

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

# Lapset liikkeelle

2022

*Keski-Suomessa*



KESKI-SUOMEN  
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

# Lapset liikkeelle

2022

Keski-Suomessa

2 / 2022

## Tässä lehdessä

<i>Somesta löytyy oikeat vastaukset.....</i>	<b>3</b>
<i>Harrastamisesta Suomen suuri yhteinen ponnistus .....</i>	<b>4</b>
<i>Keuruun kaupunki toteutti Riemua Reippailen perheliikuntakampanjan .....</i>	<b>7</b>
<i>Yhdistystoiminnan perusteet osaksi lukion yhteiskuntaopin opintoja .....</i>	<b>10</b>
<i>Lasten liikuttamiseen tarvitaan kaikkia!.....</i>	<b>11</b>
<i>Liikuntapommistako Naurusaarten tarina.....</i>	<b>14</b>
<i>Nuorten Maratonilla liikunnan riemua .....</i>	<b>17</b>
<i>Keskisuomalaiset urheiluseurat palkkasivat nuoria kesätyöhön .....</i>	<b>19</b>
<i>Näkökulmia lasten valmentamiseen – innostusta ja aktiivisuutta turvallisessa ilmapiiressä .....</i>	<b>21</b>
<i>Konsultoiva liikunnanopetus Järvi-Spesiassa .....</i>	<b>24</b>
<i>Avoimet ovet verkoston tapaaminen 24.11.2022 .....</i>	<b>25</b>
<i>Lajiesittelyssä skeittaus ja skuuttaus .....</i>	<b>28</b>

**Ilmoitukset:** Lasten fyysinen harjoittelu s. 6, Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen s. 9, Lasten ja nuorten nykyaikainen maastohiihtovalmennus s. 12, Keski-Suomen opettajien Liikkuva koulu tapaaminen s. 16, Ohjaten onnistumisiin webinaari s. 18, Keski-Suomen kuntien Harrastamisen Suomen mallin yhdyshenkilöiden tapaaminen s. 23, Urheilijan uni ja suorituskyky s. 27.

**Tavoittemme 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

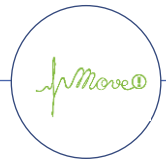
2022

Keski-Suomessa

**Julkaisija:** Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmesty:** 2-3 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, [jouni.vatanen@kesli.fi](mailto: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/>



## Somesta löytyy oikeat vastaukset!

Kun koronavirus alkoi levitä Suomeen, niin sosiaalisessa mediassa kaikki osoittautuivat lääketieteen ja rokotusten asiantuntijoiksi. Kun Ukrainassa käynnistyi sota, twitterissä ja facebookissa monella oli mielipide kuinka Suomen ulkopoliittika tulee hoitaa ja maanpuolustus järjestää. Kun ensimmäiset uutiset vuoden 2022 Move mittauksen tuloksista tulivat, monella oli jo valmiina vastaus mistä tulokset johtuvat ja mitä pitää tehdä. Kenen syy nykytilanne on ja miten helppo asia on hoitaa.

Kokosin keskustelupalstoilta ja sosiaalisen median kanavista kommentteja. Väliotsikoissa on yleisimmät teemat, joista käytiin keskustelua. Väliotsikoiden alle on "vähän kieli poskessakin" valittu esiintyneitä mielipiteitä.

### **Ennen kaikki oli paremmin.**

"Entisaikaan kuljettiin koulumatkat hiihtäen. Kun suuret ikäluokat kävi koulua, ei tunnettu koulutakseja."

"1980-luvulla opettajat piti liikuntakerhoja koulun tiloissa."

"Tahko Pihkala yhdisti jo sata vuotta sitten maanpuolustuksen ja koululiikunnan keksimällä pesäpallon."

"Kummallinen ajatuksenkulku. Aikaisemmin nuoret ja lapset olivat vähemmän lihavia ja parempi kuntoisia, kun ei ollut harrastusmahdollisuuksia ja liikuntahalleja. Nyt kun joka niemi ja notkelma on täynnä kenttiä ja halleja ja harrastuksia, nuorten kunto huononee. Ratkaisu pulmaan: lisää halleja ja harrastusmahdollisuuksia."

### **Lasten liikuttaminen on koulun tehtävä**

"Koulu: kaikki on sen vastuulla, kaikki on sen syytä."

"No kyllä tämä mun mielestä selkeästi näyttää opettajien tehtäviltä, Opettajathan sen koulussa kivasti hoitaa. Pitkästä lomasta voisi riittää nipistettävää lasten liikuttamiseen, ehkä jotain liikuntaleirin vetämistä tms."

"Jos on ongelma; tehdään siitä kouluaine."

"Ehdottomasti koulu tai yhteiskunta vastaa liikuntakasvatuksesta. Vanhemmilta tällaista vastuuta ei voi vaatia."

"Kodeissa ei voida tehdä mitään muuta kuin istua odottamaan, että homma hoidetaan koulussa kuntoon."

### **Istumista on vähennettävä**

"Onko vaadittu jo istuvan hallituksen eroa?"

"Lasten kunto on huonontunut, koska koko yhteiskunta on alkanut istua."



### ***Kaikki lähtee kodista ja vanhemmista***

”Vanhemmat vastaavat lapsistaan ja liikuttamiseksi tehtävistä toimista. Aamen”

”Vanhemmille voisi nyt lähettää painavan viestin, ettei lapsia oikeasti tarvitse eikä kannata kyyditä kouluun.”

”Lapset voi varmaa kohta muuttaa kouluun, koska kodin merkitys kaikessa näyttää kapenevan koko ajan.”

”Syy on selkeästi liikuntaopessa joka vastaa lapsen liikunnasta ~2h viikossa eikä vanhemmissa jotka vastaa lapsen ruudun katselusta ~60h viikossa”

### ***Omaa vapaa-aikaansa käyttävät harrastustoiminnan järjestäjät ovat syällisiä***

”No mut onneksi meillä on hyviä e-”urheilijoita”

”Yksi ongelma on se, että nuorten urheilu-harrastuksista on tullut puoliammattilaisia - siellä ei pysy tahdissa kuin pennut jotka treenaa kuusi kertaa viikossa. Ja sitten suurin osa ei tee koskaan yhtään mitään.”

”Urheiluharrastuksia ei ole. On Huippu-urheilijoiden kehitysohjelmia.”

”Vaikka urheiluseurapuoli tekee kovasti työtä, tehdäänkö asioita oikein. Jos keskimäärin Suomessa urheiluseuraan liitytään 5-vuotiaana ja lopetetaan 11-vuotiaana, niin jokin on pielessä. Liikaa kilpailullisuutta/tavoitteellisuutta?”

### ***Joskus on hyvä käyttää keppiäkin***

”Koulujen läheisyydestä parkkipaikat kokonaan pois. Voimakas kehote olla viemättä lapsia kouluun autolla. Homma hoidettu.”

”Yhteiskunnan olisi varmastikin luotava tuki- ja vinssisysteemi, jolla kaikki saadaan liikkumaan, ainakin sillä vinssillä.”

### ***Lisää liikuntaan iloa ja riemua***

”Liikunnan riemu on tapettu lapsuuden pakkoliikkumisella. Onneksi sitä ei ollut enempää.”

”Vähemmän sitä, joka saa suuren osan ihmisistä yhdistämään liikunnan epäonnistumisen tunteisiin, kiusaamiseen ja ulossulkemiseen.”

### ***Maaseudun ja kaupunkien erot ovat ratkaistavissa***

”Kunto paranee kun kaikki muuttavat kaupunkiin.”

### ***Arkiliikunnan merkitys***

”Se ei ole liikuntaa, mitä voi tehdä heti kotipihassa ja takametsässä.”

### ***Hyvää ajatusten vaihtoa oli viestiketjussa, jossa pohdittiin ongelman monimutkaisuutta***

”Nyt kun kansallisten Move-mittausten tuloksen ovat tulleet, niin kaino pyyntö kaikille: Ei laiteta liikkumattomuutta yhden tahon (esim. perheiden, koulujen, harrastustoiminnan järjestäjien tai liikenne- ja terveysministeriön) piikkiin. Liikkumattomuus on kompleksinen ongelma, eikä siihen ole olemassa yhtä yksinkertaista syytä.”

”Itse olen ymmärtänyt tään kompleksisen ongelman niin, että syy on jossain muussa, joten omaa toimintaa ei tarvitse muuttaa. Vanhemmat voi syyttää koulua, poliitikkoja, urheiluseuroja, lapsia. Koulut voi syyttää vanhempia, poliitikkoja, lapsia, seuroja jne. Kätevää”

”Toimenpiteissä kannattaa lähteä tehokkaimmista liikkeelle, jolloin niiden perään ”huutaminen” on avainasemassa. Jos tyydytään toteamaan että ongelma on kompleksinen eikä yksittäistä tahoja ole, jää toimenpiteet helposti tekemättä.”

”Ongelman ydinsyy on tuki muualla kuin koulussa. Ei kai sitä voi kiistäkään, että koululiikunnan lisääminen vaikuttaisi nopeiten ja kerralla suureen joukkoon.”

”Voiko kompleksiseen ongelmaan olla joskus yksinkertainen ratkaisu (tai ainakin parannus) - esimerkiksi 75min liikuntatunti jokaiseen koulupäivään?”

*Jouni Vatanen,*

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
Keski-Suomen Liikunta



## *Harrastamisesta Suomen suuri yhteinen ponnistus*

Jokaisella lapsella ja nuorella on oltava oikeus harrastaa. Harrastaminen kehittää taitoja monipuolisesti, edistää terveyttä ja auttaa löytämään elämässä kiinnostuksen ja innostuksen kohteita, osallisuuden kokemuksia.

Erityisen tärkeää harrastamisesta tekee ajankuvamme. Nuoret mielet uupuvat ja ahdistuvat hyvin varhain. Yksinäisyys ja mielenterveysongelmat ovat kasvussa.

Erityisen tärkeää harrastamisesta tekee ajankuvamme. Nuoret mielet uupuvat ja ahdistuvat hyvin varhain. Yksinäisyys ja mielenterveysongelmat ovat kasvussa.

Harrastamisessa lähtökohdan täytyykin olla hyvinvoinnin lisääminen. Liikkeeseen kannustava harrastus vie mielen pois arkisista askareista. Se tekee hyvää niin mielelle kuin kehollekin.

Eduskunnassa on vastikään hyväksytty nuorisolakiin on merkittävä lisäys harrastamisen Suomen mallista. Hyviä kokemuksia on saatu ympäri Suomen.

Ensimmäinen pilotti mallista järjestettiin vuoden 2021 alussa. Nyt asia on kirjattu lakiin. Tänä ja ensi vuonna toiminta-avustusta on myönnetty 249 kuntaan ja se kattaa lähes 400 000 lasta tai nuorta.

Harrastamisen Suomen malli ei ole pois seuroilta ja yhdistyksiltä, vaan toivottavasti kannustaa ja tuo sellaisia lapsia ja nuoria harrastamisen pariin, joille se aiemmin ei ole ollut mahdollista. Mallin tavoitteena on alusta alkaen ollut nuorten hyvinvoinnin ja

yhdenvertaisuuden lisääminen. Jatkossa jokaisella perusopetukseen osallistuvalla nuorella olisi oikeus mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen.

Moneen aikamme haasteista yksi suuri vastaus, on liike. Vanha sanonta ”liike on lääke” pätee edelleen. Niin mielenterveyden kuin fyysisenkin terveyden osalta liikunnan edistäminen esimerkiksi koulupäivien yhteydessä on kaikin puolin järkevää politiikkaa. Maksuttoman harrastamisen edistäminen, seurojen toiminnan tukeminen ja kaikinpuolinen yhteiskuntamme kannustaminen liikunnalliseen aktiivisuuteen on tärkeää.

Ja on Suomi urheilumaanakin hieno. Tänäkin päivänä juuri harrastustoiminnan kautta muovautuu maamme tulevia huippunimiä urheilun kirkkaimmille areenoille.

Onnistumisen kokemuksia. Niitä itsekkin olen saanut elämäni aikana urheiluharrastusten parista. Toisaalta tatamalla judo-harrastuksen parissa on joutunut opettelemaan häviämistäkin. Sekin tekee lopulta hyvää ihmisen kasvulle, vaikka se kirpaiseekin. Kannustan kaikkia meitä ikään katsomatta liikkumaan arjessa enemmän. Se näkyy nopeasti omassa hyvinvoinnissa.

*Joonas Könttä*  
Kansanedustaja (kesk.)  
Jyväskylä

Koulutuksessa  
paljon käytännön  
harjoituksia!



Keski-Suomen Liikunta ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta järjestävät yhteistyössä koulutuksen

## Lasten fyysinen harjoittelu

Lasten valmennuksessa on lajitaitojen lisäksi tärkeää kehittää fyysisiä ominaisuuksia, jotka luovat pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. Riittävät fyysiset ominaisuudet ovat usein myös edellytys monille liikuntataidoille. Lasten valmennuksen ja ohjauksen iso haaste on fyysisten ominaisuuksien kehittäminen lapsen ikään ja kehitykseen sopivilla mielekkäillä harjoitteilla, joita tehdessä lapsi kokee liikunnan iloa ja riemua.

**Aika ja paikka:** Tiistaina 7.2.2023 klo 18.30-21.30  
Puistokoulun liikuntasali osoite Puistokatu 7-9,  
40100 Jyväskylä

### Koulutuksen kohderyhmä:

\* Kaikki lasten parissa toimivat valmentajat sekä lasten liikunnan ohjaajat

### Koulutuksen sisältö:

\* Lyhyt johdatus aiheeseen  
\* Paljon käytännön harjoitteita nopeuden, voiman, kehonhallinnan, liikkuvuuden ja motoriikan harjoittamiseksi lapsille mielekkäällä tavalla.  
*Osallistujat saavat koulutuksen jälkeen materiaalin, jossa on koulutuksessa tehty harjoitteet.*

### Kouluttajat:

Liikuntabiologian 4. vuosikurssin opiskelijat Anniina Etelämäki, Sinna Kouvalainen ja Inka Sinivuori, joilla on pitkä kokemus lasten ja nuorten valmentamisesta.

### Ilmoittautuminen:























Ilmoittautumiset keskiviikkoon 1.2. mennessä.  
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o-valmentaja-ja-ohjaajakoulutukset-ke/>

**Hinta:** 20 € / osallistuja

### Tiedustelut:

Keski-Suomen Liikunnassa Jouni Vatanen  
[jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi)  
puh. 0505524997



	Reippaile perheen kanssa	Osallistu perheen kanssa tapahtumaan	Muu vapaa perheliikunta
<b>1. UINTI</b>	Käy uimassa uimahallissa 	Osallistu Lasten Peuhailtaan uimahallissa 6.4. klo 18-20 	
<b>2. ULKOILU</b>	Käy kävelylenkillä tai ulkoile leikkipuistossa perheen kanssa 		
<b>3. AKROBATIA, JUMPPA JA VENYTTELY</b>	Venyttelä tai jumppaa perheen kanssa 		
<b>4. JALKAPALLO</b>	Pelaa jalkapalloa perheen kanssa 	Osallistu KeuPan Futisstarttiin Tervalla 28.4. klo 18-19 	
<b>5. SUUNNISTUS</b>	Käy yhdessä metsäretkellä tai suunnistamassa 	Osallistu Keuruun Kisailijoiden Iltarasteille 4.5. 	
<b>6. PYÖRÄILY</b>	Pyöräile perheen kanssa 	Osallistu pyöräilyviikon valokuvasuunnistukseen 	
<b>7. YLEISURHEILU</b>	Urheile yleisurheitukentällä 		
<b>8. FRISBEEGOLF</b>	Pelaa frisbeegolfia 	Osallistu Lasten viikkokisoihin 25.5. 	

## Keuruun kaupunki toteutti Riemua Reippailten perheliikuntakampanjan

Keväällä 2022 järjestettiin Keuruun kaupungin ja Keski-Suomen Liikunnan yhteistyössä Riemua Reippailten-perheliikuntakampanja. Kampanjan kesto oli kahdeksan (8) viikkoa ja se toteutettiin 4.4.2022-26.5.2022 välisenä aikana. Tavoitteena oli innostaa erityisesti perheet viettämään yhteistä aikaa liikunnan parissa. Kampanjan kohderyhmänä olivat varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset lapset sekä heidän perheensä.

Kampanjassa jokaiselle viikolle oli oma teemalajinsa. Lisäksi teemalajeista järjestettiin yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa tapahtumia ja tempauksia.

Idea kampanjasta syntyi Keski-Suomen Liikunnan kanssa järjestetyssä sparraustilaisuudessa. Sovittiin että Keuruun liikuntapalvelut hoitavat paikalliset järjestelyt ja KesLi tuottaa jokaiselle viikolle erilaisia tietoisuuksia kuvien kera viestinnän tueksi. Kuvien tarkoituksena oli puhutella ja herätellä lukijoita lyhyillä sitaateilla. Kampanjasta viestittiin ja tiedotettiin liikuntapalveluiden viestintäkanavien kautta. Paikallislehti teki alussa jutun kampanjasta. Myös tapahtumien järjestäjät mm. yhdistykset osallistuivat kampanjan viestintään.

### Käytännön toteutus

Kouluissa ja päiväkodeissa jaettiin liikuntapassit lapsille. Passeja jaettiin yhteensä noin 850 kappaletta. Liikuntapassiin sai värittää karhun tassuja jokaisesta 30 minuutin vapaa-ajan yhteisestä liikuntatuokiosta perheen kanssa. Viestinnässä hyödynnettiin lapsille tuttuja Urpo ja Turpo karhuja.

Osallistujia saattoi kerätä 3 eri leimaa viikon aikana:

1. Teemalajin harrastamisesta omatoimisesti
2. Osallistumalla järjestettyyn viikon teemalajin tapahtumaan
3. Vapaavalintaisen perheliikunnan harrastamisesta



## Anna lapsen kokeilla ja haastaa itseään sekä testata taitojaan!



Viikkojen teemalajit olivat:

1. Uinti
2. Ulkoilu
3. Akrobatia, jumppa ja venyttely
4. Jalkapallo
5. Suunnistus ja retkeily
6. Pyöräily
7. Yleisurheilu
8. Frisbeegolf

Teemalajeista järjestettiin tapahtumia yhteistyössä seurojen ja liikuntapalveluiden kanssa. Perheliikunta-tapahtumina oli mm. peuhailta uimahallissa, jalkapallostartti, iltarastit, Liikku-lauantai perheliikuntapäivä ja lasten frisbeegolfin viikkokisat.

Kampanjaan osallistuvien luokkien ja varhaiskasvatusryhmien oli mahdollista voittaa 300€ luokkaretkirahaa, mikäli ne saivat luokkakohtaiseksi keskiarvoksi vähintään 10 leimaa. Kampanjaan osallistuvien luokkien/ryhmien lasten tuli palauttaa passi huoltajan allekirjoituksella kampanjan päätteeksi omalle opettajalle. Palkintojen jako suoritettiin arpomalla osallistuneiden ryhmien kesken.

Kampanjan avulla onnistuttiin viestimään perheliikunnasta kahdeksan viikon ajan, jonka myötä aihepiiri pysyi näkyvänä koko parin kuukauden ajan. Kaikkien viikotapahtumien osallistujamääriä ei mitattu, mutta onnistumisina mainittakoon esimerkiksi uimahallin Peuhailta ja jalkapallostartti, jotka vetivät noin 100 osallistujaa molempiin tapahtumiin. Frisbeegolfseura Mandonkiertäjät ry järjesti osana kampanjaa ensimmäiset lasten frisbeegolf-viikkokisat. Ensimmäisiin kisoihin tuli hieman alle 10 osallistujaa, mutta kesän myötä toiminnan pariin löysi yli 30 lasta.

### LASTEN OMA LIIKUNTA- PASSI

**TÄMÄN PASSIN OMISTAA:**

.....

Huoltajan allekirjoitus • Palauta ryhmän opettajalle 27.5.2022 mennessä

Väritä karhuntassuja perheen yhteisistä vähintään 30 minuutin liikuntatuokiosta. Jokaiselle viikolla on oma teema lajinsa, joiden harrastamisesta saa merkinnän ja/tai osallistumalla tapahtumiin. Lisäksi viikoittain voi kerätä kolmannen leiman vapaavalintaisesta perheliikunnasta. Leimoja voi kerätä yhteensä enintään 21.

Lisätietoja: [www.keuruunvapaa-aika.fi](http://www.keuruunvapaa-aika.fi)



Tilaratkaisuja,  
perheliikuntaa,  
suositukset  
käytäntöön  
yhdessä  
tekemistä ...



# Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen

**Aika ja paikka:** Tiistaina 17.1.2023 klo 10.00 – 14.30 Kortepohjan päiväkotikoulu ja Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat

## **Ohjelma:**

**klo 10.00** Tutustuminen Kortepohjan päiväkotikoulun tiloihin sekä päiväkodin liikuntakasvatukseen

- Päiväkodin johtaja Timo Korhonen ja henkilökunta

**n. klo 11.00** Siirtyminen Keski-Suomen Liikunnan tiloihin ja ruokailu

**klo 12.15** Keuruun varhaiskasvatuspalvelut toteuttivat onnistuneen Riemua Reippaillen-perheliikuntakampanja

- Koordinaattori Tino Kohonen, Keuruun liikuntapalvelut

- Yhdessä pohtimista millä keinoin voimme edistää perheitä liikkumaan

**13.00** Liikunnan riemua Vuoropäiväkoti Rypäleessä

- Varhaiskasvatuksen opettaja Pirjo Sorsa, Karstula vuoropäiväkoti Rypäle

**13.30** Miten liikunnasta tehdään koko työyhteisön yhteinen asia

- Varhaiskasvatuksen opettaja Lasse Huttunen Pikku Mäntylän päiväkoti, Saarijärvi

**14.00** Tilaisuuden päätös

## **Ilmoittautuminen**

Tiistaihin 10.1. klo 14.00 mennessä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/varhaisvuosien-liikunnan-verkoston/>



## *Yhdistystoiminnan perusteet osaksi lukion yhteiskuntaopin opintoja*

Suomessa on yli satatuhatta yhdistystä. Yhdistyksissä harrastetaan liikuntaa ja kulttuuria, tehdään vapaaehtoistyötä vanhusten, sairaiden, vammautuneiden hyväksi, jne. Yhdistykset ovat merkittävä osa toimivaa kansalaisyhteiskuntaa. Yhdistyksissä eri ikäiset, erilaisen sosiaalisen aseman ja erilaisen maailmankatsomuksen omaavat ihmiset kohtaavat, oppivat toimimaan yhdessä ja luovat yhteistä näkemystä asioista.

2020-luvulla yhdistystoiminnalla on haasteita. Vastuuhenkilöiden saaminen yhdistykseen on vaikeutunut ja yhdistysten hallitusten jäsenet eivät aina tiedosta tehtävään kuuluvaa vastuutaan. Odotukset laadukkaista tapahtumista ja toiminnoista ovat lisääntyneet. Samanaikaisesti yhdistykseen kuuluvilla jäsenillä voi olla selviä puutteita ymmärryksessä, kuinka yhdistyksessä päätöksenteko tapahtuu ja kuinka yksittäinen jäsen voi vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

Keuruun, Konneveden ja Laukaan lukiot tarttuivat Keski-Suomen Liikunnan tarjoamaan mahdollisuuteen, jossa osaksi lukiolaisten yhteiskuntaopin opintoja sisällytetään lyhyt yhdistystoiminnan perusteet osa. Halutessaan vielä 1-2 lukiolla on mahdollisuus lähteä mukaan.

Lisätietoja: Seurakehittäjä Laura Härkönen  
[laura.harkonen@kesli.fi](mailto:laura.harkonen@kesli.fi) puh. 050 339 0459.



## *Lasten liikuttamiseen tarvitaan kaikkia!*

Keski-Suomen Liikunta toteutti elo-syyskuun aikana lasten ja nuorten liikunnan kuntakierroksen Kuntakierrostilaisuuksien tavoitteena oli luoda yhteinen näkemys lasten ja nuorten liikunnan tilasta paikkakunnalla sekä pohtia erityisiä kehityskohteita. Tilaisuuksiin kutsuttiin varhaiskasvatuksen ja koulun henkilökuntaa, urheiluseuroissa toimivia, muita liikuntatoimintaa järjestäviä tahoja, lasten vanhempia. Tilaisuudet olivat avoimia eli kaikki asiasta kiinnostuneet olivat tervetulleita.

Tilaisuuksien ohjelma perustui pyydettyihin puheenvuoroihin, joita pitivät varhaiskasvattaja, luokan- tai liikunnanopettaja, urheiluseuran edustaja ja kunnan vapaa-aika- tai liikuntatoimen viranhaltija. Puheenvuoron pitäjä kuvasi lyhyesti omasta näkökulmastaan lasten liikunnan tilan tällä hetkellä sekä esitti 1-3 asiaa, joihin hänen mielestään tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota. Puheenvuorot olivat hyvin valmisteltuja. Hyvän kokemuksen omaavat henkilöt kuvasivat, kuinka lasten liikunta on muuttunut sekä antoivat virikkeitä keskusteluun mihin jatkossa tulisi kiinnittää huomiota.

Tilaisuuksissa haluttiin paneutua juuri oman kunnan alueella korostuviin asioihin. Mutta paljon oli aiheita, jotka puhuttivat kunnasta riippumatta. Monessa tilaisuudessa ilolla pantiin merkille, että varhaiskasvatuksessa on kiinnitetty paljon huomiota lasten liikuntaan ja liikutetaan lapsia monipuolisesti. Aidosti on kyseenalaistettu joskus itsestään selvytenä pidetty väittämä, ”kyllähän kaikki alle kouluikäiset liikkuvat luonnostaan paljon”. Koko kouluyhteisössä yhä paremmin tiedostetaan, että liikunta on muutakin kuin yksi oppiaine. Kasvavalle lapselle päivittäinen riittävä liikunnan määrä on yhtä tärkeää kuin ravinto ja lepo. Liikettä ja aktiivisuutta



tulee sisällyttää koulupäivään niinäkin viikonpäivinä, kun ei ole liikunnan oppitunteja. Urheiluseurat tavoittavat valtaosan paikkakunnan lapsista ja nuorista. Seura toimijat haluavat yhteiskunnan muutoksia seuraten kehittää toimintaa ja pitää kustannukset edullisina.

Haasteista tunnistettiin, että varhaiskasvatuksessa saattaa henkilökunnan kiinnostuksen kohteitten mukaan yksikkö- ja ryhmäkohtaiset erot olla vielä isot. Useassa kunnassa kannetaan huolta perustellusti koululaisten Move! mittausten huonohkoista tuloksista. Lisäksi polarisaatio puhutti paljon - liikunta-aktiivisuus jakautuu entistä voimakkaammin. Vähän liikkuvat liikkuvat entistä vähemmän ja paljon liikkuvat jopa enemmän kuin koskaan aiemmin. Seuratoiminnassa puhutti pienemmillä paikkakunnilla lasten määrän vähenemisen tuottamat haasteet. Osittain myös vapaaehtois pohjalta toimiville seuroille kohdistuvat monet toiveet ja odotukset herättivät keskustelua.

Tilaisuudet lisäsivät varhaiskasvatuksen, koulun ja urheiluseurojen keskinäistä ymmärrystä eri toimijoiden tavoitteista, vahvuuksista sekä haasteista lapsia ja nuoria liikutettaessa. 2020-luvulla

arkiliikunnan vähentyessä vanha sanonta "lasten kasvattamiseen tarvitaan koko kylä", voidaan muuttaa muotoon "Lasten liikuttamiseen tarvitaan koko kylä". Varhaiskasvatuksen yksiköiden toimintaa ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma, koulun liikunnanopetusta määrittää opetussuunnitelma ja kansalaistoimintapohjalta toimivissa urheiluseuroissa ratkaisevaa on seura-aktiivien omat kiinnostuksen kohteet. Eri toimijoiden keskinäisellä vuorovaikutuksella ja yhteistyöllä voidaan lisätä lasten ja vanhempien ymmärrystä liikunnan merkityksestä, sopia työnjaosta ja selkiyttää mihin asioihin eri ikävaiheissa erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota. Lasten voidessa hyvin ja noudattaessa liikunnallista elämäntapaa siitä hyötyvät kaikki.

Yhden illan kohtaamisella vielä ei päästy kovin pitkälle kehittämiskohteiden toteuttamisessa. Mutta mitä useammalla ihmisellä on yhtenäinen näkemys nykytilanteesta, sen todennäköisempää on, että ajatukset siirtyvät myös käytäntöön. Alku vuodesta 2023 käydään kunnittain lävitse tilaisuuksien anti ja pohditaan jatkotoimenpiteitä.

## *Torstaina 12.1. Lasten ja nuorten nykypäiväinen maastohiihto-ohjelma*



*Ilmoittautuminen ja lisätiedot:*

[www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/valmentaja-ja-ohjaajakoulutukset-ke/](http://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o/valmentaja-ja-ohjaajakoulutukset-ke/)

**Syksyllä 2022 yhdeksässä eri kunnassa järjestettyihin lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutuksiin osallistui 168 ohjaajaa.**



**Koulutukset järjestettiin osana Keskimään Ilo auttaa Keski-Suomea kampanjaa.**

**Lämmin kiitos Keskimäelle koulutusten mahdollistamisesta!**





## Liikuntapommistako Naurusaarten tarina?

Liikkumattomuus on ollut alallamme tunnettu ja tutkittu haaste pidemmän aikaan. Tässäkin verkkojulkaisussa on käsitelty paljon siihen suoraan tai osittain liittyviä aiheita. “Liikuntapommi” vakiintui ilmiötä seuranneille tutun dystopiseksi termiksi, kun Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisjulkaisu (LIITU) julkaistiin (2015). Onko tilanne parantunut seitsemän vuoden aikana? Ei. Pitäisikö luovuttaa?

Helsingin Sanomissa julkaistu erikoisartikkeli (6.10.2018) kääpiövaltio Naurusta jäi aikoinaan mieleen. Tarinassa on tragikoomisia sävyjä ja toimittaja kuvasi sitä suurentelevasti “koko maailman tarinaksi”. Lainaan vapaasti tarinasta osan, jossa naurulaisia tuntui vihdoinkin onnistavan: Pienen ja pyöreän saaren keskeltä löytynyt fosfaattiesiintymä alkoi rikastuttamaan heitä valtavasti 1950-luvulla. Rikastuttamaan niin paljon, että 1970-luvun alussa naurulaisista tuli maailman rikkain kansakunta henkeä kohden laskettuna. Samalla kun urheiluautoja ja nautan sisäfileetä lennätettiin saarelle, sekä arkijärki että tutkijat tiesivät fosfaatin lähitulevaisuudessa loppuvan. Meno saarella oli kestävätkö. No, toteutuiko ennustus? Toki, ja jäljelle jäi se mikä oli nähtävissä ilman kristallipalloa: paikallinen ympäristötuho.

Kysyn sinulta, arvoisa lukija, millainen on sinun ihmiskäsityksesi? Yllättääkö ihmisten toiminta edellisessä esimerkissä sinut? Kuinka paljon ihmisen toimintaa ohjaa järki ja kuinka paljon tunteet, jos tämän kaltainen jaottelu sallitaan? Emme olleet paikan päällä seuraamassa miten päätöksentekoprosessi Naurussa eteni, mutta valitettava lopputulos on tiedossa. Onko länsimailla ja meille tärkeällä Suomella mahdollisuutta estää liikuntapommin pamahtaminen vai olemmeko naurulaisten tapaan vääjäämättömällä törmäyskurssilla kohti aiemmin viitatus LIITU-tutkimuksen uhkakuvia?

Liikkumattomuuden syyt ovat ilmiötä tunteville kompleksiset. Tämän kolumnin kirjoittaja ei ole ilmiön huippuasiantuntija, mutta tuo tavallisessa yhtenäiskoulussa työskentelevän liikunnan opettajan näkemykset keskusteluun. Koen koulumme olevan “liikuntamyönteinen”, kuten suurin osa suomalaisista peruskouluista on. Koulujen tavat tukea liikuntaa ovat moninaiset (esimerkiksi maksutonta kerhotoimintaa, mahdollisuus monipuoliseen välituntiliikuntaan). Oppilaita kannustetaan liikuntaan ja edellä kuvatun kaltainen mahdollistaminen on tärkeää. Valitettavasti tämä arvokas toiminta ei tuo ratkaisua heille, jotka ovat polarisoituneet liikkumattomaan päähän. Heidä toiminta harvoin tavoittaa, kun kerhot ja välitunnit täyttyvät enimmäkseen lapsista ja nuorista, joiden aktiivisuus on ennestäänkin riittävää.

Yläkoulun liikuntatunneilla liikkumattomuuden haasteet näkyvät päivittäin. Yleinen keskustelu nuoren huoltajan kanssa on luonteeltaan sellainen, jossa vanhempi itsekin ihmettelee, miksi heidän vielä alakoulussa innokkaasti liikkunut nuori tulee kerta toisensa jälkeen farkuissa tunneilla ja vetäytyy. Onneksi takavuosien kilpailemista korostanut liikuntakulttuuri on muuttunut ja nykypäivän liikunnan opettaja ymmärtää, arvostaa ja osaa suunnitella tuntinsa erilaisille liikkujatyypeille paremmin. Kuitenkin OPS:n ylevä tavoite “oppilas kasvaa liikkumaan liikunnan avulla” vaikuttaa olevan tavoittamattomissa liian monelle. Väitän koulun olevan nykymuodossaan kykenemätön vastaamaan haasteeseen.



Henrik Dettman kirjoitti kolumnissaan (3.12.2022, HS) liikumattomuuden olevan "massiivinen ongelma, jonka ratkaisuksi tarvitaan massiivinen uudistus". Dettmanin ratkaisu olisi "peruskoulutus 3.0", jossa ideana olisi uudistaa koulujärjestelmää siten, että kunnat, koulutoimi ja kolmannen sektorin toimijat toimisivat tehokkaammin yhdessä. Tämän ehdotuksen ydintä oli lasten ja nuorten liikunnantarpeen täyttäminen. En tunne Dettmanin ajatusta riittävän hyvin sitä arvioidakseni, mutta kyky luoda uutta ja ajatella isosti on arvostettavaa. Lyhytjäteisille hankkeillekin on paikkansa, mutta ne eivät tähän keskusteluun toivottavasti liity.

Kysyn liikunta-alan parissa toimivilta, ymmärrämmekö riittävän hyvin, miten ihminen, joka ei liiku, ajattelee liikunnasta? Tunneimme liikuntaharrastuksen jatkumista ennustavat tekijät

hyvin, mutta tunneimme arjen toimijoiden kesken riittävän laajasti liikumattomuuden syyt? Ymmärrämmekö tunteiden ja liikunnan välisen yhteyden? Miksi koulutetut liikunnan opettajat eivät vielä työkentele alakouluissa, poikkeuksia lukuun ottamatta? Miksi liikunnan määrää koulussa ei ole lisätty? Pitäisikö liikunnan opetukseen lisätä tukiovetuskulttuuria, kuten muissa oppiaineissa? Mitä lukijana ajattelet näistä kysymyksistä? Maastamme löytyy riittävä tieto ja ajattelukyky pomminpurkamiseen, kuten löytyi naurulaisiltakin, mutta kuka tekisi päätökset?

*Toto Kemppainen*

Kirjoittaja on Vuoden Liikkuva koulu palkinnolla palkitun Huhtasuon yhtenäiskoulun liikunnan opettaja.



*Keski-Suomen Liikunta  
onnittelee  
Huhtasuon yhtenäiskoulua  
vuoden 2022 Liikkuva koulu  
valinnan johdosta!*





Millaisia ovat viimeisimmät tutkimustulokset oppilaiden koululiikuntamotivaatiosta? Kuinka voidaan hyödyntää Koululiikuntaliiton Sankarit toiminnot ja aineistot? Mihin suuntaan oppilasurheilua kehitetään? Mitä voidaan oppia ja soveltaa valtakunnallisesti palkituilta vuoden Liikkuva kouluilta? Kuinka Konnevedellä edistetään lasten ja nuorten liikumista? Mihin kiinnittää huomiota koululaisten kestävyyskunnan kehitettäessä?

## Keski-Suomen opettajien Liikkuva koulu tapaaminen

**Aika ja paikka:** Torstaina 23.2.2023 klo 10.00-15.00 Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat osoite Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä

### **Kohderyhmä:**

- \* Kuntien Liikkuva koulu koordinaattorit
- \* Koulujen KLL yhdysopettajat
- \* Liikunnanopettajat
- \* Kaikki asiasta kiinnostuneet

### **Ilmoittautuminen**

Ilmoittaudu keskiviikkoon 15.2. klo 14.00 mennessä  
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/keski-suomen-opettajien-liikkuva-ko/>

### **Tiedustelut**

Keski-Suomen Liikunta Jouni  
Vatanen puh. 050 552 4997  
[jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi)



### **Ohjelma**

#### **klo 10.00 Motivaatio koululiikunnassa**

- Kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, Jyväskylän yliopisto liikuntatieteellinen tiedekunta

#### **Klo 11.00 Koululiikuntaliiton ajankohtaiset asiat**

- toiminnanjohtaja Kristiina Jakobsson

12.00 Ruokailu

#### **12.45 Vuoden 2020 valtakunnallisen Liikkuva koulu palkinnon saajan tapa toteuttaa Liikkuva koulu ohjelmaa**

- luokanopettaja Samuli Penttinen, Keski-Palokan koulu

#### **13.15 Vuoden 2022 valtakunnallisen Liikkuva koulu palkinnon saajan tapa toteuttaa Liikkuva koulu ohjelmaa**

- liikunnanopettaja Toto Kempainen, Huhtasuo yhtenäiskoulu

#### **13.45 Lasten ja nuorten liikumisen edistäminen Konnevedellä**

- liikunnanopettaja Petri Karjalainen ja erityisopettaja Riikka Kokko

#### **14.15 Koululaisten kestävyyskunnan kehittäminen**

- lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Jouni Vatanen

**n. 14.45 Tilaisuuden päätös**





## Nuorten Maratonilla liikunnan riemua!

Keväällä 2021 julkaistuissa lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa todetaan ”Suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia, jotka ovat sydänterveyden kannalta vaikuttavia.” Finlandia Marathon viikonloppuna perjantaina 16.9.2022 järjestettiin Jyväskylän 5.,6. ja 7. luokkalaisten juoksupahtuma – Nuorten Maraton. Lähes 4.000 oppilasta kiersi 4,2195 km mittaisen lenkin. Nuorten Maraton toimi oppilaalle tavoitteena sekä oppimisen välineenä.

### **Nuorten Maraton huomioi erilaiset liikkujat**

Nuorten Maraton ei ollut perinteinen juoksukilpailu, joka laittoi oppilaat kilpailemaan keskenään ja paremmuusjärjestykseen. Oppilaat juoksivat hyvää loppuaikaa tavoitellen, hölkkäsivät rauhallisemmin tai etenivät reippaasti kävellen hikoillen, hengästyen ja sykettä kohottaen. Tärkeintä oli, että oppilas eteni oman kuntotasonsa huomioiden parhaansa yrittäen siten, että tapahtumasta jäi miellyttävä kokemus. Haluttiin välttää tilanteita, joissa oppilas raahautuu väsymystä vastaan taistellen ja toteaa perille päästyään ”ei koskaan enää”. Eikä tapahtuman luonteeseen kuulunut sekään, että oppilas selvästi omaa suorituskykyään hitaammin laahusti tai löntysteli reilun neljän kilometrin lenkin.

Tapahtuman jälkeen oppilailta kerättiin palautetta. Kysyttäessä tapahtumasta jäänyttä yleistä fiilistä asteikolla 1-10 vastausten keskiarvoksi saatiin 8.05, mikä on korkea luku kestävyysliikuntatapahtumalle.

Vaikka Nuorten Maraton ei ensisijaisesti ollut kilpailu, eri luokkatasojen kilpasarjoihin osallistui yhteensä 426 juoksijaa.

### **Nuorten Maraton on oppimisen väline**

Nuorten Maratoniin liittyi olennaisesti 6 viikon valmistautumisjakso, jolla kannustettiin oppilaita omaehtoiseen liikuntaan ja kestävyyskunnan kehittämiseen. 6 viikkoa arvioitiin olevan koululaiselle sopiva aika. Riittävän pitkä, jotta tuloksia voitiin saavuttaa, mutta ei niin pitkä, että lyhyt jännitteinen oppilas koki sen olevan ”ikuisuusprojekti”. Kun oppilas harjoitteli Nuorten Maratonille saavuttaakseen oman tavoitteensa, oppilas oppi peruskestävyyden kehittämisen taitoja, joita hän tarvitsee koko elämänsä ajan huolehtiessaan omasta fyysisestä kunnostaan ja hyvinvoinnistaan.





Opettajille järjestettiin koulutus, jolla pyrittiin antamaan riittävät tiedot ja taidot, joilla hän pystyi auttamaan oppilasta ymmärtämään kestävyyskunnan kehittämisen lainalaisuudet. Tosin koulutusten ajoittuminen elokuulle aiheutti aikataulujen vuoksi, että koulutuksiin pystyi osallistumaan selvästi tavoiteltua vähemmän opettajia.



### Nuorten Maraton tarjosi osallistumismahdollisuuden liikunnan suur tapahtumaan kaikille

Nuorten Maraton mahdollisti kaikille tytöille ja pojille osallistumisen liikunnan suur tapahtumaan - heillekin, jotka eivät pääse osallistumaan seurojen järjestämiin turnauksiin, leireille ja kilpailuihin tms. Tapahtuma tarjosi kasvatusympäristön, jossa nuori oppi käyttäytymään isossa joukossa, kuuntelemaan ja noudattamaan annettuja ohjeita, huolehtimaan itsestään sekä huomioimaan toiset. Nuorten Maratonilla oli myös lyhyempi soveltavan liikunnan reitti oppilaille, jotka eivät toimintakyvyn alenemisen vuoksi voineet osallistua täydelle matkalle.



## Harjoittelun tueksi



Opas on ladattavissa osoitteessa

[www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/](http://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/)



Liikuntapääkaupunki  
JYVÄSKYLÄ



KIHU

jamk



## *Keskisuomalaiset urheiluseurat palkkasivat nuoria kesätyöhön*

Keskisuomalaiset urheiluseurat työllistivät 190 nuorta kesätyöntekijää Keski-Suomen Liikunnan jakamalla Opetus- ja Kulttuuriministeriön avustuksella. Keski-Suomen Liikunnan jäsenseuroista yhä useampi seura toimii myös työnantajana ja viime kesänä erityisesti nuoria, 15 - 29 -vuotiaita, palkattiin seuroihin töihin. Keski-Suomen Liikunta jakoi jäsenseuroilleen peräti 133 000 euroa Opetus- ja Kulttuuriministeriön myöntämää rahaa, jonka avulla seurat työllistivät 190 nuorta.

Nuorten työtehtävien kirjo oli laaja. Eniten nuoret tekivät kesällä lasten liikunnanohjaustyötä ja seurojen liikuntaleirien organisointia. Moni seura raportoi käynnistäneensä seurassa täysin uutta kesätoimintaa lapsille kesäohjaajien avulla. Kesätyöntekijät hoitivat myös seurojen some-markkinointia, viestintää, videointia, valokuvausta ja urheilutapahtumiin liittyviä muita tehtäviä. Muutamissa seuroissa nuoret hoitivat myös seurojen taloushallinnon rutiiniluonteisia tehtäviä kesän aikana. Lisäksi nuoret siivosivat liikuntapaikkoja, seurojen toimistoja ja liikuntavälinevarastoja. Nuoret toimivat myös seurojen kioskeissa ja urheilutapahtumissa myyjinä. Ilahduttavaa oli, että moni seura kertoi saaneensa nuoresta ohjaajan myös syyskaudelle. Nuoret pystyvätkin koulun ja opintojen ohella tekemään ohjaustyötä ja valmennusta muutamia kertoja viikossa.

Nuorten palautteissa korostui ilo palkallisesta kesätyöstä ja mielekkäistä työtehtävistä. Keski-Suomen Liikunnan lasten liikunnan maksuttomat ohjaajakoulutukset koettiin myös hyvänä apuna nuorten perehdytyksessä. Seuroilta saadun palautteen pohjalta tällaista seurojen tukemista toivotaan jatkossakin.

*Nuorten palautteissa korostui ilo palkallisesta kesätyöstä ja mielekkäistä työtehtävistä.*



Avustussummalla lisättiin huomattavasti seurojen kesätoimintaa ja mahdollistettiin nuorille mielekästä kesätyötä. Useampi täysin vapaaehtoisvoimin toimiva seura mainitsi, että tuen avulla seura pääsi myös kokeilemaan palkkausta ja sai työnantajana toimimiseen koulutusta ja neuvoja Keski-Suomen Liikunnalta. Uskallus ohjaajien ja valmentajien palkkaamiseen lisääntyi. Toisaalta myös muutama ensimmäistä kertaa työnantajaksi ryhtynyt seura totesi, että vapaaehtoiset seurajohtajat olivat ehkä hieman liiankin helposti lähteneet palkkausprojektiin avustuksen houkuttelemana ja ymmärtäneet

vastuullisen työnantajaroolin vaatiman työmäärän vasta Urheiluseura työnantajana- koulutuksessa. Nämäkin seurakkin kuitenkin totesivat, että tulevat jatkossakin palkkaamaan nuoria seuratyöhön.

Tänä vuonna avustusta haki ja sai 56 KesLin jäsenseuraa. Jos OKM myöntää rahoitusta myös ensi kesäksi, oletettavaa on, että useampikin jäsenseura voisi rahoitusta hakea.

*Laura Härkönen*  
seurakehittäjä  
Keski-Suomen Liikunta



Liikunnan aluejärjestöjen maksuton  
**Ohjaten onnistumisiin**  
-webinaari ke 25.1.2023 klo 12.30–14.00

Ilmoittautuminen **23.1. mennessä**  
[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt



## Näkökulmia lasten valmentamiseen – innostusta ja aktiivisuutta turvallisessa ilmapiirissä

Montako tuntia lapsen pitäisi liikkua viikon aikana? Kuinka monta tuntia tästä liikutaan urheiluseuroissa? Mikä on lapsen valmentajan tärkein tehtävä? Kuka oikeastaan on lapsen tärkein valmentaja?

Lapsen kuuluisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa. Se kuulostaa isolta määrältä, mutta lähdän purkamaan liikunta-annosta oman ”eppuluokkalaisen” Leo-poikani kautta:

**Maanantai:** Koulumatkat 1 h, koulu- ja välituntiliikunta 1,5 h, perheliikunta 1,5–2 h – pihapelit, liikunnalliset leikit vailla a) päätä tai b) häntää, luontoliikunta, trampoliini jne.

**Tiistai:** Koulumatkat 1 h, välituntiliikunta 30min, perheliikunta 1,5–2 h

**Keskiviikko:** Koulun salibandykerho 1 h, välituntiliikunta 30min, perheliikunta 1,5–2 h

**Torstai:** Koulumatkat 1 h, välituntiliikunta 30min, perheliikunta 1,5–2 h

**Perjantai:** Koulu- ja välituntiliikunta 1,5 h, perheliikunta 1–1,5 h, salibandyharjoitukset 1 h

**Lauantai:** Perheliikunta 3–4 h

**Sunnuntai:** Perheliikunta 2 h, pesisharjoitukset 1h 15min

**Yhteensä:** Koulumatkat 3 h, koulu- ja välituntiliikunta 5,5 h, ohjatusti urheiluseurassa 2h 15min, perheen kanssa liikunta 12- 15 h = n. 20–26 h.

Mikä tärkeintä, jokainen tunti näistä tapahtuu lapsen omilla ehdoilla. Minulle kasvattajana ja valmentajana on oleellista, että lapsi omistaa itse oman harrastuksensa – aikuisena tarvittaessa ohjaan oikeaan, rakennan virikkeellisen liikuntaympäristön ja heittäydyn mukaan. Joskus siihen tarvitaan Batman-viittaa pitkän työpäivän jälkeen, mutta on valtava karhunpalvelus lapselle ja laajemmalti koko yhteiskunnalle, jos helppohoitoinen tabletti-

vanhemmuus valitaan päivästä toiseen. Meidänkin tavallamme Leo ehtii kyllä Nooan ja Joelin kanssa pelata ”Minee” tai pleikkaria noin tunnin päivässä.

Lasten ohjattu harrastaminen aikaistuu, virallistuu ja ammattimaistuu. Tässä voi piiletä sudenkuoppa: vaikka harjoituksia olisi kuutena päivänä viikossa 1,5 tuntia kerrallaan, ei viikoittaisesta liikunta-annoksesta täyty puoliakaan, jos arkiaktiivisuus on vähäistä.

Valmennan itse poikani joukkueita ja meille valmentajille omistajuus ja sisäisen motivaation ruokkiminen näyttäytyy seuraavilla ohjenuorilla:

- \* anna lapsen itse havainnoida ja tehdä päätöksiä – ohjaa oivaltamaan turvallisessa ilmapiirissä
- \* opettaessa käytä mielikuvia, ympäristöä ja tehtäviä, jotka ohjaavat löytämään oikean ratkaisumallin
- \* anna jokaiselle lapselle mahdollisuus onnistua – huomioi tämä tehtävissä ja välineistössä
- \* ole luomassa ilmapiiriä, jossa virhe ei ole epäonnistuminen vaan turvallinen opetus- ja oppimiskokemus
- \* luo liikuntatuokioita, jossa jonottamiseen, odottamiseen ja käskyjen jakoon menee mahdollisimman vähän aikaa
- \* anna paljon positiivista palautetta ja monella eri aistilla, kehittävässäkin vältä sanoja ”älä”, ”ei”, ”miksi” – palautteesta pitää herätä innostus ja oivallus
- \* sitouta lasten huoltajat toimintatapaan – voittoon pyritään, mutta omilla ehdoillamme. Vanhemmat keuhuvat, kannustavat, kускаavat ja kustantavat, mutta eivät ohjeista pelin aikana lapsiaan.



Jääkiekkoleijona #79 on kuvaillut, että harjoituksiin tulla esittelemään, mitä omalla ajalla on opittu. Lasten valmentaminen on vastuunasia ja suurin vastuu ja tehtävä on innostaa ja kasvattaa heitä omaksumaan elinikäinen liikunnallinen elämäntapa. Tällä tavalla lapsi voi paremmin, urheiluseurat voivat paremmin, huippu-urheilu voi paremmin, yhteiskunta voi paremmin. Suurin vastuu on kuitenkin lapsen huoltajilla – perheen yhteiset positiiviset liikuntakokemukset ovat kaikki kaikessa. Lapsen tärkein valmentaja onkin eittämättä hänen huoltajansa. Huomaamatta voi jäädä myös se, että lapsia liikuttaessa älypuhelin ilmoittaa aikuisenkin askelmäärätavoitteen täyttyvän hyvin nopeasti.

### **Case Pesisliikkari**

Harva urheiluseura tai -joukkue pääsee kertomaan, että ”meillä on liikaa valmentajia”. Vierastan hieman ajatusta, että lapsi automaattisesti tuodaan harjoituksiin ja tunnin päästä haetaan pois. Olin perustamassa viisi vuotta sitten 3–6-vuotiaiden Pesisliikkaria ja hyvin pian huomasin, että lapsi nauttii eniten niistä leikeistä, joissa oma huoltaja oli mukana. Huoltajatkin huomasivat tämän ja syntyi toimintatapa, jossa yksi tai kaksi leikkiä tehtiin yhdessä huoltajien kanssa – ei liikaa, mutta vähän. Ensimmäisellä Pesisliikkarikerralla lapsia oli kuusi, parin vuoden päästä tästä liikutimme ympärivuotisesti yli sataa lasta. Oli vääjäämätöntä, että tällä mallilla harrastaja- mutta myös valmentajamäärät lähtevät nousuun.

Muutamassa vuodessa Jyväskylän Kiri & Kirittäret Junioreiden alle 12-vuotiaiden kilpailisenssit kasvoivat 35:stä noin 120:een. Heistä noin puolet on liikkarin

käyneitä. Valmentajia on tällä hetkellä 4–5 / joukkue ja heistä lähes kaikki ovat lähteneet ohjaustoimintaan mukaan liikkarista – yhteisten hirvenmetsästysten sekä lajitehtäviä sisältävien polttopallojen ja hippaleikkien kautta. Harrastamisesta onkin tullut lapsen ja huoltajien yhteinen laatuajan viettotapa – niin minulle kuin monille muillekin. Ja mikä oleellista – lasten valmentaminen on toki laji- ja pelitaitojenkin opettamista, mutta ennen kaikkea kasvattamista, vuorovaikutusta ja innostamista turvallisessa ilmapiirissä ja aktiivisuuteen kutsuvassa ympäristössä. Kun vanhemmat ovat oivaltaneet tämän, on kynnys ohjaus- ja valmennustoimintaan mukaan lähtemisestä mataloitunut huomattavasti.

### **Epilogi**

Joskus kuulee, että juuri lapsilla pitää olla parhaat valmentajat. Tällä kommentilla tarkoitetaan toki hyvää, mutta se vaatii tarkennuksen. Lapsilla pitää olla parhaat lasten valmentajat, nuorilla nuorten valmentajat ja aikuisilla aikuisten valmentajat.

”Tottakai minäkin haluan olla mukana kasvattamassa tulevaisuuden huippupelaajia. Minulle isoin asia olisi kuitenkin, jos omat valmennettavani tulisivat hautajaisiini ja kertoisivat, kuinka hyviä elämäntaitoisia eväitä valmentajalta tuli. Joskus urheilupuheessa hämärtyy, että tämä on parhaimmillaan sekä-että-, ei joko-tai –valmennus-filosofiaa.”

### **Perttu Hautala**

Kirjoittaja on pohjalainen mutta palokkalaistunut Pesäpalloliiton koulutuspäällikkö, liikuntatieteiden maisteri, ammattivalmentaja (VAT - lasten valmennus) ja toimiva vuorovaikutus -ohjaaja





Osallistu ja  
opi tuntemaan  
kollegoita eri  
kunnissa!

Mitä voimme oppia toisilta kunnilta Harrastamisen Suomen mallin toteuttamisessa? Mitä tulee huomioida, kun hakee Harrastamisen Suomen mallin avustusta lukuvuodelle 2023-24? Mikä muuttuu vai muuttuuko mikään, kun Harrastamisen Suomen malli kirjataan nuorisolakiin? Miten luoda toimintatapa kuntakohtaisten toimintojen kehittämiseksi ja haasteiden ratkaisemiseksi?

## Keski-Suomen kuntien Harrastamisen Suomen mallin yhdyshenkilöiden tapaaminen

### Ohjelma:

Klo 11.30 **ruokailu**

Klo 12.00

### **Miten me toteutamme Harrastamisen Suomen mallia**

- Äänekosken kaupunki,
  - \* lasten ja nuorten verkostotyön vastaava Susanna Tuhkala
  - Muuramen kunta
  - \* Sanna Rauhala, Opetuksen tuen päällikkö
- Alustusten pohjalta vaihdetaan kokemuksia ja käydään yhteistä keskustelua toisilta oppimisen periaatteella.

### **Harrastamisen Suomen mallin lv 2023-24 hakuinfo ja Harrastamisen Suomen malli nuorisolakiin**

- ylitarkastaja Simo Luukkainen, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

### **Keski-Suomen Liikunnan tuki Harrastamisen Suomen mallia toteuttaville kunnille**

- Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta

**n. klo 15.00 tilaisuuden yhteenveto ja päätös**

**Aika:** Tiistaina 7.2. klo 11.30 – 15.00

**Paikka:** Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat, Onkapannu 2 40700 Jyväskylä

### **Kohderyhmä:**

- \* Kuntien Harrastamisen Suomen mallin yhdyshenkilöt
- \* Tilaisuuteen voi osallistua samasta kunnasta useampikin henkilö mm. koulu-, vapaa-aika- ja nuorisotoimen esihenkilöt
- \* Muut hanketyöntekijät

### **Ilmoittautuminen**

Ilmoittaudu tiistaihin 31.1. klo 14.00 mennessä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/keski-suomen-kuntien-harrastamisen/>

### **Tiedustelut**

Keski-Suomen Liikunta Jouni Vatanen puh. 050 552 4997  
[jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi)





## Konsultoiva liikunnanopetus Järvi-Spesiassa

Konsultoiva liikunnanopetus on uudenlainen ja ketterä tapa vastata opiskelijoiden liikunnan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tarpeisiin. Konsultoivan liikunnanopetuksen palvelukokonaisuus nojaa tutkittuun tietoon, LIITU 2020 -aineistoon, jonka myötä on saatu muun muassa tietoa opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tasoista ja tekijöistä, liikunnan harrastamisesta, liikunnan esteistä sekä liikunnan mahdollistajista. Tutkitun tiedon kautta on päästy kehittämään ongelmakohtiin ja haasteisiin tehokkaasti pureutuvia palveluja.

Konsultoiva liikunnanopettaja tarjoaa liikunnan ja hyvinvoinnin palveluita ruohonjuuritasolla ja räätälöitynä ryhmien hyvin erilaisiin tarpeisiin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi opetusta, saavutettavien ja innostavien materiaalien valmistamista ja muuta konsultointityötä. Työtehtäviin kuuluu lisäksi esimerkiksi hanke-, verkosto- ja oppilaitosyhteistyötä, joilla vaikutetaan liikuntaa mahdollistaviin rakenteisiin samalla liikunnan esteitä purkaen. Lisäksi oppilaitosten sisäisellä kehittämisellä, kuten saavutettavilla tapahtumilla, liikunta-agenttien toiminnan koordinoimisella ja uudenlaisten palvelukonseptien tuomisella matalan kynnyksen kautta opiskelijoille, on iso painoarvo.

Konsultoivat liikunnanopetuksen palvelut on tehty hyvin helpoksi ottaa vastaan ryhmissä ja palvelu on osoittautunut äärimmäisen suosituksi. Palautteen myötä on käynyt selväksi, että tällaiselle uudenaistalle liikunnan palvelumuotoillulle kokonaisuudelle on suurta kysyntää! Eräs suosituimmista palveluista on ollut *Toimintakyvyn edistämisen menu*, jossa ryhmiin on jaettu valmis ”liikuntaruokalista”, joka sisältää etukäteisselvityksen mukaan tuotettuja

liikuntapalveluja ryhmille. Valmiista listasta on vaivatonta etsiä omalle ryhmälle oleellisia palveluja, jotka konsultoiva liikunnanopettaja toteuttaa räätälöidysti. Harrastus kick offit eli harrastelajikokeilut ovat olleet myös hyvin suosittuja. Ne ovat hyvän mielen liikuntatapahtumia, jotka järjestetään yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa tavoitteena löytää meidän opiskelijoillemme polkuja eri harrastuksiin. Myös liikuntaneuvonta on osoittautunut hyväksi toimenpiteeksi ja silläkin on saatu nostettua liikunnan ja hyvinvoinnin merkitystä yksilöllisesti esille. Verkostoyhteistyölläkin on saatu aikaan uusia avauksia liikunnan saralla, muun muassa hankerahoitteisia harrastuspilotteja. Jatkossa palvelulistaan tulee vielä lisää toimenpiteitä, esimerkiksi some-alustoilta tutut nimettömät kysymis- ja vastauskonseptit. Tämä on tehokas tapa murtaa liikuntaan ja terveyteen liittyviä myyttejä ja tuottaa luotettavaa tietoa opiskelijoille.

*Niko Leppä*

Konsultoiva liikunnanopettaja  
Ammattiopisto Spesia





## Avoimet ovet verkoston tapaaminen 24.11.2022

Avoimet ovet hankkeen tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa. Hanke toteutetaan yhteistyössä 12 liikunnan aluejärjestön ja seitsemän lajiliiton kanssa. Nyt meneillään on kolmas hankevuosi. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät seuroille alueellisia verkostoitumistilaisuuksia kahdesti vuodessa. Yksi hankkeen tavoitteista on muodostaa toimivia alueellisia verkostoja, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan omalla alueellaan.

Keski-Suomen alueen Avoimet ovet -seurojen tämän vuoden toinen tapaaminen järjestettiin marraskuussa Palokan liikuntahallilla ja kirjastolla. Marraskuu antoi parastaan ja oli pimeää ja kylmää kuten odotettua, silti sinnikäs ja motivoitunut joukko liikuntaihmiä oli saapunut paikalle. Paikalla oli seuraväkeä kuudesta seurasta (Jyväskylän Naisvoimistelijat, Jaguars Spirit Athletics, ITF Taekwondo, JJK Juniorit, Jyväskylän Komeetat, Äänekosken Huima) ja Jyväskylän kaupungin soveltavan liikunnan vastaava ohjaaja, Voimisteluliiton ja Palloliiton edustus sekä Paralympiakomiteasta AO-hankkeen vetäjä Nina Peltonen.

Aluksi seurasimme eri tavoin tukea tarvitsevien nuorten ja aikuisten jalkapallotreenejä liikuntahallilla. Vauhtia, yritystä ja liikettä riitti! Ryhmä on vuosia toiminut kaupungin yhteistyöryhmänä vetäjiensä Martin ja Mikan kanssa, ja nyt on tapahtumassa siirtymä Jyväskylän Komeettojen alle osaksi muuta seuratoimintaa. Saattaen vaihtaan – se lienee oikea ilmaus tässä tapauksessa! Luottamus ihmisiin joukkueessa on tärkeää säilyttää toiminnan muuttuessa.

Treenien jälkeen kokoontuimme Palokan kirjastolle kuulemaan seurojen ja hankkeen kuulumisia sekä juttelimme inklusiosta urheilussa yleensä. Nina valotti Special Olympicsin ja Paralympiaurheilun eroja. Näiden kasvokkain tapahtuvien tapaamisten parasta antia yhteisen asian äärellä on hyvien kokemusten jakaminen ja leviäminen eteenpäin hyvinkin nopeasti, kuten nytkin kävi. Jatkotapaamisia sovittiin.

Keski-Suomen alueella seurat ovat upeasti mukana avoimella asenteella tarjoamassa omaa lajiosaamistaan kaikkien saavutettavaksi. Jopa maanlaajuisesti voimme olla ylpeitä siitä, mitä täällä tapahtuu! Lajivalikko soveltavan liikunnan puolella toimenpiteitä tekevien seurojen keskuudessa alkaa olla jo hyvä, toki uusia lajeja aina mahtuu mukaan! Pikavoittoja tässä toiminnassa (kuten muussakaan seuratoiminnassa) ei ole luvassa, mutta hyvällä suunnittelulla ja yhteistyökumppanien etsimisellä pääsee pitkälle. Valmiita vastauksia ei aina ole kenelläkään, mutta kokeilemalla oppii.

Kunnat, kaupungit, toiset urheiluseurat omasta ja muista lajeista, oppilaitosyhteistyö, lajiliitot ja järjestöt voivat olla hyvänä apuna toiminnan

järjestämisessä. Yritysyhteistyötä unohtamatta, arvovalinta yhdenvertaisen liikunnan mahdollistamiseen ja tukemiseen voi olla yrityksille tärkeä valinta.

Seuraava Avoimet ovet -verkoston tapaaminen sovittiin jo huhtikuulle. Tarkoituksena on koordinoita seurojen ja kaupungin soveltavan liikunnan tarjontaa varsinkin salilajeissa niin, etteivät harrastukset satu samoille illoille salivuorojen takia. Tämänkin sopiminen on mahdollista vain yhteistyöllä!

Kiitos kaikille Avoimet ovet -seuroille ja verkostossa mukana oleville, teette tärkeää työtä!

*Mira Autio*

Soveltavan liikunnan asiantuntija  
Keski-Suomen Liikunta

*Italian kielessä on kaunis, vaikkakin vähemmän käytetty sana "diversamente abile" (=eri tavalla kykeneväinen). Se ei korosta vammaa, vaan ihmisen erilaisia kykyjä. Vammasta huolimatta.*

[#WeThe15](#) ❤️





Miten vuorokausirytmii toimii? Miten vuorokausirytmii vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn? Mitä unen aikana tapahtuu? Riittääkö joillekin tosiaan 5 tuntia unta? Eroaako nuorten urheilijoiden uni vs aikuisten unesta? Miten nukkuminen vaikuttaa suorituskykyyn? Vaikuttaako univaje suorituskykyyn? Kuinka tunnistaa univajeinen urheilija? Millainen on unta tukeva ravitseminen? Voidaanko unen määrää ja laatua mitata? Mitä on hyvä unihygienia?

## Urheilijan uni ja suorituskyky

**Aika ja paikka:** Tiistaina 21.2.2023 klo 17.30-19.00 Keski-Suomen Liikunnan koulutustilat osoite Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä

### Koulutuksen kohderyhmä:

\* Lasten ja nuorten valmentajat sekä kaikki ihmisen suorituskyvyn kehittämistä kiinnostuneet.

### Koulutuksen sisältö:

- \* Vuorokausirytmii ja vireystila
- \* Unen vaiheet ja unirytmiiin kehitys
- \* Nuoruusiän unen ominaispiirteet ja haasteet
- \* Urheilijan unisuositukset
- \* Univaje

### Kouluttaja:

Liikuntabiologian 4. vuosikurssin opiskelija Kia Pakarinen. Kia on erityisesti perehtynyt riittävän palautumisen ja oikean ravinnon merkitykseen suorituskyvyn kehittymisen edellytyksinä.

### Ilmoittautuminen:

Ilmoittautumiset tiistaihin 14.2. mennessä.  
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lasten-ja-nuorten-valmentajien-ja-o-valmentaja-ja-ohjaajakoulutukset-ke/>

**Hinta:** 20 € / osallistuja

### Tiedustelut:

Keski-Suomen Liikunnassa Jouni Vatanen  
[jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi) puh. 0505524997



## Lajiesittelyssä skeittaus ja skuuttaus

Lapset liikkeelle Keski-Suomessa verkkolehti esittelee pari nuorison keskuudessa suosittua lajia. Esitimme muutamia kysymyksiä lajien aktiiviharrastajille. Skeittauksesta vastasi pitkään lajia aktiivisesti harrastanut Eppu Vatanen Jyväskylän Rullalautailijoista. Eppu toimii myös ohjaajana Jyväskylän Rullalautailijoiden aikuisten ja lasten skeittikouluissa. Skuuttauksesta kysymyksiin vastasi aktiiviharrastaja Niko Saarela (12 v.) isänsä Jyrkin kanssa.

### Skeittaus

#### Lajin historiasta mistä lähtenyt liikkeelle ja kuinka tullut Suomeen, Jyväskylään?

Rullalautailu eli skeittaus keksittiin USA:n Kaliforniassa 1970-luvulla lähinnä lainelautailun eli surffauksen korvikkeeksi.

Suomeen ja Jyväskylään laji tuli 1980-luvun alussa ja todellisen läpimurtonsa laji teki 1980-luvun loppupuolella. Tämän hetken vanhin jyväskyläläinen skeittaaja, Panu Phil, on saanut ensimmäisen lautansa 1982.

Lisää lajin historiasta: <https://www.rullalauta.fi/lajiesittely>



#### Harrastetaanko lajia ympäri maailmaa?

Skeittausta harrastetaan ympäri maailmaa. Skeittausta voi harrastaa kaikkialla, missä on tarpeeksi kova ja sileä alusta. Lajia on viety koko ajan uusiin maihin. Skeittiparkkeja valmistuu enemmän kuin koskaan. (Erikoismaininta: <https://concretejunglefoundation.org/index.php>).

#### Missä lajia voi harrastaa Jyväskylässä ja maakunnassa?

Jyväskylässä skeittaukselle tarkoitettuja paikkoja:

- \* Lohikosken skeittiparkki
- \* Sepänaukio
- \* Viitaniemen ylä-asteen piha
- \* Pohjanlammen lähiliikuntapaikka
- \* Mattilanniemen puisto (pelkkä ramppi)
- \* Yrttisuon perhepuisto
- \* Mannilan toimintapuisto
- \* Keljonkangas

Talvisaikaan käytössä on Jyväskylän skeittihalli, joka on Jyväskylän laadukkain skeittipaikka. (Alasinkatu 1-3). Lähes kaikissa Keski-Suomen kunnissa on jonkin tasoinen skeittauspaikka.

Jyväskylässä on määrällisesti hyvin skeittiparkkeja, mutta ulkoskeittiparkkien laatu on välttävä. Osaan skeittiparkkeja on aikoinaan valittu väriä materiaaleja, eikä ole laadittu pitkän aikavälin kehitys- ja huoltosuunnitelmaa. Osa skeittiparkeista on pienikokoisia eivätkä mahdollista eri tasoisten skeittaajien harrastamista. Jyväskylän Rullalautayhdistys toivoo, että uudet skeittiparkkiprojektit toteutettaisiin yhteistyössä lajin harrastajien kanssa. Näin tavoitetaan uusia harrastajia ja pidempään harrastaneet pysyvät lajin parissa. Jyväskylässä skeittihallin käyttöön ottamisella on ollut suuri vaikutus harrastajamäärän kasvuun ja lasten liikkumiseen! Myös Rullalautaliitosta saa apua tarvittaessa.



Harrastajilla on omat mieltymyksensä obstaakkeiden korkeuksista, jyrkkyyksistä, muodosta, pituuksista tai materiaalivalinnoista. Skeittiparkin suunnittelu ja toteutus on tarkkaa ja pienet virheet esimerkiksi obstaakkeiden saumoissa saattaa tehdä parkista käyttökelvottoman. Käyttökelvottoman parkin rakentaminen tulee kalliiksi.



Maailmalla skeittausta on myös tuotu osaksi kaupunkikuvaa. Kaupunkeihin on rakennettu skeitattavaa taidetta, parkkihalleja, puistoja ja muuta kaupunkitilaa kehitetty skeittaus huomioiden.

Skeittaus saattaa aiheuttaa meluhaittaa, laudan karkaaminen jaloista on ohikulkijoille turvallisuusriski, sekä temppujen tekeminen voi aiheuttaa lievää kulumaa alustalle. Nämä on hyvä huomioida skeitatettaessa ympäristössä, joka ei ole tarkoitettu lajin harrastamiseen.

### Mitä välineitä tarvitaan?

Alkuun pääsemiseksi ei tarvita muuta kuin skeittilautaa. Jopa skeittikengätkään eivät ole välttämättömyys alussa. Suojien käyttö on erittäin suositeltavaa aloittelijalle. Ei ole olemassa täydellistä lautaa, joka sopisi kaikille. Eri käyttötarkoituksiin on tehty erilaisia skeittilautoja. Vaikka skeittilautojen koot ja erot materiaaleissa ovat minimaalisia, ne vaikuttavat suuresti laudan ominaisuuksiin. Itselleen sopivimman laudan löytää vain kokeilemalla ja tutkimalla eri vaihtoehtoja.

Ensimmäinen lauta on hyvä ostaa lajin erikoisliikkeestä, jossa asiantunteva myyjä auttaa laudan valinnassa. Huonot välineet karkottavat aloittelijan.



### Ohjatusti alkuun vai itseoppien?

Ohjattu toiminta skeittauksen parissa on melko uutta. Esimerkiksi Jyväskylässä ohjattua skeittikoulua on ollut vasta noin puolitoista vuotta. (Lisätietoa skeittikouluista: [www.jyru.fi/skeittikoulu-2/](http://www.jyru.fi/skeittikoulu-2/)) Ohjatussa toiminnassa ammattitaitoinen ohjaaja antaa ehdotuksia/tietoutta tempuista, tekniikasta ja välineistä. Ohjauksessa kehittyminen on nopeampaa ja lajista saa enemmän hyödyllistä käytännön tietoa. Ohjatussa toiminnassa myös samantasoiset harrastajat antavat "vertaistukea".

Skeittauksen lajiesittelytunnit, joissa oppilaat pääsevät kokeilemaan lajia, monipuolistavat koululiikuntaa. Jyväskylän Rullalautayhdistys onkin jonkin verran tehnyt kouluvierailuja.

Ohjaajana painotan tunnepohjaista harrastamista ja pientä itsenäistä selvittelyä mikä tuntuu omalta jutulta skeittauksessa? Onko se vauhdin hurma, uudet temput, hyvät keskustelut muiden harrastajien kanssa, fyysinen rasitus jne. Tavoitteenani on luoda turvallinen ilmapiiriin uuden opetteluun. Skeittauksessa epäonnistumiset ovat osa oppimisprosessia.

Skeittaus on monesti 95% epäonnistumista ja 5% onnistumista. Kun nykypäivänä internetiin laitetaan elämän onnistumiset, niin monesti lapset kokevat huonommuuden tunnetta, jos eivät heti onnistukaan samalla tavalla kuin videoista on katsottu. Ohjatessa annan palautetta yritteliäisyydestä. Huomioin ja keskustelen enemmän fiiliksestä kuin miten suoritukset ovat onnistuneet.

Täysin uusille aloittelijoille suosittelen skeittikoulua ainakin kokeilumielessä! Skeittikouluun ovat tervetulleita kaikki taitotasosta ja lajitaustasta riippumatta!





Kehittyminen ja oppiminen on eniten kiinni harrastajan omasta motivaatiosta sekä harrastuspaikasta. Parhaiten oppii tekemällä. Itseoppimisessa saattaa tulla enemmän "ahaa-elämyksiä", kun joutuu itse pähkäilemään ja kokeilemaan mitä kaikkea laudalla voikaan tehdä. Jokainen harrastaja saa itse päättää oman tyylin harrastaa. Itse olen oppinut paljon kavereilta ja vanhemmilta skeittaajilta. Myös internetissä on paljon erilaisia opetusvideoita ja tietoa skeittaamisesta.

### Mitä skeittiharrastus maksaa?

Moneen harrastukseen verrattuna skeittaus on melko halpa laji. Skeittilauta, jolla pääsee alkuun, maksaa noin 100-150 euroa. Hyvä skeittilauta maksaa noin 200-250 euroa. Kengät n. 50-100e

Kesäisin harrastuspaikat ovat ilmaisia. Kaupunkien skeittihallit maksavat noin 1-10 euroa/ kerta, riippuen onko hallin toiminta kaupungin tukemaa, yksityisen yrityksen hallinnoimaa tai yhdistyksen pyörittämää toimintaa. Jyväskylässä kaupungin vuoro on 3e/kerta ja JyRun 5e/kerta. Ohjattu toiminta maksaa tietenkin hieman enemmän eli n. 10-25 euroa/kerta, riippuen kaupungista. Jyväskylässä kausikortilla 13/kerta, 10x kortilla 17.5e/kerta ja kertamaksulla 20e/kerta.



### Kilpailut?

Skeittaus on nykyään olympialaji ja kilpailut ovat melko suuressa suosiossa. Kilpailuissa mitataan temppusarjojen ja yksittäisten temppujen vaikeusastetta, tyyliä sekä mielikuvitusta.

Lajin sisällä on ristivetoa ovatko kilpailut ja olympialaiset hyvä juttu lajille vai ei. Arvostelulajit ovat ristiriidassa perinteiseen urheiluun verrattuna. Kuinka paljon temppujen mielikuvitusta ja tyyliä pystyy absoluuttisesti pisteyttämään, jotta se on oikeudenmukaista, kuka laatii säännöt ja miten niitä tulkitaan?



Kuitenkin skeittauksessa on kyse vapaus harrastaa lajia omilla ehdoilla ja näin kisaaminenkin skeittauksessa on luonnollista. Kannustan skeittaamaan tavalla, joka tuntuu mieluisimmalta. Osalle harrastajille se on kilpaileminen. Monesti kilpailut ovat loistava tapa kerätä harrastajat ja samanhenkiset ihmiset yhteen. Jyväskylässä järjestettiin viime kesänä Open-Sarjan, josta lisätietoa: <https://www.jyru.fi/open-series-2022/>

### Mikä lajissa on parasta?

Suurella osalle harrastajissa parasta on lajin vapaus, yhteisöllisyys ja luovuus lajin sisällä. Monelle vanhemmalle harrastajalle skeittaus on kuntoiluunuo.

Omasta mielestäni parasta lajissa on vapaus tehdä laudalla mitä vain, milloin vain, missä vain. Skeittaus poikkeaa mukavasti tämän takia monesta perinteisestä liikuntaharrastuksesta. Pidän myös siitä, että skeittauksen sisällä on erittäin paljon ongelmanratkaisua ja uuden oppimista. Miten pystyä käyttämään mahdollisimman luovasti kaupunkitilaa tai miten tehdä mahdollisimman hienoja temppu yhdistelmiä.



**Lisätietoja: Suomen Rullalautaliitto: [www.rullalauta.fi](http://www.rullalauta.fi) Jyväskylän Rullalautailijat: [www.jyru.fi](http://www.jyru.fi)**

## Skuuttaus

### Lajin historiasta mistä lähtenyt liikkeelle ja kuinka tullut Suomeen ja Jyväskylään?

Scoottaus eli suomalaisittain skuuttaus (Tempputokulautailu) on extremeurheilulaji, jossa tehdään temppuja lajiin tarkoitettulla kaksipyöräisellä tempputokulaudalla. Skuuttausta harrastetaan sekä kaupunkiympäristössä että skeittiparkeissa. Lajissa on myös ammattilaisia. Skuuttauksen tyylit jakautuvat parkki-skuuttaukseen ja street-skuuttaukseen. Street-skuuttauksessa käytetään esimerkiksi kaiteita reilaamiseen, betonirakenteita ja portaita tempputentekoon. Parkissa taas tehdään esimerkiksi voltteja tai muita korkeita ilmatemppuja. Parkeissa on erilaisia rampeja, hyppyreititä ja kouruja. Suomessa skuuttaus on vakiintunut laji vahvan suomalaisen skuuttaus-skenen ansiosta.



Skuuttaus on tullut Suomeen ehkä n. 20 vuotta sitten. Skeittaus on vanhempi laji, mutta skuuttaus on aloittelijalle ehkä hiukan helpompaa levinnyt nopeammin. Skeitti/skuuttiparkkeja löytyy jo käytännössä lähes kaikista Suomen kunnista. Tosin street ja parkki tarvitsevat hiukan erilaiset paikat. Streettiä voi harrastaa melkein missä vaan, missä on asfalttia ja erilaisia korokkeita, portaita, luiskia tai vastaavia. Rakennetuilla parkeilla voi opetella rampeilla tai erilaisissa bokseissa ja erilaisissa rakennetuissa esteissä hyppyjä, jotka sisältävät laudan pyörityksiä (whip) ja voltteja. Myös portailla tai niiden reunoissa tehdään poikittaisia liukuja (slide) tai hypätään ja tehdään whippejä. Skeittipaikoissa, joissa on isoja kouruja/rampeja voi tehdä hyppyjä rampin reunasta ja erilaisia pysähdyksiä reunalle tai hypätä ja tehdä skuitin pyöräytyksiä tai voltteja. Myös asfalttisilla pumptrakeilla voi ajaa ja sielläkin tehdä hyppyjä pompuista tai luiskien reunoilta.

### Harrastetaanko skuuttausta ympäri maailman, levinneisyys?

Skuuttausta harrastetaan erityisesti Amerikassa, Australiassa, Euroopassa ja Uudessa-Seelannissa. On olemassa paljon erilaisia skuuttaustapahtumia, esimerkiksi Nitro Circus ja ISA World Championships. Niin kutsuttuja jameja järjestetään ympäri maailmaa

### Missä skuuttausta voi harrastaa Jyväskylässä?

Jyväskylässä on monia keskenään erilaisia rakennettuja skuuttipaikkoja. Skuuttaustahan voi harrastaa kotikulmilla, siellä missä on asfalttia ja esim. tien reunakorokkeita tai portaita tai vaikka puistoissa ja kaupungissa rakennusten pihalla tai rampeilla. Pääosin vaikeampia temppuja voi opetella ja tehdä parkeilla. Parkeja on erilaisia ja osa on enemmän skeittareille suunniteltuja ja osassa on enemmän erilaisia muotoja, rampeja ja bokseja, joissa voi tehdä erilaisia skuuttitemppuja. Parkeja löytyy esim. Lohikoskelta, Keljonkankaalta, Mannilasta. Myös Tikkakoskella ja Leppävedellä on kivat parkit. Jyväskylä ainoa skeittihalli on Seppälässä. Siellä voi skuuttausta harrastaa ympäri vuoden. Skuuttausta tosin vain kaupungin yleisillä vuoroilla, skeittiseura ei enää ota skuuttaajia omille vuoroilleen.



### Mitä välineitä tarvitaan?

Skuuttaamisen on ihan omat tempputokulaudat, jotka kestävät kovia iskuja alastuloissa ja laakerit avittavat vauhtia renkaissa. Skuitin voi kasaila erilaisista osista ihan lähes rajattomasti. Kevyet ja kestävät osat ja laakerit maksavat enemmän. Ihan pro-luokan skuittiin voi helposti mennä monen sadan euron edestä osia. Jokainen skuuttaaja vähän suosii erilaisia osia eri temppujen ja osaamisenkin mukaan. Hyvin pääsee alkuun valmiilla setupeilla, joka maksaa ehkä 100 € paikkeilla.



## Ohjatusti alkuun vai itseoppien?

Käytännössä kaikki aloittavat itse oppien. Parkeilta löytyy aina kavereita, joilta saa vinkkejä ja enemmän osaavat opettavat vähemmän osaavia. Usein myös kaverit kuvaavat temppuja ja niitä yhdessä myös katsojaan ja sitä kautta opitaan. Temppuvideoita löytyy paljon Youtubesta ja TikTokista.

## Mitä harrastus maksaa?

Alkuun pääsee alle 100 € skuutilla. Toki kannattaa ostaa ainakin kypärä (50-150 €) ja ehkä polvisuojat (30 €- 150 €). Ulkona skuuttaaminen ei maksa mitään, mutta seittihalliin on pääsymaksu. Kertamaksu on 3 € ja 10-kerran kortti maksaa 25 €. Skuutin osat myös kuluvat tai rikkoutuvat ja niitä pitää muutaman kuukauden välien päivittää.



## Kilpailut?

Kilpailuja järjestetään kyllä, mutta ei systemaattisesti. Eri välinevalmistajat ja kaupat järjestävät skuuttisessioita, jotka ovat maksullisia.

## Paljonko harrastajia on Jyväskylässä, Suomessa?

Harrastajien määrän arvioiminen on vaikeaa, koska mitään järjestäytyntä systeemiä ei ole. Varmaankin Jyväskylässä on satoja, jopa yli tuhatkin tyyppiä jotka skuuttaa. Aktiivisesti parkeilla kävijöitä on kymmeniä, ehkä yli sadankin. Samoja tyypejä näkee usein eri paikoissa. Skuutihallilla on nyt syksyn aikana käynyt arviolta pari – kolmekymmentä tyyppiä, lähes kaikki on poikia.

## Mikä lajissa on parasta?

Parasta on uusien temppujen oppiminen ja se että saa uusia kavereita!

## Lisätietoja skeitti/skuutaushallista:

<http://www.jyru.fi/skeittihalli/>



## Ystävät liikkeelle – Liikunnan alueseminaari

Tervetuloa varhaiskasvattajat ja varhaiskasvatuksen liikunnan edistämisen parissa työskentelevät sekä perusopetuksen ja toisen asteen henkilökunta liikunnalliseen seminaariin Tampereelle.



Katso tarkempi ohjelma AVI:n sivuilta ja ilmoittaudu mukaan. Vielä joitain paikkoja vapaana!

<https://avi.fi/tapahtuma/-/c/1152619>

**LISÄÄ LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

**Sportti Cornerit 2022**  
16.11. Vanhempainilta  
14.12. Harrastamisen Suomen malli

**Sportti Cornerit 2023**  
11.1. Välkkäri  
15.2. Liikkumisen suositukset  
15.3. Työhyvinvointi  
12.4. Työhyvinvointi

Opettajien maksuttomat Sportti Cornerit keskiviikkoisin klo 8.45–8.55. Tule kuulolle!

**Ilmoittaudu**  
[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

**VIUH KOKOON**

Miltä näyttää Lillin ja Caritan työpäivä koulussa?