johtoryhmää, joka edesauttaa yhteistyön tekemistä koulujen kanssa ja sitä kautta mallin jalkauttamista koulupäivien yhteyteen. Jokaiselle koululle on nimetty kerhoyhdyshenkilönä toimiva opettaja, joka huolehtii oman koulunsa osalta käytännön järjestelyistä harrastusten järjestäjien kanssa ja hoitaa yleisen tiedottamisen oppilaille sekä huoltajille. Tiedottaminen toteutetaan Wilman kautta, näin varmistetaan tiedon siirtyminen jokaisen oppilaan kotiin. Kerhoyhdyshenkilölle maksetaan erillinen korvaus tehdystä työstä.

Toimintaa järjestetään aamuisin ennen koulun alkua sekä iltapäivisin koulupäivän päättymisen jälkeen. 1. ja 2. vuosiluokkien harrastustoimintaa toteutetaan osin yhteistyössä aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa, jolloin aamu- ja iltapäivätoiminnan henkilökunnan saatavuus apuohjaajiksi mahdollistaa suuremman ryhmän osallistumisen harrastamisen Suomen mallin toimintaan. Lisäksi yhteistyö vahvistaa aamu- ja iltapäivätoiminnan tarjoamia sisältöjä. Alakoululaisten osalta mielekkään vapaa-ajan vieton lisäksi kaikessa toiminnassa pyritään onnistumisen kokemusten mahdollistamiseen, aktiivisen elämäntavan löytämiseen ja kaverisuhteiden vahvistamiseen. Yläkoululaisten kohdalla pääpaino on aktiivisuuden ylläpitämisessä ja mielekkäiden vapaa-ajanviettopöytätyöjen löytämisessä. Osassa nuorten harrastamista painottuu mahdollisuus aikuisen läsnäoloon, keskusteluun sekä sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen.

Ulkoliikuntapaikat, koulujen tilat ja välineet ovat maksutta harrastusten järjestäjien käytössä. Lisäksi kunta vakuuttaa kaikki toimintaan osallistuvat oppilaat. Harrastuksen järjestäjä vastaa kuluvan materiaalin hankinnasta harrastustoimintaan.

Harrastamisen Suomen malli on keskeinen keino, jonka avulla jokaiselle oppilaalle voidaan mahdollistaa mahdollisuus harrastaa asuinalueesta tai toimintakyvystä riippumatta. Se tarjoaa konkreettisen keinon kuntiin parantaa koululaisten hyvinvointia ja lisätä kouluviihtyvyyttä. Mun juttu Muuramessa! on avannut runsaasti mahdollisuuksia uudenlaiseen yhteistyöhön kunnan toimialojen, seura- ja järjestökentän sekä opiskeluhoollon kanssa. Vaikka toimintaa ei vielä ole järjestetty kovin kauan tässä muodossa, oppilaat ja huoltajat ovat jo löytäneet Harrastamisen Suomen mallin osana oppilaille tarjottuja mahdollisuuksia. Suuri kiitos kuuluu myös aktiivisille seura- ja järjestötoimijoille!



Koulutuksessa
teoriaopetusta ja
paljon käytännön
harjoituksia!



Lasten liikunnan avaintekijöitä ovat lapset huomioiva, turvallinen ja hauska toiminta, jossa on paljon tekemistä ja opitaan liikuntataitoja. Tähän tarvitaan koulutettuja ohjaajia, joilla on kyky hallita ryhmää ja luoda hyvä ilmapiiri.

Keski-Suomen Liikunta järjestää kaikille lasten liikunnasta kiinnostuneille tarkoitetun ohjaajakoulutuksen. Koulutuksen sisältö ja työskentelytavat on suunniteltu niin, että koulutus soveltuu uusille ohjaajille sekä antaa virikkeitä myös jonkin aikaa toimineille ohjaajille ja valmentajille.

Lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutus

Aika: (Osallistuja voi valita kahdesta vaihtoehdosta parhaiten sopivan koulutuksen):

- * Keskiviikkona 24.5. klo 17.00-20.00 ja maanantaina 29.5. klo 17.30 -20.30 (yht. 6 tuntia)
- * Keskiviikkona 31.5. klo 17.00-20.00 ja maanantaina 5.6. klo 17.30 -20.30 (yht. 6 tuntia)

Paikka: Jyväskylän Hipposhallin auditorio ja Hipposhalli (Rautpohjankatu 6, 40700 Jyväskylä)

Kohderyhmä:

- * Urheiluseurojen kesätyöllistämisrahalla toimivat uudet ohjaajat.
- * 5-13 vuotiaiden lasten ohjaajat ja valmentajat
- * Harrastamisen Suomen mallin liikuntakerhojen ohjaajat
- * Lasten liikunnan ohjaustoiminnasta ja liikunta-alasta kiinnostuneet nuoret
- * Lasten vanhemmat

Koulutuksen sisältö:

- * Lasten liikunnan tavoitteet, arvot ja laatutekijät
- * Lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen huomioiminen
- * Harjoitustapahtuman suunnittelu ja käytännön toteutus
- * Ohjaajan keinot liikuntaan innostamiseen, positiivisen ilmapiirin luomiseen ja ryhmän hallintaan
- * Käytännön vinkit liikuntataitojen opettamiseen ja sopivan fyysisen kuormituksen järjestämiseen

Ilmoittautuminen keskiviikkoon 17.5.mennessä:

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-liikunnan-ohjaaja-7/>

Tiedustelut: jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.



Äänekosken Huimarit – soveltavan jalkapallon ryhmä

Pallo vierii kentällä, Nelli juoksee, hän saavuttaa pallon ja potkaisee. Jihuu, maali! Tuuletus ja ilo ovat aitoja. Nelli pelaa Äänekosken Huiman Huimaressa. Huimarit on soveltavan jalkapallon joukkue, jossa pelaa erityisnuoria ja -aikuisia. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa talvella ylipainehallissa ja kesällä tekonurmella. Harjoituspelejäkin on ollut ja viime kesänä osa joukkueesta oli mukana erityisryhmien SM-kisoissa yhteisjoukkueessa JJK:n kanssa.

Huimarit on perustettu 2 vuotta sitten. Seuramme toimijoille tuli tietoa Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeesta, johon halusin heti lähteä mukaan. Ajatusmaailmaani kuuluu vahvasti yhdenvertaisuus harrastuksissa ja elämässä ylipäätään. Olen nuorena työskennellyt harjaantumisloukassa, ja siihen maailmaan olen usein kaivannut takaisin. Hanke kuulosti siltä että pääsisin tekemään jotain millä olisi merkitystä itselleni ja muille. Seura antoi vahvan tuen ajatukselleni ja melko pian Huimarit pääsi aloittamaan. Myöhemminkin seura on kohdellut Huimareita joukkueena muiden joukossa ja olemme olleet tilaisuuksissa ja tapahtumissa tasavertaisina mukana. Tukeaan on antanut myös kaupunki harjoittelutilojen muodossa.

Ryhmässä on paljon iloa, kannustusta ja tsemppausta. Haasteitakin tietysti on. Suurin haaste ohjaamiselle on pelaajien isot tasoerot. Tästä syystä tarvitaan paljon soveltamista soveltamisen sisälläkin. Pelaajien nopeuserot vaikeuttavat pelaamista, eikä ryhmän koko ole vielä niin suuri, että voitaisiin pelata useassa ryhmässä. Välillä pelitilanteita täytyy muokata niin, että kaikille tulee peliä, esimerkiksi annetaan erikoistilanteita hitaammille, jotka muuten pääsee vähemmän palloon jalalla.

Pelaajilla on myös erilaisia erityispiirteitä, joillakin päivät ovat erilaisia ja se täytyy osata haistella miten tänään mennään. Osa menee joukkueen mukana vaikeuksista, osa tarvitsee enemmän henkilökohtaista ohjausta. Tästä syystä pyritään siihen että ryhmässä olisi aina vähintään kaksi ohjaajaa paikalla. Toivon, ja uskon, että Huimareiden tarina jatkuu pitkään. Talven aikana uusia pelaajia on tullut joukkoon mukaan ja reissuun SM-kisoihin toivottavasti päästään tänäkin kesänä, ehkä vielä isommalla porukalla kuin viimeksi. Haaveena on myös ollut alakoululaisille oma ryhmä ja sen tunnelin päässä näkyy valoa, ehkä piankin meillä on Huimassa myös lasten ryhmä.

Haasteet tähän mennessä ovat olleet pieniä sen rinnalla, miten paljon iloa ja hyvää mieltä tässä ryhmässä toimimisesta on saanut. Motivaatioksi riittäisi jo sekin, mutta tahtotila on myös kehittää toimintaa ja viedä sitä eteenpäin. Joka kerta hallilta lähtiessä kaikuu mielessä pelaajien sanat "Olipa hyvät pelit". No niin muuten oli.

Teksti: valmentaja Kati Tuovinen, Äänekosken Huima
Kati palkittiin vuoden nuorisourheiluvetäjä palkinnolla
2022 Keski-Suomen urheilugaalassa



Fillari Trial luo pohjan kaikkiin pyöräilylajeihin

Muistuko mieleesi, miten pyöräilyn aloittaminen lapsena tuntui aluksi vaikealta? Pyörä venkoili sinne-tänne eikä muksahduksiltakaan voinut välttyä. Tasapaino alkoi pikku hiljaa kuitenkin löytyä ja apupyörät saattoi irrottaa.

Tasapaino on ihmisen kaiken liikumisen perusta ja monessa liikuntamuodossa tarvitaan jopa poikkeuksellisen hyvää tasapainoa. Vaikka kerran opittu pyöräily tuntuu myöhemmin helpolta, korostuu hyvä tasapaino lähes kaikissa pyöräilylajeissa kuten maantiepyöräilyssä, maasto-pyöräilyssä, BMX-pyöräilyssä, alamäki-pyöräilyssä ja erityisesti trialpyöräilyssä. Tasapainon lisäksi kaikissa pyöräilylajeissa tarvitaan hyvää pyöränkäsitteilytaitoa, voimaa, kestävyyttä, reaktiokykyä ja ketteryyttä. Jopa koulu- ja työmatkapyöräilyssä voi tulla tilanteita, että joutuu nopeasti väistämään jotakin tai taiteilemaan pehmeässä hiekassa.

Tasapainoa ja pyöränkäsitteilytaitoja voi harjoitella millä tahansa pyörällä melkein missä tahansa. Varsinaista trialpyöräilyä ajetaan erityisellä trialpyörällä ja aina maailmanmestaruustasolla saakka.

Trialpyöräilyn aloittaminen on helppoa

Trialpyöräilyssä ideana on ylittää erilaisia esteitä laittamatta jalkoja maahan. Esteiksi soveltuvat vaikkapa kuormalavat tai metsän kivet ja kannot. Kun taidot kehittyvät esteiden korkeus kasvaa, tasapainoa ja ajotaitoja koetellaan erilaisilla tasapainotukeilla ja pölkyillä. Harjoituspaikaksi soveltuu mikä tahansa piha-alue, johon voi rakentaa pujottelu- ja esteratoja sekä metsiköt, joista löytyy aina kiviä, kantoja, tukkeja ja kuoppia. Tavanomainen maasto- tai retkipyörä soveltuu alussa hyvin. Tärkein varuste pyörän lisäksi on kypärä.

Kun trialpyöräilykärpänen puree lujemmin, kannattaa hankkia varsinainen trialpolkupyörä. Se eroaa tavallisesta pyörästä monella tavalla; siinä ei ole satulaa, se on erittäin kevyt, siinä ei ole



vaihteita, mutta normaalia tehokkaammat jarrut. Tässä vaiheessa tarvitaan myös säärisuojat ja hanskat. Selkäsuoja on myös suositeltava.

Käytettyjä pyöriä on hyvin tarjolla muutamalla satasella. Uudet pyörät maksavat alkaen 750 €. Tärkeää on hankkia sopivan kokoinen pyörä. Ensimmäinen pyörä voi hyvin olla käytetty. Laji on kokonaisuudessaan varsin edullinen sillä harjoituspaikkoja on lähes kaikkialla. Talvella ajetaan sisähalleissa. Trialpyöräilyn harrastajia ja ohjaajia on Suomessa jo usemmalla paikkakunnalla. Muualla Euroopassa lajin harrastajia on satoja. Erityisen suosittua laji on Espanjassa, josta se sai alkunsa 1970-luvulla.

Trialpyöräily kehittää lapsia ja nuoria monipuolisesti

Tasapainon ja pyöränhallintataitojen lisäksi trialpyöräily kehittää keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä. Jokainen ajettava este on haaste ja joskus sen ylittämistä joutuu yrittämään lukuisiakin kertoja. Parhaimmillaan harrastajat ruokkivat jatkuvasti omaa kehittymistään etsimällä ja rakentamalla itselleen ja kavereilleen yhtä haastavampia ajolinjoja. Niiden läpäiseminen palkitsee kovan työn ja lisää oppimista. Valmentaessa huomaa usein miten lapset, joilla on esim. koulussa keskittymishaasteita, intoutuvat sopivista esteistä, keskittyvät kovasti ja kokevat onnistumisen riemua.

Huipputasolla trialpyöräily on fyysisesti erittäin vaativa laji. Kilpailuissa ajetaan 2-3 kierrosta, joista jokaisella on 5-6 jaksoa ja kussakin on 6-10 estettä. Kilpailu kestää 2-3 tuntia ja sen aikana vaativia hyppyjä ja esteitä on noin 100. Esteet saattavat olla jopa 2 m korkeita. Huippukuljettajalta vaaditaan ponnistuvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa, useita ajotekniikoita ja keskittymiskykyä. Kilpailu on nopeatempoinen ja yleisö pääsee läheltä katsomaan kuinka kilpailijat suoriutuvat esteisteistä.

Polkupyöräilyn perustaito on tasapaino.

Trialpyöräily kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa monipuolisesti.

Polkupyörätrialissa ajetaan Suomessa 4-5 SM-Cupin kilpailua sekä viralliset SM-kilpailut ulkona ja talvikaudella hallissa. Kansainvälisesti ajetaan Europanmestaruus- ja MM-kilpailut sekä maailman cupin kilpailuja.

Kipinä syttyy usein lajikokeilusta ja sitten se onkin menoa :-)

Lähes kaikki lapset ja nuoret pitävät pyöräilystä. Trialpyöräily on ekologista ja varsin turvallista. Harjoituksissa oppii jatkuvasti uusia asioita ja erilaisten esteiden ylittäminen onnistuneesti motivoi jatkamaan yhä korkeammalle. Kun lapsilta kysyy mikä lajissa on parasta, vastaus on, että polkupyörätrial on kivaa, jännää ja oppii koko ajan uusia ajolinjoja. Parhaimmillaan innostuneet tenavat harjoittelevat omaehtoista pihalla useita tunteja päivässä.

Minä olen itse aloittanut triapyöräilyn noin 9-vuotiaana. Testasin trialpolkupyörää kokeilupisteessä ja sitten olikin jo pakko saada oma pyörä. Nyt olen ajanut Suomen karkikahinoissa useamman vuoden, kiertänyt junioreiden MM-kisoja ja nyt aikuisten maailman cupia. Pari vuotta sitten perustin oman Suomen Fillari Trial koulun. Ohjaan Jyväskylässä noin 20 nuorta ja minulla on verkkokauppa, josta harrastajat voivat helposti hankkia pyöriä, varaosia ja varusteita. Järjestän kokeiluja ja näytöksiä kouluissa ja tapahtumissa. Näin rahoitan samalla omaa urheiluani. Lapset innostuvat lajista helposti ja ohjaajia tarvitaankin lisää. Minulla ja Suomen Fillari Trial koululla on myös valmiudet kouluttaa ohjaajia lajin pariin. Ohjaajaksi voi ryhtyä vaikka ei itse olisikaan huippuajaja. Tärkeintä aloittelijoille on pitää hauskaa ja rakentaa sopivan haastavia esteitä ja ratoja, jotka innostavat oppimaan lisää. Perustaidot ja tasapainon oppii helposti 😊

Eemeli Kanervo

Suomen Fillari Trial koulun valmentaja ja menestynyt aktiivi kilpailija



Suomen Fillari Trial koulu
<https://www.fillaritrial.com/>





Koulutuksessa
teoriaopetusta ja
käytännön
harjoituksia!

Lasten liikunnan ohjauksen starttikurssi Äänekoskella

Aika: Torstaina 1.6.2023 klo 17.00 – 20.00. (Teoriaosuus klo 17.00 – 18.30, käytännön osuus klo 18.30 – 20.00)

Paikka: Areena Pankkari Äänekoski osoite Vanha Vaasantie 462 (teoriaosuus ravintolatilassa ja käytännön osuus liikuntasalissa)

Kohderyhmä:

- * Uudet ja vähän kokemusta omaavat ohjaajat
- * Kaikki lasten liikunnan ohjaustoiminnasta kiinnostuneet
- * Koulutus on erityisesti tarkoitettu urheiluseurojen uusille ohjaajille, jotka saavat kesätyöllistämisrahaa.

Koulutuksen sisältö:

- * Ohjaajana toimimisen yleisiä periaatteita
- * Harjoitustapahtuman sisällön suunnittelu
- * Harjoitustapahtuman käytännön toteutus

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu torstaihin 25.5. klo 14.00 mennessä.

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/lasten-ja-nuorten-liikunnan-ohjaaja-6/>

Tiedustelut: Jouni Vatanen, jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.



BMX-pyöräilyn lajiesittely

BMX racing eli polkupyörä motocross on teknisesti ajajaa haastava polkupyöräilyn sprinttilaji. BMX Racingia harrastetaan varta vasten lajille tehdyillä radoilla. Radat sisältävät lähtömäen päällä sijaitsevan lähtöportin kahdeksalle kuljettajalle, neljä suoraa joissa on erilaisia kumpuja, hyppyjä sekä kallistetut kaarteet. Radat ovat yleensä noin 300-400 metrin mittaisia ja niitä ajetaan kisoissa yhden kierroksen erissä. Eriä kisassa ajetaan 3-8 kisan osallistujamäärästä riippuen.

BMX Racing on hyvin perhekeskeistä ja usein hyvin harrastajavetoista. Harrastajien ikähaitari on 2 vuodesta aina 70 vuotiaaksi ja sen yli. Ammattilaisiksi lajissa pääsevät niin naiset kuin miehetkin, ammattiajajien ikähaarukka on 18-35 vuotta. BMX Racing on ollut olympialajina vuoden 2008 Pekingin Olympialaisista lähtien. BMX racingin seuraaminen on jännittävää ja nopeatempoista. Jatkuvasti pyörivät erät sekä pieni rata-alue takaavat sen, että laji on katsojajystävällisin pyöräilylaji.



Lajin harrastaminen Suomessa

BMX harrastus on mukava tapa löytää uusia ystäviä, pitää hauskaa sekä oppia pyöräilytekniikoita. BMX racingia voi harrastaa myös ilman kilpailemista, sopiva ikä lajin aloittamiseen on silloin kun lapselta onnistuu potkupyörällä ajaminen. Pyöräilyn harjoittelu kumpuja sisältävällä radalla on hauskeempaa kuin tasaisella pyörätiellä. Seurat eri puolilla Suomea järjestävät junioreille omia harjoituskertoja. Näitä kannattaa kysellä suoraan seuroilta.

Välineet

Pyörä BMX Racing pyörä on varustettu 20 tai 24 tuumaisilla renkailla – runkokoosta riippumatta. Huomaa että BMX Racing pyörä on erilainen kuin BMX Freestyle pyörä. Pääset alkuun kummalla vain, mutta harrastamisessa on Racing -pyörä tarpeen.

Pyörässä tulee olla toimiva jarru

Tarkista, että pyörän mutterit ja ketju ovat kireällä, ja että renkaissa on tarpeeksi ilmaa



Suojavarusteet

Kypärä – leukasuojaallinen full face -kypärä suositeltava. Kokeiluun sopii tavallinenkin kypärä

Hanskat – suojaavat kaatuessa kämmeniä, auttavat pitämään hyvän pidon ohjaustangosta

Pitkät ajohousut – kokeilijalle vaikka farkut suojaavat kaatumisessa Kyynär- ja polvisuojat suositeltavia, myös rintapanssaria voi käyttää Tasapohjaiset kengät, esimerkiksi skeittikengät.

Lajin aloittaminen

BMX harrastuksen aloittaminen on helppoa. Seurojen kautta pääsee hyvin alkuun ja aloittelijoille on paikkakuntakohtaisia matalan kynnyksen kilpailuja. Monet seurat omaavat lainapyöriä lajikokeilun helpottamiseksi.

Pyoraily.fi -lajisivuilla löytyy aloittelijoiden opas, jossa on lisää vinkkejä mm harjoitteluun.

<https://pyoraily.fi/lajit/bmx/>

Keski-Suomessa BMX:ää voi harrastaa CC Picaro-seurassa, jonka kotirata on Laukaalla. Lisätietoa seuran toiminnasta löytyy sivuilta:

<http://ccp.ccpicaro.net>



https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Valtti-ohjelmassa etsitään liikuntaharrastusta vammaisille lapsille ja nuorille.

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa etsitään liikuntaharrastusta erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Ohjelmassa henkilökohtainen ohjaaja eli Valtti toimii harrastuksen pariin saattajana 6–23-vuotiaalle lapselle tai nuorelle. Haku Valtti-ohjelmaan on auki ja ohjelmaan liittyvät liikuntakokeilut toteutetaan pääasiassa syksyllä 2023.

Valtti-ohjelmassa on vuodesta 2016 alkaen etsitty harrastusta lähes 1300 lapselle ja nuorelle. Heistä 45 prosenttia on löytänyt harrastuksen ohjelman kautta ja 60 prosenttia on saanut idean mahdolliseen harrastukseen tulevaisuudessa.

Ensisijalla Valtti-haussa ovat lapset ja nuoret, joilla on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus, joka vaikeuttaa harrastuksen löytymistä ja harrastusryhmään osallistumista. Ohjelmaan valittu lapsi tai nuori saa oman henkilökohtaisen Valtin, joka toimii ohjattavansa liikuntakaverina ja harrastuksen pariin saattajana.

Valtti suunnittelee ohjattavalleen noin neljän liikuntakokeilukerran jakson, joka toteutetaan pääasiassa syksyllä. Liikuntakokeilut voivat olla esimerkiksi vierailuja urheiluseurojen harjoituksiin, kunnan liikuntavuoroille tai yksityisten liikuntapalvelujen tarjoajien tiloihin.

Valtit ovat pääasiassa kuntoutus- ja liikunta-alan opiskelijoita. Valtti-ohjelmassa on mukana lukuisia yhteistyöoppilaitoksia eri puolilta Suomea. Sekä Valtti-ohjelmaan mukaan haluavat perheet että Valteiksi haluavat opiskelijat hakevat mukaan ohjelmaan maaliskuussa. Osassa Valtti-ohjelman yhteistyöoppilaitoksista Valttina toimiminen kuuluu pakollisiin opintoihin. Näissä tapauksissa opiskelija ilmoittautuu ohjelmaan mukaan kyseisen kurssin alkaessa.

Valtti-ohjelmassa pureudutaan erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin liittyvään ongelmaan, joka syntyy siitä, että perheet eivät tiedä, mikä laji tai liikuntamuoto soveltuu heidän lapselleen, mistä sopiva harrastuspaikka löytyy, miten sinne pääsee ja kelpaako lapsi mukaan. Toisaalta taas urheiluseuroilla ja muilla liikuntatoimintaa järjestävillä tahoilla saattaa olla pelkoja oman osaamisen riittämättömyyden ja ohjaajaresurssien osalta.

Valtti-ohjelma etenee siten, että hakuajan päätyttyä hakemukset käydään läpi touko-kesäkuun aikana. Samalla muodostetaan Valtti-parit eli ohjelmaan valituille lapsille ja nuorille etsitään oma Valtti-ohjaaja. Tämän jälkeen Valtti-koordinaattorit järjestävät oman alueen Valtti Kick off -tilaisuuden, jossa perheet ja Valtit tapaavat toisensa ensimmäistä kertaa. Tapaamiset ja harrastekokeilut sijoittuvat syksyyn ja loppuvuoteen. Valtti-ohjelman kokeilujakso päättyy viimeistään vuoden vaihteessa.

Lisätietoa Valtti ohjelmasta mm. hakulomakkeet: <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>

