

VALKEAKOSKEN HAKA YLEISURHEILU

HIPPO -KESÄURHEILUKOULU



OP Valkeakoski



YLEISURHEILUKOULU

Yleisurheilukoulu on Suomen Urheiluliiton jäsenseurojen toteuttamana liikunnan perustaitojen, juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen ja yleisurheilutaitojen kehittämiseen tähtäävää harrastustoimintaa 6–12-vuotiaille lapsille ja nuorille. Säännöllisissä ja suunnitelluissa treeneissä liikunnan perustaitojen lisäksi lapsille ja nuorille opetetaan monia elämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Yleisurheilukoulun malliarvot

- Ilo ja innostus
- Yhdessä tekeminen
- Laadukas tekeminen
- Kasvatuksellisuus
- Urheilullisuus
- Kannustus ja tuki
- Vuorovaikutus
- Kaikille avointa toimintaa

AJANKOHTA

x.5.2024 - 09.2024

PAIKKA

Apian urheilukenttä, Valkeakoski

RYHMÄT

6-9-vuotiaat

10-12-vuotiaat



Yleisurheilukoulu on Suomen Urheiluliiton jäsenseurojen toteuttamana liikunnan perustaitojen, juoksemisen, hyppäämisen ja heittämisen ja yleisurheilutaitojen kehittämiseen tähtäävää harrastustoimintaa 7–12-vuotiaille lapsille ja nuorille. Säännöllisissä ja suunnitelluissa treeneissä liikunnan perustaitojen lisäksi lapsille ja nuorille opetetaan monia elämässä tarvittavia tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Kesäurheilukoulu 2024 – tullaan päivittämään

Urheilukoulu harjoitukset järjestetään Apian Urheilukentällä torstaisin klo 17:30 - 19:00, pois lukien kesäkuu jolloin urheilukoulu on arkipäivisin joka päivä.

Tavoitteena on opettaa nuorille lajinsaloja leikkien, pelien sekä harjoitteiden avulla

Ohjeistus korona-aikana

- Sairaana ei saa tulla harjoituksiin.
- Noudatetaan hyvää hygieniää ja otetaan toiset huomioon harjoituksissa.

Hinta:

Harjoitukset ajalle toukokuu - syyskuu 2021 maksaa xx€. (sisältää kesäkuun urheilukoulun)

Kesäurheilukoulu ajalle 7.6. - 9.7.2021 maksaa xx€.

Urheilukoulumaksu sisältää harjoitukset, osallistumisoikeuden seuran omiin sekä pm -kilpailuihin

Lisenssi:

Jokaisella urheilukoululaisella tulee olla voimassa oleva lisenssi. Lisenssi hankitaan joko ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä tai erikseen SuomiSportin kautta.

Lisenssin vakuutuksineen tulee hankkia osoitteesta

<https://www.valkeakoskenhaka.fi/yleisurheilu/yleisurheilulisenssit/>

Varusteet

Varusteiksi urheilukouluun säänmukaiset ulkoliikuntavarusteet, juomapullo sekä reipasta mieltä.

Ilmoittautuminen

SuomiSport linkki:

Harjoitusajat Kesäurheilukoulu 2024 to be updated

6.5. - 3.6.2021 torstaisin klo 17:30 - 19:00

7.6. - 9.7.2021 joka arkipäivä klo 10:00 - 13:45

6 - 9 -vuotiaat klo 10:00 - 11:45

10 - 13 -vuotiaat klo 12:00 - 13:45

15.7. - 5.8.2021 torstaisin klo 17:30 - 19:00

Lisätietoja antavat Jarno Mattila (040-727 4798) [jape_mattila at hotmail.com](mailto:jape_mattila@hotmail.com)



PELISÄÄNNÖT

Pelisäännöt ovat yhdessä sovittuja toimintaohjeita ja niiden tavoitteena on paras mahdollinen toiminta ja tekeminen. Yhdessä laaditut pelisäännöt sitouttavat kaikki osapuolet toimintaan mukaan.

Yleisurheilukoulun mallipelisäännöt

Seura

- Mahdollistaa yleisurheilukoulutoiminnan
- Vastaa asianmukaisista tiloista ja välineistä
- Tarjoaa laadukkaat ohjaajat
- Huolehtii vakuutukset

Ohjaajat

- **Ennen harjoituksia:**
- Suunnittelen, tiedotan ja valmistaudun huolella.
- **Harjoituksissa:**
- Tulen ajoissa ennen osallistujia paikalle.
- Tervehdin lapsia ja vanhempia.
- Huomaan ja kuuntelen osallistujia.
- Innostan ja kannustan.
- Keskustelemme harjoituksista, annan ja pyydän palautetta.
- **Harjoitusten jälkeen:**
- Huolehdimme yhdessä välineet paikoilleen.
- Lähdän itse viimeisenä ja huolehdin, että jokainen pääsee lähtemään turvallisesti kotiin.

Yleisurheilukoululaiset

- Tulen ajoissa paikalle.
- Kuuntelen ohjaajaa ja toimin ohjeiden mukaan.
- Otan muut osallistujat huomioon ja kannustan muita.
- Annan toisille osallistumisrauhan.
- Huolehdin kotona yhdessä vanhempien kanssa mukaan oikeat varusteet.

- Innostun ja osallistun.

Vanhemmat ja huoltajat

- Välitän lapseni hyvinvoinnista.
- Olen aidosti kiinnostunut lapseni harrastuksesta.
- Huolehdin yhdessä lapseni kanssa oikeat varusteet harjoituksiin mukaan.
- Kiitän ja kannustan lastani.
- Kysyn lapseltani / ohjaajalta, miten harjoituksissa sujui.
- Osallistun ja sitoudun itse toimintaan mukaan.
- Seuraan harjoituksia sovitusta paikasta.
- Annan ohjaajalle kiitosta ja rakentavaa palautetta ja työrauhan toimia.

Muista nämä

- Luo pelisäännöt yhdessä muiden ohjaajien kanssa ennen toiminnan käynnistämistä ja lasten sekä huoltajien kanssa heti toiminnan alussa.
- Tee pelisääntökeskustelusta vuorovaikutteista. Ota pelisäännöt puheeksi ja keskustele. Anna osallistujien ja huoltajien vaikuttaa niiden sisältöön.
- Pohdi, miten ilmaiset säännöt. Tee pelisäännöistä käytännönläheisiä, jotta toiminnassa säilyy osallistumisen ja tekemisen ilo.
- Tuo pelisääntöjä yleisurheilukoululaisten ja vanhempien tietoon eri kanavien kautta. Hyödynnä sosiaalista mediaa, pidä vanhempainiltoja ja jaa tiedotteita koteihin.
- Ole aktiivinen ja muistuta pelisäännöistä.

Käsittele pelisäännöt ennen kuin kohtaat haasteellisen tilanteen. Ilman yhteisiä pelisääntöjä ei voi vaatia keltään mitään.

KESÄURHEILUKOULU 7.6.- 9.7.20xx APIAN URHEILUKENTÄLLÄ (Tiedote vanhemmille jaettavaksi, täydennä yhteystiedot)

Kesäurheilukoulussa opitaan yleisurheilun perusasioita leikkien lomassa, mukavalla tavalla.

Kesäurheilukoulussa lapsille halutaan tarjota yleisurheilu-oppien lisäksi mieluisia elämyksiä, jotka innoittavat vielä aikuisenakin liikkumaan eri harrastusten parissa.

Kouluttajina toimii Viivi Närvä, Elsa Nisula ja Nea Notkola. Lisäksi usein mukana on vaihteleva määrä nuoria apuopettajia.

Urheilukoulu kestää aina noin 1 tunti 45 minuuttia.

Kesäurheilukoulussa tulee olla sopivasti vaatteita päällä. Sopiva vaatetus olisi shortsit, T-paita, verkkarit. Reppuun kannattaa ottaa sadevaatteita varalle sekä juomapullo.

Ohjaajien puh.nrot

Tervetuloa toivoo Hakan yleisurheilujaosto

Kesäurheilukoulun "lukujärjestys"

1. Opetettavat asiat

Ikäryhmä 5-9 vuotta

- Juoksun perusasiat: Käden ja jalan liikkeet
Juoksurytmi
Kiihdytys ja rullaus
Pystylähtö (telinelähtö)
Viestilajit, pääpaino sukkulaviesti
- Hyppyjen perusasiat: Eteenpäin suuntautuva hyppy = pituushyppy
Ylöspäin suuntautuva hyppy = korkeushyppy
Hyppytavat: tasajalkahyppy, 1 jalan hyppy
Loikat: vuoroloikat, konkka, kinkka
- Heittojen perusasiat: Heittoasennot, heittovälineet: pallo, (kuula, kiekko,
keihäs, vesimoukari)

Ikäryhmä 10-13 vuotta

- Juoksun perusasiat: Käden ja jalan liikkeet = koordinaatiot
Juoksurytmit eri juoksumatkoilla
Eri juoksumatkojen harjoittelu
Aitajuoksu
Telinelähtö: asento + kiihdytysaskeleet
Rullaava juoksu
Viestit: kapulaviestit, (aitaviesti)
- Hypyn perusasiat: Eteenpäin suuntautuvat hypyt: pituushyppy,(3-loikka)
Ylöspäin suuntautuvat hypyt: korkeushyppy,(seiväshyppy)
Hyppytavat ja niiden harjoittelu: tasajalkahyppy, 1 jalan
hypyt
Loikat: vuoroloikat, konkka, kinkka, vuorokinkka, aitaloikat
- Heittojen perusasiat: Heittoasennot eri heittovälineillä
Vauhtiaskeleet eri heittolajeissa: kuula, kiekko, keihäs,
(moukari)
Heittovälineiden painot eri ikäluokissa

2. Harjoitukset

5-9 vuotiaat

- | | |
|--------------|---|
| Harjoitus 1 | Juoksu: käden ja jalan liikkeet ja juoksurytmi |
| Harjoitus 2 | Hyppy: pituushyppy, 1 jalan ponnistus, alastulo (tasajalkahyppy kurotus) |
| Harjoitus 3 | Heitto: pallonheitto, ote, käden liike, jalkojen asento |
| Harjoitus 4 | Juoksu: lähtö, pystylähdön asento ja kiihdytys (etunoja), (telinelähtö) |
| Harjoitus 5 | Hyppy: korkeushyppy, paikalta taaksepäin (koroke), lyhyt vauhti, 1 jalan ponnistus, |
| Harjoitus 6 | Heitto: kuula, kiekko, vesimoukari kiertoarjoitus leikkimielisesti totutellen |
| Harjoitus 7 | Juoksu: viestit sukkulaviesti,(kapulaviesti vanhemmille) |
| Harjoitus 8 | Hyppy: pituushyppy, vauhdin juoksu ja ponnistuksen sovittaminen siihen |
| Harjoitus 9 | Heitto: pallonheitto vauhdilla, (keihäs vanhemmille) |
| Harjoitus 10 | Leikkimieliset kisat joka osa-alueelta |

10-13 vuotiaat

- | | |
|-------------|---|
| Harjoitus 1 | Juoksu: juoksuasento, käden ja jalkojen liikkeet, koordinaatiot, juoksurytmi, huojunta |
| Harjoitus 2 | Hyppy: pituushyppy, 1 jalan ponnistus, vapaan jalan "vaparin" käyttö, käsien käyttö ponnistuksessa, kurotus (tasajalkahyppy penkiltä), hyppy lyhyellä vauhdilla |
| Harjoitus 3 | Heitto: pallonheitto, keihäs, ote välineestä, heittoasento käden liike, keskivartalon käyttö, sivuttaisjuoksu (ristiaskeleet) |

- Harjoitus 4 Juoksu: pystylähtö, telinelähtö, kiihdytys (etunoja), rullaava juoksu
- Harjoitus 5 Hyppy: korkeus, kasaan hyppy (kaareva selkä), vauhdin juoksu (kahdeksikko), ponnistus ulkojalalla, kiihtyvä rytmi ja takanoja ponnistuksessa, "vaparin" ja käsien käyttö
- Harjoitus 6 Heitto: kuula, työntöasento, vapaan käden käyttö, vauhti, pakitus lyhyesti
- Harjoitus 7 Juoksu: aitajuoksu + kapulaviesti lyhyesti, etujalan ja takajalan liikeradat, käsien liike, matalilla aidoilla drillejä, kapulaviestin pääperiaatteet
- Harjoitus 8 Hyppy: 3-loikka, pääperiaatteet (kinkka, loikka, hyppy), pienellä vauhdilla (hyppyrytmi), seiväshyppy, tapailuja nurmikolla ja hiekkakasaan (roikkuminen)
- Harjoitus 9 Heitto: kiekko, heittoasento, tasapaino, rauhallinen lähtö, lopussa kiihtyy, käsi koko ajan jäljessä selän takana (jännitys) rento heitto käsi suorana, (vesimoukari)
- Harjoitus 10 Leikkimieliset kisat joka osa-alueelta

Kesäurheilukoululeikkejä

Pienten kanssa leikittäviä leikkejä:

- erilaiset litat, kuten X- ja banaanilitta
- tervapata
- tomaatti: muodostetaan piiri niin, että kaikilla jalat harallaan, sitten palloa yritetään saada muiden jalkojen välistä. Kun pallo menee ensimmäistä kertaa jalkojen välistä, leikkijän pitää kääntyä ympäri ja kun pallo menee toisen kerran jalkojen välistä, hän putoaa.
- peili (etenkin sateisina päivinä katsomossa)
- maa, meri, laiva
- jäämies ja sulattaja: yksi on jäämies, joka kiinniottamalla jäädyttää muita --> leikkijät 'jäätyvät' siihen asentoon, jossa heidät on otettu kiinni. Sulattaja pelastaa jäädytettyjä koskemalla.
- polttopallo ja kahden tuulen välissä
- askel: leikkijät nurmikkokentän laidassa viivan takana, kiinniottaja sanoo luvun 1-20 jonka jälkeen muut ottavat niin monta loikkaa eteenpäin. Kiinniottaja tulee perässä ja ottaa yhden loikan vähemmän kuin muut. Jokaisen täytyy pysähtyä siihen kohtaan, johon viimeinen loikka on tullut. Kiinniottaja yrittää paikaltaan kurotella jotain kiinni. Jos hän osuu johonkin, tästä tulee kiinniottaja ja kaikki lähtevät juoksemaan takaisin viivalle. Uusikiinniottaja voi yrittää viellä juostessa ottaa jotakin kiinni, mutta jos ei onnistu, hänestä tulee seuraava kiinniottaja. Mutta jos aikaisempi kiinniottaja ei olisi ylettynyt kurkotellessaan kehenkään hänen pitää huutaa "irti", jolloin kaikki lähtevät juoksemaan jälleen takaisin viivalle ja kiinniottaja yrittää ottaa jonkun kiinni.
- hedelmäsalaatti
- seuraa johtajaa (ison ryhmän kanssa pitää jakaa ainakin kahteen osaan)

Isojen kanssa leikittäviä leikkejä:

- erilaiset litat (myös ketjulitta)
- tervapata
- tomaatti
- polttopallo ja kahden tuulen välissä
- askel

- lihapulla ja haarukka: Leikkijät valitsevat itselleen parin ja levittäytyvät sovitulle alueelle parinsa kanssa vierekkäin kyykkyy. Yksi pari erotetaan siten, että toisesta tulee haarukka ja toisesta ylimääräinen lihapulla. Haarukka yrittää ottaa ylimääräistä lihapullaa kiinni ja onnistuessaan hänestä tulee ylimääräinen lihapulla ja toisinpäin. Ylimääräisen lihapullan tarkoituksena on juosta jonkun lihapullaparin viereen niin, että uloimpana olleesta lihapullasta tulee uusi ylimääräinen lihapulla.

- hirvenmetsästys: Toinen joukkue hirviä toinen metsästäjiä. Hirvi lähtee juoksemaan tötteröillä merkattua kaarta, jonka sisäpuolella metsästäjät ovat. Metsästäjät yrittävät polttaa hirveä heittämällä pallolla. Hirvien joukkue saa pisteen joka kerta, kun hirvi onnistuu juoksemaan koko kaaren läpi ilman osumaa.

- pesän- tai kengänryöstö

TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Järjestäjä (yhdistys)	Valkeakosken Haka yleisurheilujaosto
Mikä retki/tapahtuma/leiri	Kesäurheilukoulu
Aika ja paikka	7.5.- 09.20xx Apian urheilukenttä, Valkeakoski

Toiminnan turvallisuudesta vastaava henkilön ja hänen varahenkilönsä yhteystiedot

Vastuuhenkilö	
Puhelin	
Sähköposti	
Varahenkilö ja puhelin	

Ajo-ohjeet

Noutopaikka tai koordinaatit	Apian urheilukenttä, Pässinmäenkatu/Urheilukatu, Valkeakoski puh. 040 335 6812 (kenttähoitaja)
Ajo-ohje (selitettynä)	Valkeakosken liikuntahallin ja kesäteatterin välissä

Tärkeimmät riskit ja niihin varautuminen

Esimerkki	Kaatuminen
Esimerkki	Yhteentörmäys

Esimerkki	Auringonpistos

Riskien hallinta

Osallistujien enimmäismäärä	40/ ryhmä
Toimintaan liittyvät rajoitukset (olosuhteet, ikä, kunto, taito tms.)	Kesäurheilukoulu pidetään kesällä, olosuhteista riippumatta. Ukonilmalla mennään katsomoon katokseen.
Ohjaajien lukumäärä	2
Ohjaajien toiminta ennen toiminnan alkua	Toinen ohjaajista yleisurheilua harrastava lukiolainen ja toinen lastentarhanopettajaksi opiskeleva nuori. Hakan yleisurheiluvalmentaja on ensimmäisillä kerroilla mukana.
Osallistujien perehdyttäminen	
Koneet ja laitteet	Yleisurheilussa käytettävät välineet, pallot, keihäät, aidat, korkeushyppypaikka jne.
Erytisvarusteet	
Elintarvikkeet ja vesi	Pukukopissa vesipiste. Elintarvikkeita ei myydä eikä anneta tilaisuuden aikana osallistujille.
Paloturvallisuus (palovaroittimet, tulen käsittely)	Kesäurheilukoulu järjestetään ulkona urheilukentällä. Kaupunki vastaa liikuntapaikan sisätilojen turvallisuudesta.

Ensiapulaukku	laukku sijaitsee Apian urheilukentän ajanottotornissa, alakerrassa. Sisältää mm. kylmäpusseja sekä sidetarpeita.

Onnettomuuden sattuessa

Estä lisäonnettomuudet	pelasta vaarassa olevat (jos voit), siirrä itsesi ja muut turvaan
Anna kiireellisin ensiapu	Tilanneselvitys, turvaa hengitys, tarkista verenkierto
Arvioi tilanteen vakavuus - tarvitaanko lisääpua?	jos lisääpua tarvitaan nopeasti, soita 112 , jos lisääpua tarvitaan ei-kiireellisesti, soita terveyskeskukseen, järjestä tarvittaessa potilaan kuljetus noutopaikkaan tai terveyskeskukseen
Huolehdi muista osallistujista	arvioi, voidaanko retkeä/tapahtumaa jatkaa saata tarvittaessa muut osallistujat retken lähtö-/päätepisteeseen tai lopeta tapahtuma

Toiminta tapaturman tai onnettomuuden jälkeen

Raportointi	Tee onnettomuuskirjanpito (vapaamuotoinen; mitä, missä, milloin). Vakuutusasioiden osalta tee vakuutusilmoitus.
Tapaturmasta tiedottaminen	Tiedottaminen tapahtuu jaoston puheenjohtaja kautta.
Viranomaisille tiedottaminen	Valvontaviranomainen (terveystarkastaja), työsuojelupiiri (jos onnettomuus sattunut työntekijälle), poliisi
Jälkihoito	Loukkaantuneen kuljetus lievissä tapaturmissa ja vahingoissa Mahdollinen kriisiapu asianomaisille esim. työterveyshuollon kautta. Keskustele tapahtuneesta yhdistyksessä ja työkavereiden kanssa sekä ota yhteyttä työsuojelutoimikuntaan.

	Mieti, mitä tapahtuneesta voisi oppia. Muista huomioida tapahtuman osallistujat ja jälkipuinti ryhmän kanssa. Tavoitteena, että lapset ja nuoret saavat puhuttua tapahtuneesta ja tuoda mahdollisia pelkoja esille.
--	--

Muut huomioitavat asiat

Tärkeitä puhelinnumeroita

Esim. opettaja/kouluttaja	
Esim.paikallinen terveyskeskus	112

Turvallisuussuunnitelman laatijan nimi ja päiväys

Nina Rahunen, Haka yu sihteeri (ninni.rahunen@gmail.com)

p. 040 5877012

4.6.2017 Valkeakoski

päivitetty

25.5.2018 Valkeakoski

Päivitetty (JuKa)

16.5.2021 Valkeakoski

Päivitetty (JuKa)

3.11.2023 Valkeakoski

