



# Liikuntadiplomi

Tervetuloa suorittamaan hopeadiplomia!

Tämän suoritusvihkon omistaa:

Nimi.

---

Luokka.

---

Tule mukaan liikkumaan  
kanssamme!





# Tervetuloa suorittamaan Liikuntadiplomia!

Liikuntadiplomi on riemukas tapa tutustua liikuntaan monipuolisesti. Jokaiselle sopivaa liikunnallista tekemistä on luvassa ympäri vuoden. Seikkaile syksyllä metsässä, laske talvella mäkeä ja rakenna lumesta, suoriudu keväällä juoksusankariksi sekä nauti kesällä rantaleikeistä. Pelaa kavereiden kanssa pallopelejä, taituroi, tempuille sekä rentoudu. Liikuntadiplomin parissa pääset lisäksi tutustumaan uusiin lajeihin, järjestämään olympialaisia sekä osallistumaan liikuntatapahtumiin. Osa liikuntadiplomin tehtävistä voi olla sinulle entuudestaan tuttuja, osa puolestaan täysin uusia kokemuksia. Uuden oppiminen ja liikkuminen yhdessä toisten kanssa tekevät tulevasta diplomivuodestasi mielenkiintoisen! Tsemppiä Liikuntadiplomin suorittamiseen!

Voit aloittaa diplomin tekemisen heti. Aikaa diplomin suorittamiseen on lukuvuoden loppuun saakka. Liikuntadiplomeja on kolme: pronssidiplomi, hopeadiplomi ja kultadiplomi. Pienten koululaisten on hyvä aloittaa pronssidiplomista. Hopeadiplomin tehtävät kehittävät taitoja edelleen, mutta vaativat enemmän harjoittelua. Kultadiplomin suorittajalta vaaditaan sisukkuutta ja päättäväisyyttä. Liikuntadiplomit koostuvat kahdeksasta tehtäväkortista. Jokaisessa tehtäväkortissa on kymmenen tehtävää. Villikortti tarjoaa enemmän tehtäviä, joista valitset suoritettavaksi kymmenen. Tehtävät voit suorittaa haluamassasi järjestyksessä. Kun tehtävät on suoritettu, palauta diplomi opettajalle. Diplomin suorittajat palkitaan keväällä liikuntadiplomilla.

## Liikunnan riemua!

Ohjeet diplomin suorittajalle

1. Valitse pronssi-, hopea- tai kultadiplomi.
2. Kirjoita nimesi diplomin kansilehteen.
3. Tutustu tehtäväkortteihin.
4. Suorita liikuntatehtäviä. Avaa qr-koodit. Valitse villikortti-tehtävistä suoritettavaksi kymmenen, muista tehtäväkorteista tehdään kaikki annetut tehtävät.
5. Haasta itseäsi, harjoittele liikuntataitoja ja kokeile rohkeasti uusia lajeja.
6. Pidä hauskaa ja nauti liikunnasta!
7. Kun olet tehnyt kaikki tehtäväkortit, palauta valmis diplomi opettajalle.

# Villikortti

Villikortti tarjoaa lajikokeiluja, liikuntaelämyksiä, osallisuus- ja ohjaamistehtäviä. Valitse kymmenen tehtävää suoritettavaksi.



- Osallistu liikuntamaahan tai vesipeuhulaan. Katso aikataulut täältä.



- Käy pelaamassa sulkapalloa, pingistä, squashia tai racketballia Huhtarin liikuntakeskuksessa. Diplomin suorittaja pääsee kokeilemaan lajia veloituksetta. Ota vanhempasi mukaan pelaamaan. Pyydä kuittaus diplomiin.



- Käy kokeilemassa miekkailua. Saimaan Säilät tarjoaa miekkailun tutustumiskäynnin huhtikuussa tiistaisin. Kysy tarkempi aika täältä.



- Käy kokeilemassa kiipeilyä BoulderSaimaalla. Diplomin suorittaja pääsee kiipeilemään 5€:n hinnalla boulder- ja köysiseinälle. Hinta sisältää välinevuokran. Ota aikuinen mukaan. Pyydä kuittaus diplomiin.



- Tutustu sirkukseen Taidekoulu Estradilla. Osallistu sirkustunnille syyskaudella viikoilla 39 ja 40 tai keväkaudella viikoilla 6 ja 7. Sovi kokeilukerrasta etukäteen täältä sirkuslinjan vastuuopettajan kanssa.



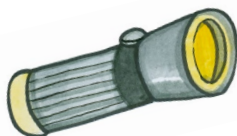
- Osallistu Veiterän luistelu- ja jääpallokouluun tai käy kokeilemassa jääpalloharjoituksia. Katso tietoja täältä.

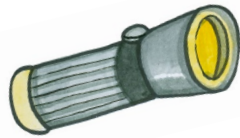


- Kokeile tanssia TwoStepin avoimilla ovilla elokuussa, osallistu koululla järjestettyyn työpajaan tai tule näytetunnille. Ota kuva tanssistudion logosta ja pyydä kuittaus diplomiin.



- Kokeile pyörätemppeuja. Tee niin monta kuin osaat.





Osallistu Kamizan judotreeneihin elo-syyskuun aikana. Yhteystiedot ja ilmoittautuminen täältä.



Käy kokeilemassa capoeiraa Respeite Capoeiran tunnilla Lappeenrannassa tai Joutsenossa. Katso lasten ryhmien aikataulut täältä. Ota tunnilla kuva seuran logosta ja pyydä kuittaus diplomiin.



Frisbeegolf-kierros. Kierrä kenttä ja kuvaa aloitusheittosi. Lappeenrannan ratoja pääset katsomaan linkistä.



Käy kokeilemassa koripalloa Catzin treeneissä. Sovi kokeilusta etukäteen. Yhteydtiedot löydät täältä.



Tutustu Saimaa Geopark-kohteisiin. Vieraile Lappeenrannan geo-kohteessa tai luonto- ja kulttuurikohteessa. Ota valokuva.



Tutustu Lappeenrannan lähiliikuntapaikkoihin. Pyöräile lähiliikuntapaikalle ja käy pelaamassa tai kuntoilemassa. Ota valokuva.



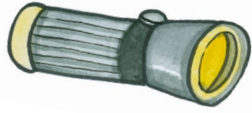
Tee päivä vesillä -veneretki perheen kanssa, muista pelastusliivit! Kuvaa retken kaunein maisema.

Käy avantouinnilla. Esimerkiksi Myllysaarella pääsee avantoon ja saunaan. Kerro kokemuksestasi.



Tutustu geokätköilyyn. Käy keräämässä itsellesi vähintään viisi uutta geokätköä. Ota aikuinen mukaan etsintään. Ota selfie jokaiselta kätköpaikalta.





- Käy kokeilemassa retkiluistelua. Ota valokuva luisteluretkeltä ja näytä se aikuiselle.
- Käy katsomassa PesäYsien peli toukokuussa veloitusetta. Katso otteluohjelma.
- Käy katsomassa Veiterän peli. Liikuntadiplomin suorittajat pääsevät katsomaan peliä veloitusetta. Katso otteluohjelma.
- Käy katsomassa Catzin peli. Liikuntadiplomin suorittaja pääsevät katsomaan peliä veloitusetta. Katso otteluohjelma.
- Osallistu laskiaistapahtumaan, hiihtoretkeen tai talviliikuntatapah-tumaan. Ota eväät mukaan. Valokuvaa eväshetkes ja näytä kuva aikuiselle.
- Ohjaa koulussa, kerhossa tai harrastuksessa alkulämmittely Voit suunnitella alkulämmittelyn itse tai katsoa ohjeet täältä.
- Suunnittele oma suunnistusrata tai valokuvasuunnistus koulun lähimaastoon. Kierrä rata yhdessä koulukavereiden tai perheen kanssa.
- Järjestäkää olympialaiset. Valitkaa ainakin viisi heitto-, juoksu- ja hyppylajia. Esitelkää olympialajit aikuiselle.



# Palloillen ja pelaten



- Pomputtele erilaisilla palloilla ja mailoilla. Kokeile ainakin seuraavia: koripallo, lentopallo, sulkapallo, tennispallo, pingispallo, jumppapallo, voimistelupallo.
- Harjoittele koripallon vapaaheittoa. Katso linkistä mallia. Ota kavereiden kanssa vapaaheittokisa. Haasta vanhempasi mukaan heittämään.
- Kokeile seitsemän koripallohaastetta 1 tai koripallohaastetta 2.
- Katso ja harjoittele kuusi jalkapallohaastetta.
- Harjoittele kuusi heittohaastetta löytyvää heittohaastetta.
- Käy pelaamassa jalkapalloa kavereiden kanssa. Tehkää erilaisia joukkuejakoja. Yksi toimii vuorollaan tuomarina. Muista puolueeton asemasi. Anna pelin loputtua "reilun pelaajan" -palkinto yhdelle pelaajalle.
- Pelaa kavereiden kanssa penkkisientistä.
- Pelaa kavereiden kanssa katulätkää tai tossupalloa. Pelatkaa erilaisilla joukkuejaoilla. Ottakaa lopuksi joukkuekuva ja näyttäkää se aikuiselle.
- Kopittele parisi kanssa 50 koppia pudottamatta palloa.
- Ota kavereiden kanssa rankkarikisa sählyssä. Vaihdelkaa maalivah-  
tia ja rangaistuslaukausten antajia. Paras kymmenestä voittaa!



# Seikkailen ja retkeillen



- Lähde retkelle oman kuntasi ulkopuolelle! Tutustu Etelä-Karjalan retkeilyreitteihin. Retkelle on hyvä ottaa aikuinen mukaan. Kenen kanssa sinä retkeilet?



- Osallistu suunnistusseuran iltarasteille. Ota aikuinen mukaan ja pääsette veloitusetta radalle! Alla olevista linkeistä löytyy tietoja iltarasteista.



- Harjoittele aikuisen kanssa kompassin käyttöä. Katso video.



- Leikkikää kavereiden kanssa lipunryöstöä.

- Käy poimimassa marjoja kavereiden, vanhempien tai isovanhempien kanssa. Ota kuva ja kerro koulussa aikuiselle marjastusretkestä.

- Käy kiertämässä kavereiden tai perheen kanssa kaksi Lappeenrannan luontopolkua.



- Käy juoksemassa metsässä polkujuoksua. Juokse viisi hengästyttävää ja yli 15 minuuttia kestäväää lenkkiä.

- Rakenna metsään parkour-rata. Suunnittele radalle ylityksiä (esim. kivet, oksat, kannot), alituksia, kiertämissiä, tasapainoilua. Suorita rata yhdessä kaverin tai vanhemman kanssa.

- Pelaa luontobingo. Bingoa voi pelata kaverin tai vanhemman kanssa yhdessä tai kisalla toisia vastaan.



- Leiki kavereiden kanssa valopiiloo metsässä.



# Laskien ja luistellen








- Hiihdä yhtäjaksoisesti 5 km.
- Katso hyppykäännös - ja pujottelu -mallivideot . Harjoittele hyppäämään 180 astetta ja pujottelemaan sukset jalassa. Pyydä kaveria kuvaamaan suorituksesi.
- Tehkää perheen kanssa hiihtoretki.
- Kokeilkaa kavereiden kanssa mäenlaskuhaasteita. Ottakaa valokuva, jossa näkyy ryhmän suoritus.
- Harjoittele vähintään kuusi perinteisen ja vapaan hiihdon lajitekniikkaa. Katso mallisuoritukset.
- Rakenna kavereiden kanssa hyppyrimäki. Kokeilkaa hyppyristä hyppäämistä suksilla.
- Käy perheesi kanssa luistelemassa lähikentällä. Lappeenrannan luistelukentät löydät täältä.
- Tutustu luisteluvideoihin. Kokeile videoilta löytyviä harjoitteita. Kuinka monta harjoitetta saat tehtyä onnistuneesti?
- Käy pelaamassa jääpalloa tai -kiekkoa kavereiden kanssa lähikentällä. Pelatkaa erilaisilla joukkuejaoilla. Ottakaa lopuksi joukkuekuva näyttäkää se aikuiselle.
- Mitä voisit rakentaa lumesta? Rakentakaa kavereiden kanssa lumesta jokin lumirakennelma. Esitelkää rakennelmanne aikuiselle.





# Juosten, hypellen ja heitellen



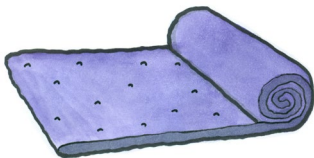
- Juokse 3 kilometriä yhtäjaksoisesti.
- Harjoittele juoksutekniikkaa. Kuvaa tai videoi parisi juoksua. Katso tekniikkavideo. 
- Suunnittele metsään estejuoksurata. Radalla esteiden ylitystä, pujottelua, ylä- ja alamäkiä. Haasta kaveri tai perhe kisailemaan.
- Tee Juoksusankarit -tehtävät. Pyydä aikuiselta kuittaus suoritetusta osiosta. 
- Juokse 21 kilometriä. Pitkä matka kannattaa juosta osissa.
- Harjoittele vauhditonta pituushyppyä ja pituushyppyä. Hyppää 10 hyppyä, mittaa tulokset ja haasta vanhempasi kisaan. 
- Harjoittele erilaisia hyppyjä trampoliinilla: 360 astetta ympäri, lentokuperkeikka, X-hyppy, kynttilähyppy ja kerähyppy. Tee oma 10 tempun hyppysarja trampoliinilla. Kuvaa hypyt videolle ja näytä ne aikuiselle.
- Katso ja kokeile kahdeksan ketteryys harjoitetta. Piirrä maahan tikkaat tai käytä ketteryystikkaita. 
- Heitä pallo seinään ja ota kiinni pudottamatta. Heitä 30 heittoa oikealla kädellä ja 30 heittoa vasemmalla kädellä.
- Pelaa kavereiden kanssa heittelyä. 



# Rentoutuen, rauhoitteen ja tanssien



- Tee mindfulness-harjoitus.
- Tee rentoutus.
- Tee kuusi erilaista eläinjooga-harjoitusta yhdessä perheen tai kaverein kanssa.
- Suunnittele oma tanssi valitsemaasi musiikkiin. Esitä tai opeta se muille.
- Harjoittele Just dance -tanssivideo.
- Harjoittele Just dance -tanssivideo.
- Harjoittele Kehorytmi 1 ja Kehorytmi 2. Opeta ne kaverille tai perheenjäsenelle. Videoi.
- Tee Aivojumbppaa.
- Opettele viisi katutanssiliikettä rytmin mukaan.
- Suunnittele venyttelytuokio. Keksi 7 erilaista venyttelyliikettä. Voit kysyä neuvoa aikuiselta. Ohjaa venyttelytuokio koulussa.



# Polskien ja pärskien



Käy uimahallissa. Liikuntadiplomin suorittaja pääsee uimaan kerran veloituksetta Lappeenrannan tai Lauritsalan uimahalliin. Ota perheesi mukaan ja näytä tehtäväkortti kassalla.

Suorita selkäuintiralli ja rintauintiralli -tehtäväkortit.



Ui 200 metriä yhtäjaksoisesti. Käytä kahta eri uintitekniikkaa.

Laske vesiliukumäestä.

Hyppää syvään veteen. Hyppää 1 metrin korkeudelta veteen.

Kellu selällään. Käänny selältä vatsalleen ja vatsalta selälleen koskettamatta pohjaa. Kokeile kääntymistä oikealle ja vasemmalle.

Sukella esineitä syvästä vedestä. Sukella uimalasien tai sukelluslasien kanssa.

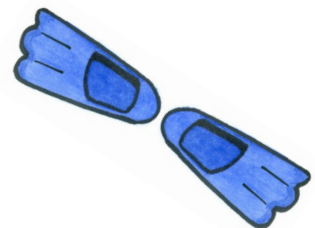
Katso video ja kokeile siinä esiteltyjä temppuja, hyppyjä ja tekniikoita.



Tutustu Lappeenrannan uimarantoihin ja käy uimassa vähintään kolmella eri uimarannalla. Heittele rantavedessä palloa tai frisbeettä kavereiden tai perheen kanssa. Ota valokuva.



Käy soutamassa, melomassa tai suppailemassa yhdessä perheen tai kavereiden kanssa ja ota valokuva. Muista pelastusliivit!



# Temppuillen ja taituroiden



Kokeile 20 parihaastetta kaverin tai perheenjäsenen kanssa. Ohjaa ryhmälle liikuntatunnilla kymmenen haastetta.



Harjoittele Kuperkeikka taaksepäin, kuperkeikka eteenpäin ilman käsiä ja erilaisia kuperkeikkoja. Tee yhteensä kymmenen erilaista kuperkeikkaa ja näytä ne aikuiselle.



Valitse seitsemän sirkusharjoitusta ja kokeile niitä yhdessä kaverin tai perheen kanssa.



Harjoittele käsilläseisontaa ja päälläseisontaa. Ota valokuvat suorituksista ja näytä aikuiselle.



Opettele tekemään silta. Ota valokuva ja näytä aikuiselle.



Katso vanne -harjoituksia ja kokeile. Kuvaa video, jossa esittelet vannetaitosi.



Hypi hyppynarulla. Katso rope skipping -videoita ja valitse kahdeksan haastetta.



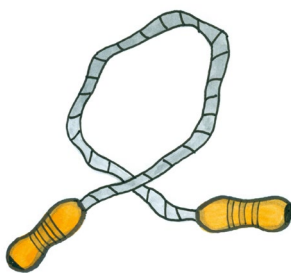
Tee Freegym -tehtäväkortti. Haasta kaveri mukaan.

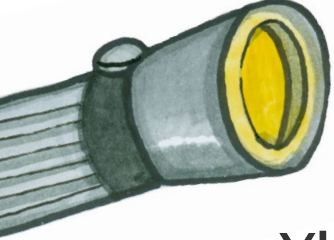


Harjoittele parin kanssa kymmenen pariakrobatia -liikettä.



Harjoittele pyöriviä liikkeitä. Näytä aikuiselle viisi liikettä.



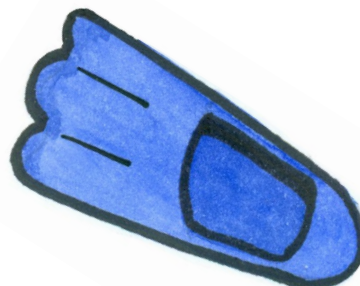
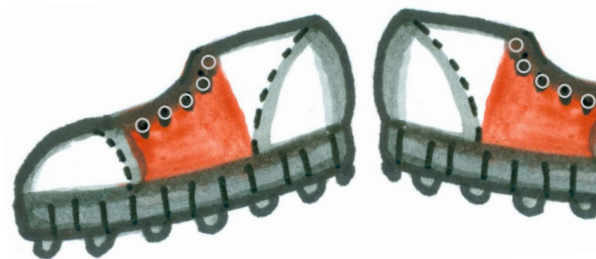
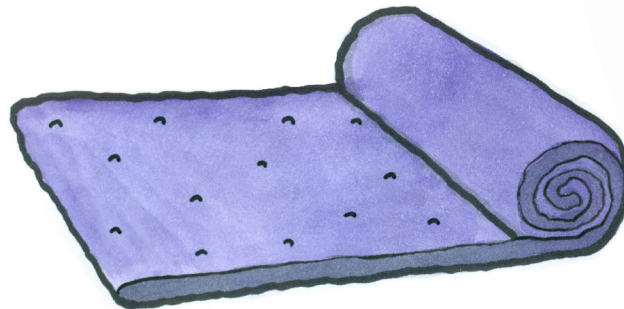
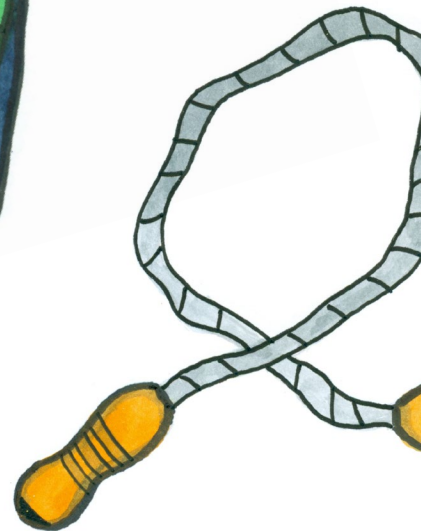


# Yhteistyössä

Hiihtoliitto  
Koripalloliitto  
Koululiikuntaliitto  
Luisteluliitto  
Olympiakomitea  
Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto  
Voimisteluliitto

Kuparikettu  
Mielenterveysseura  
Minuuttisirkus  
Neuvokasperhe, Suomen sydänliitto  
Sporttipankki, Jyväskylän yliopisto  
Suomen Latu  
Valmennustaito

BoulderSaimaa  
Catz  
Huhtari  
Joutsenon Kullervo  
Kamiza  
Lappeen Riento  
PesäYsit  
Raja-Karjalan Suunnistajat  
Respeite Capoeira  
Saimaan Säilät  
Taidekoulu Estradi  
TwoStep Tanssistudio  
Veiterä



# Tekijät

Anu Heinonen ja Mikko Tilli  
Lappeenrannan kaupunki  
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu  
LAB University of Applied Sciences  
Saimaan Mediakeskus  
Heli Pukki, kuvitus  
Roister, Graafinen suunnittelu & taitto

