

TAISTO

vzalo



OPETTAJAN OPAS 2015



VEIKKAUS

ebookers.fi
book easier. travel happier



Opetus- ja
kulttuuriministeriö

vzalo

TAISTOON!

Tämä opas sisältää perusohjeet Taiston treenijaksolle ja kilpailuihin. Hyödynnä myös nettisivujen tarjontaa, kuten 30 treenivinkkiä sisältävää Taisto Workout –videosarjaa!

Taiston toteutus:

1. Tutustukaa materiaaleihin
 2. Pitäkää starttitunti oppilaille
 3. Treenatkaa oppitunneilla, välitunneilla ja vapaa-ajalla
 4. Kutsukaa paikalliset tiedotusvälineet tekemään juttua koululenne
 5. Osallistukaa Taisto School Power –kilpailuihin
 6. Järjestäkää Taiston päätöstapahtuma
- Muistakaa pilke silmäkulmassa

Aikataulu:

- 12.1.** Treenijakson toteutus voi alkaa. Ajankohta on vapaasti valittavissa. Jakson kesto esim. 6 viikkoa.
- 17.4.** Koulukohtaisen karsinnan tulokset
- 8.5.** Finaali ja päätöstapahtumat kouluilla

Hyödynnä näitä:

Materiaalit	→	sport.fi/taisto
Fiilikset ja ajankohtaiset asiat	→	facebook.com/TaistoKamppis
Uusi treenivideo joka viikko	→	youtube.com/taistochallenge
Behind the scenes	→	@taistochallenge
Treeniseuranta mobiiliissa	→	Lataa maksuton Taisto sovelluskaupoista!

ASENNE, ILO JA YHTEISHENKI.

Teksti: Jari Hätinen
Valokuvat: Matti Immonen
Taitto: Juha Helasto
Paino: Sporttipaino
Valon julkaisusarja nro 11/2014
ISSN: 2341-5754
ISBN 978-952-297-026-8



MATERIAALIT



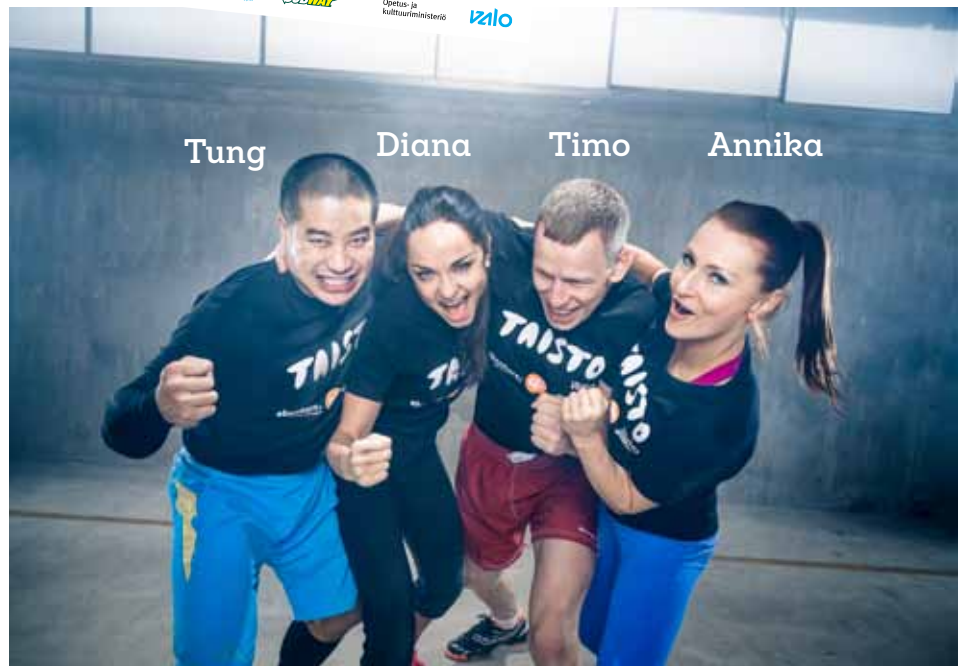
Treenivinkit

Monipuoliset ja hauskat treenivinkit ovat toteutuksen ydin. Taiston treenijengin tehokvartetti Tung, Diana, Timo ja Annika kutsuu kaikki mukaan treenaamaan asenteella, ilolla ja vahvalla yhteishengellä!

Laita julisteet koulun seinille ja tsekkää treenijengin tähdittämät Taisto Workout-videot netistä. Vinkit soveltuvat kaikille, sillä mukana on liikkeitä helpoista aloitustreeneistä aina haastaviin stunt-tempuihin asti. Kannattaa myös kannustaa oppilaita kehittämään omia vinkkejä ja liikesevälluksia.

Treeniseuranta

Treenivinkkien hyödyntämisen lisäksi jokaisella oppilaalla on mahdollisuus seurata kehittymistään treenikortin neljän haasteliikkeen avulla. Kustakin liikkeestä on valittavana helpompi ja haastavampi vaihtoehto. Opettajan kannattaa pyytää oppilaita



merkkaamaan tulokset korttiin treenijakson alkaessa ja kerätä kortit treenijakson päätteeksi. Tapahtuiko kehitystä?

Treeniseuranta onnistuu nyt myös uutuuksena avautuvan Taiston mobiilisovelluksen avulla! Maksuton sovellus on treenijakson alkaessa saatavilla sovelluskaupoista

kaikkiin älypuhelimiin. Sovelluksella on mahdollisuus tallentaa omat treenitulokset sekä treenikerrat ja lähettää ne vaikkapa opettajan sähköpostiin. Sovellus sisältää myös kaikki Taiston treenivideot. Huom! Sovelluksen haasteliikkeitä eroavat hieman treenikortin haasteista.

VÄLIPALOJA JA HAASTEITA

Pomppualitus

Heitetään liikuntasalissa koripallo mahdollisimman korkealle ja alitetaan pallo jokaisen pompun jälkeen. Kuka kerä eniten alituksia?



Duotukkipyörintä

Lähtö selinmakuulta. Pidetään kaverin käsistä kiinni ja pyörähdetään. Jokaisen pyörähdyksen jälkeen jalat koskettavat toisiaan ilmassa.

Parileuanveto

Kaveri auttaa jaloilla vain sen verran mitä vetäjä tarvitsee.



Rinki

Ollaan ringissä punnerusasennossa ja kuljetetaan palloa kaverilta kaverille. Pallon kiertosuuntaa vaihdetaan välillä. Ringissä voi olla useampi pelaaja kerrallaan. Otetaanko kisa mikä joukkue pyörittää 10 kierrosta nopeiten?



Lankkuväöntö

Kädenväöntöä lankkuasennossa!



Tornipunnerrus

STUNT! Onnistuuko punnertaminen tornissa?

RATAHARJOITTELU KOULULLA

Taisto-radan suorittamisessa on kysymys nopeudesta, voimasta, kestävydestä, ketteryydestä ja taidosta. Soveltaen ja luovasti rakentaen saa liikuntasaliin toteutettua innostavan, haastavan, mielenkiintoisen ja monipuolisen radan!

Katso ideoita Taisto-radan toteutukseen nettisivuilta kohdasta "Rataharjoittelu" www.sport.fi/taisto

Osallistu videokilpailuun!

Miten teidän koulullanne treenataan radalla? Miltä koululta löytyy monipuolisimmat ja hauskimmat ideat radan toteutukseen? Kuvaa koulunne rataharjoittelua ja jaa video sähköpostilla taisto@valo.fi tai suoraan Taiston Facebook-sivuille 17.4. mennessä. **Jaossa arvokkaita sporttisia palkintoja!** Tiedotamme videokilpailusta lisää treenijakson alkaessa tammikuussa.



OPETTAJIEN TOTEUTUSIDEOITA

”Olimme ensimmäistä kertaa mukana ja ensi vuonna on helpompi lähteä kampanjaa toteuttamaan. Meillä välitunti- ja viikkokilpailuja sekä Taistorata yhtenä päivänä). **Oppilaat saavat paljon aikaa, kun heille annetaan siihen mahdollisuus.**”

”Taisto-aloitus koulun auditoriossa. Virallisena avaajana Taisto, joka kertoi huikean tarinan maailmanennätys-hiihdosta Savitaipaleen järven jäällä. Lisäksi Taisto veti leukoja. (yli 75-vuotias eläkkeellä oleva opettaja)”

”Kampanja aloitettiin vuoden ensimmäisellä liikuntatunnilla pitämällä taisto-tunti, jossa tutustuttiin pienissä ryhmissä lihaskuntoliikkeisiin, tehtiin ns. lähtötasotesti haasteliikkeistä ja otettiin leikkimielisiä kilpailuja esim. vesihiihdossa ja raadossa. Jokaisella liikuntatunnilla tammi-helmikuun ajan tehtiin alku- tai lopputunnista taiston lihaskuntoliikkeitä. Kampanjan lopussa eniten suorituksia tehneet palkittiin.”

”Taistosali on ollut avoinna välituntisin koko alkuvuoden ajan. Päivittäistä toimintaa salissa ovat aktivoineet ja ylläpitäneet tukioppilaat.”

”Opet voivat haastaa oppilaita tekemään liikkeitä. - Sain 30 punnerrusta minuutissa, kuka saa enemmän?»

”Tuotearvonnat kaikkien treenikortin palauttaneiden kesken. Pitkillä välitunneilla Taisto-rata liikuntasalissa.”

”Jakso huipentui koko koulun yhteiseen Taisto-päivään. Rata salissa, halukkaat otti aikoja, muut kiersi ilman ajanottoa.”



TAISTO SCHOOL POWER –KILPAILUT

Taisto School Power -kilpailut muodostuvat **koulukohtaisesta karsinnasta** ja valtakunnallisesta **Finaalista**. Jokainen Taistossa mukana oleva koulu voi osallistua karsintaan. Karsintojen 12 parasta koulua etenee Finaaliin.

Ilmoita koulukohtaisen karsinnan tulokset **17.4. mennessä** Taiston nettisivuilla. Finaali järjestetään **8.5. Helsingin jäähallissa**.

Taisto 2015 -kampanjan painopiste on vahvasti Treenijakson toteutuksessa. Pyrimme tekemään Treenijaksosta entistä innostavamman tuotteen opettajille ja jokaiselle nuorelle. Tämän kokeilun johdosta aluekilpailuja ei järjestetä tulevana keväänä. Haluamme kehittää kampanjaa yhteistyössä koulujen kanssa, ja siinä työssä opettajilta saamamme palaute on hyvin tärkeää. Otathan rohkeasti yhteyttä palautteen tai kehitysideoiden muodossa taisto@valo.fi

Koulukohtainen karsinta

Koulukohtainen karsinta suoritetaan omalla koululla opettajan tai muun valvojan johdolla. Kilpailuun osallistuva koulu lähettää kustakin lajista koulun parhaan tuloksen nettilomakkeen kautta viimeistään 17.4.

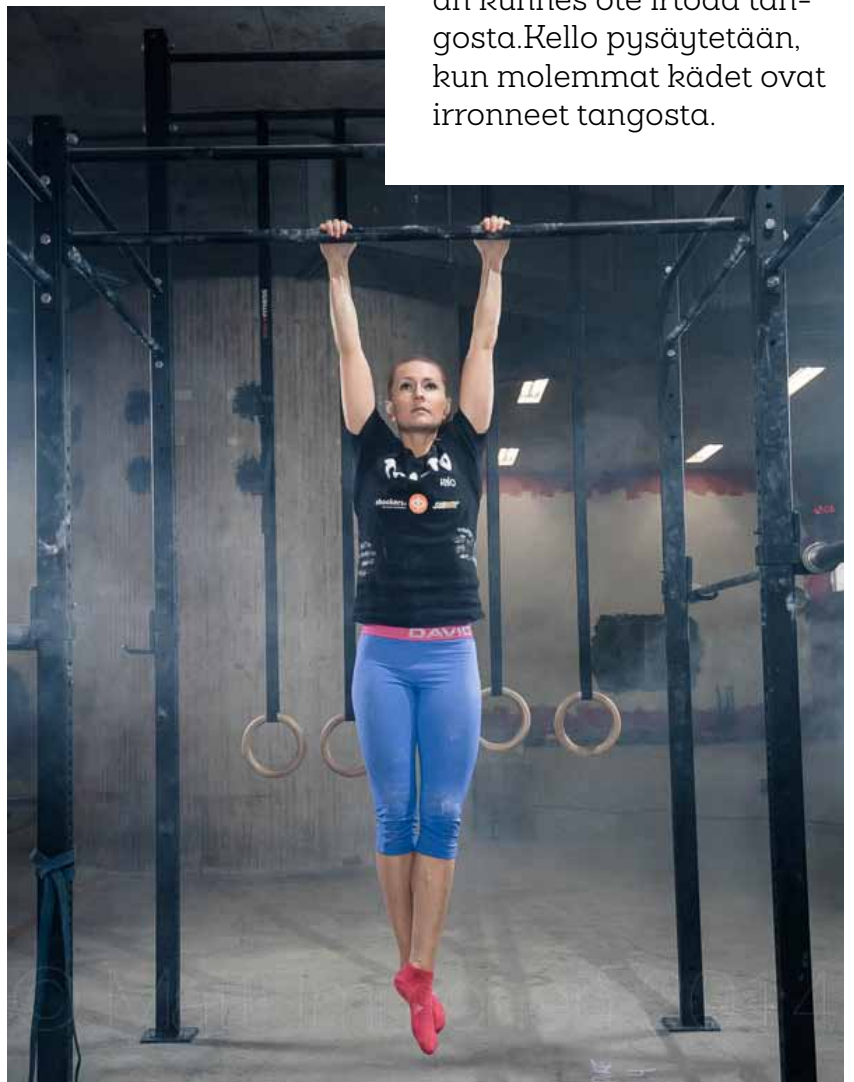
Tyttöjen karsintalajit ovat riipunta ja 60 sekunnin naruhyppely. Poikien karsintalajit ovat leuanveto ja 60 sekunnin naruhyppely. Ilmoita jokaisesta lajista koulun paras tulos ja tuloksen tehneen oppilaan nimi. Oppilaan tulee olla 7.-9. luokkalainen, ikäraja 16 vuotta. Kustakin lajista jaetaan sijoituksen mukaisesti pisteitä. Kaksitoista eniten pisteitä kerännyttä koulua etenee Finaaliin.

Suoritusohjeet

RIIPUNTA

Suorituksen aikana ei saa olla kenkiä jalassa. Hanskat, vetoliinat, magnesium, pihka ym. apukeinot ovat kiellettyjä.

- o Suorituksessa riiputaan myötäotteella kädet hartialinjassa. Jalat pidetään nilkkojen kohdalta ristissä. Suorituksen aikana saa korjata nopeasti otetta ja vaihtaa jalkojen paikkaa.
- o Suoritus kestää niin kauan kunnes ote irtaoo tangosta. Kello pysäytetään, kun molemmat kädet ovat irronneet tangosta.





- o **Mikäli suoritus keskeytyy** (esim. naru jää jalkoihin kiinni), suoritusta jatketaan aina viemällä naru selän taakse alkuasentoon. Keskeytynyttä hyppyä ei lasketa.

LEUANVETO

Suoritus tehdään paljain käsin rekkitangolla. Hanskat, vetoliinat, magnesium, pihka ym. apukeinot ovat kiellettyjä. Suorituksen aikana ei saa olla kenkiä jalassa. Tankoon saa laittaa 1 cm paksuisen pehmikkeen, johon kosketus leualla tehdään.

kädet suoriksi. Otetta ei saa muuttaa suorituksen aikana. Jalat laitetaan nilkkojen kohdalta ristiin. Tangon tulee olla niin korkealla etteivät jalat yletä suorina lattiaan.

Hyväksytty suoritus: kädet ovat täysin suorina liikkeen alapisteessä, leuka hipaisee tankoa liikkeen yläpisteessä, jalat pysyvät ristissä ja varhalaan asento on liikkeen ajan hallittu. Niin sanottuja "kippi- ja perhosleuanvetoja", joissa liikettä autetaan lantion ja jalkojen heilunnalla, ei hyväksyttyä.

60 SEKUNNIN NARUHYPPELY

Suoritus tehdään Taiston toimittamalla hyppynarulla. Suoritus tehdään koulun salissa joko kengät jalassa tai ilman kenkiä.

- o Alkuasennossa hyppynaru on suorittajan selän takana ja narun päistä pidetään kiinni kahdella kädellä.
- o Valvoja antaa lähtökäskyn ja laittaa samanaikaisesti sekuntikellon käyntiin. Suorittaja hyppää **tasajalkaa** mahdollisimman monta onnistunutta naruhyppyä 60 sekunnin aikana. Hyväksytyssä suorituksessa molemmat jalat koskettavat hypätesä yhtä aikaa alustaa ja hyppynaru menee jalkojen alta tehden yhtäjaksoisesti täyden kierroksen. Lasketaan onnistuneet hyppyt.

Suorituksen alkuasennossa otetaan tangosta kiinni hieinan hartioita leveämmällä **myötäotteella** ja lasketaan

Suoritus toistetaan niin monta kertaa kuin jaksaa. Suoritusten välillä saa olla maksimissaan 3 sekunnin tauko.



FINAALI 8.5.

Kenestä Suomen kovakuntoisin yläkoulu?

2012 Liperin koulu
2013 Liperin koulu
2014 Pyhäselän koulu
2015 ?

Finaali muodostuu kahdesta osiosta: yksilölajeista sekä rataosuudesta. Nelihenkisessä kilpailujoukkueessa on koulun kaksi 7.-9.-luokkalaista, korkeintaan 16-vuotiasta, tyttöä ja poikaa. Toinen pojista suorittaa molemmat poikien yksilölajit, leuanvedon ja dipin, ja toinen tytöistä molemmat

tyttöjen yksilölajit, etunoja-punnerruksen ja riipunnan. Kaksi muuta joukkueen jäsentä kilpailee pariviestinä Islannissa kehitetyllä School Power – radalla. Jokaisesta lajista joukkueet saavat sijoituspisteitä, joiden yhteistulos ratkaisee koko kilpailun tuloksen. Lajeihin voit tutustua etukäteen Taiston nettisivuilla. Jokaiselle Finaaliin edenneelle koululle lähetetään tarkat kilpailuohjeet sähköpostitse kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.

Huom! Joukkueen kokoonpanon ei tarvitse muodostua koulukohtaisessa karsinnassa parhaat tulokset tehneistä

oppilaista. Koulu valitsee joukkueen 4 jäsentä haluamallaan tavalla, ja päättää ketkä kaksi suorittavat yksilölajit ja ketkä kaksi osallistuvat ratakilpailuun.

Tuemme Finaaliin päässeiden koulujen osallistumista tapahtumaan matkustustuen avulla. Kerätkää koulultanne iloinen, äänekäs ja värikäs fanijoukko mukaan!

Järjestäkää Finaalipäivänä 8.5. koulun oma Taiston päätöstapahtuma! Ideoita toteukseen saat sähköpostitse kevään aikana.

Mentoroinnista ideoita ja tukea koulupäivänne liikunnallistamiseen

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat kouluille ja kunnille maksutonta asiantuntija-apua

koulupäivän liikunnallistamisen suunnitteluun. Aluejärjestöjen kokeneet, innostuneet ja kannustavat mentorit tietävät millaisia toimenpiteitä toimintakulttuurin muutos koulussa edellyttää. Heillä on osaamista toimia koulujen apuna alun tarvekartoituksesta uusien

toimintamallien vakiinnuttamiseen. He osaavat tarjota erilaisia työkaluja muutoksen toteuttamiseen ja auttavat tarvittaessa rahoituksen hakemisessa. Kysy mentorointitukea oman alueesi liikunnan aluejärjestöltä www.sport.fi/aluejarjestot

Taisto haastaa Summerin vloggaajat

Luvassa treeniä, hikeä, hupia ja haasteita! Taiston treenijengi haastaa lihas-kuntokampanjaan yläkoululaisten lisäksi nyt myös Ylen Summeri-ohjelman juontajan vloggaaja Tumen sekä vloggaaja Anin. Treenikevään aikana Tume

ja Ani vierailevat Taisto-kouluilla ja testaavat aktiviteetteja nuorten kanssa.

Kevään kova kuntoilu huijpentuu 8.5. järjestettävään Taisto -finaaliin, jossa kruunataan kovakuntoisin yläkoulu ja nähdään missä

kunnossa Tume ja Ani suorittavat Taistoradan.

yle

Summeri



Tuuli Petäjä-Sirénin ja Eva Wahlströmin vinkeillä kohti aktiivista arkea



Valon uutena yhteistyökumppanina Subway on mukana Taiston kannustusjoukossa innostamassa nuoria treenaamaan ja syömään monipuolisesti. Parhaat vinkit aktiiviseen elämäntapaan ja urheilijoille sopivaan ruokavalioon tietävät Subwayn sponsoroimat urheilijat, purjelautailija **Tuuli Petäjä-Sirén** ja nyrkkeilijä **Eva Wahlström**. Tuulilla ja Evalla urheilu ja kova harjoittelu ovat suuri osa jokapäiväistä arkea, mutta vähempikin harjoittelu riittää. Naiset suosittelivat harjoittelemaan vähintään kahdesti viikossa. "Liikunnan saa kätevästi ujutettua arkeen, kun ulkoilee normaalia enemmän tai ottaa hyötyliikunnan mukaan elämään. Osan työmatkasta voi taittaa kävellen tai valita kaupassa korin ostoskärryjen sijaan", Tuuli vinkkaa.

Jos tavoitteena taas on lihasten vahvistaminen, kuntosaliharjoittelu on hyvä lisä urheiluun. Parhaimmat tulokset saa laatimalla henkilökohtaisen kunto-ohjelman yhdessä personal trainerin kanssa, jotta harjoittelu kehittäisi juuri niitä itselle tärkeitä osa-alueita.

Liikunnan lisäksi oikeanlainen ruokavalio on erittäin tärkeää. Treeneihin on hyvä mennä, kun vatsa on

tyhjä mutta energiavarastot täynnä. Isommat ateriat olisikin hyvä ruokailla noin kaksi tuntia ennen harjoittelua. Sopiva ruokailu on myös hyvä muistaa harjoittelun jälkeen. Proteiini- ja hiilihydraattipitoinen ruoka on hyvä vaihtoehto treenien jälkeen, sillä se käynnistää palautuksen. "Usein syön treenien jälkeen jotain nopeaa, josta saan nopeasti hiilihydraatteja ja jaksan taas jatkaa. Saatan napata mukaani esimerkiksi Subwaysta Kana Teriyaki Subin tuplalihalla, sillä siitä saan nopeasti tarvitsemi hiilihydraatit ja proteiinit", Eva Wahlström kertoo.

"Hiilihydraattien ja proteiinien lisäksi kuntoilijat tarvitsevat ravinnostaan vitamiineja, joita saa hyvin esimerkiksi kasviksista" Eva Wahlström kertoo. Raikkaita kasviksia kuntoilijatkin saavat nauttia mielensä mukaan niiden vähäisen energiasisällön takia. Eva Wahlströmin syö joka päivä paljon kasviksia ja omalla esimerkillään pyrkii saamaan 5-vuotiasta poikaansa syömään lempikasviksiaan.

"Normaalin kotiruoan lisäksi käyn usein poikani kanssa Subwayssa syömässä. Äitinä on helpottavaa, kun lapseni saa päättää, mitä ja kuinka paljon kasviksia hänen ruokaansa laiteaan. Näin esimerkiksi suolakurkkuja ei tarvitse myöhemmin noukkia ruoasta pois", Eva sanoo.



SUBWAY
eat fresh.®



valo

VALO, VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA-
JA URHEILUORGANISAATIO RY
VALO, FINLANDS IDROTT RF
VALO, FINNISH SPORTS CONFEDERATION

Asiakaspalvelu:
taisto@valo.fi

www.sport.fi/taisto
www.facebook.com/TaistoKamppis
www.youtube.com/taistochallenge
[@taistochallenge](https://www.instagram.com/taistochallenge)



Yhteistyössä



VEIKKAUS

ebookers.fi
book easier. travel happier



Opetus- ja
kulttuuriministeriö