



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

PERHELIKUNNAN HELMIÄ

LAJIT JA URHEILUSEURAT

• 16.3.2021, Marko Viitanen



LÄHTÖKOHDAT

1917-1995 Suomessa äitien ja isien piti hakea lapset sisälle ulkoa pihaleikeistä ja -peleistä pimeän tullen!

~1995 eteenpäin ja yhä 2021 äitien ja isien pitää löytää keinot saada lapset ulos ja pois näyttöjen ääreltä!



Paluuta historiaan ei ole. Nyt on löydettävä keinot, jotka auttavat lapsia liikkumaan.

Mitä lisäkeinoja, joita ei vielä tehty, voisimme yhdessä tehdä tukeaksemme lasten ja nuorten liikuntaa? #Liikkuva perhe?



Nallepaini - Suomen Painiliiton perheliikuntaesimerkki

- Painiliiton tuote. Sisältö lapsi-aikuinen –jumppaa.
- 2-4v
- Nettisivusto: [Nallepaini](#)
- Video: [Nallepaini- sylin täydeltä toimintaa](#)

Seuraesimerkit:

Tampereen Voimailijat

- 2-4v ja 4-7v
- <https://www.tampereenvoimailijat.fi/nallepaini/>

Turun Voimamiehet

- 3-5v
- <https://www.turunvoimamiehet.fi/painiryhmat-ja-harjoitusajat/nallepaini-3-5-v..html>



Perheliikkari, Vekarajumppa, Seurakisat - Yleisurheilun perheliikunta esimerkit

Hyvinkään Seudun Urheilijat perheliikkari

- Perheliikkarissa lapsi ja vanhempi liikkuvat yhdessä ohjaajan opastuksella
- Ryhmässä opetellaan perusliikuntataitoja monipuolisilla tavoilla, sekä päästään kokeilemaan yleisurheilun eri lajeja ikäryhmään sovelletulla tavalla
- 2-6 v : <https://hsu.sporttisaitti.com/lasten-liikunta/perheliikkari-2-6-vuotiaille-tal/>



Keski-Uudenmaan yleisurheilu vekarajumppa

- Vekarajumppassa lapsi pääsee harjoittelemaan liikunnan perustaitoja yhdessä tutun aikuisen kanssa
- 2-3v: <https://www.kuy.fi/vekarajumppa>



Seurakisat 13v ja nuoremmat

- Lapsia rohkaistaan monipuoliseen harrastamiseen kaikissa yleisurheilulajeissa
- Korostetaan perhekeskeisyyttä ottamalla vanhemmat mukaan mm. toimijoiksi
- <https://www.yleisurheilu.fi/seurakisat/>



Perhejudo - Suomen Judoliiton perheliikuntaesimerkki

- Perhejudossa lapsi ja aikuinen kokevat liikunnan riemua yhdessä.
- Lähtökohtana lapsen monipuolisen liikunnan tukeminen ja aikuisen ja lapsen sosiaalisen suhteen vahvistaminen
- Nettisivu: [Muksujudo](#)

Seuraesimerkit:

MEIDO-KAN

- 4-7v
- <https://meidokan.fi/judo/liity-porukkaan/ryhmat/perhejudoryhmat/>

Jigotai Judo

- 3-5v
- <http://jigotaijudo.sporttisaitti.com/peruskurssit/perhejudo/>



Perhefutis - Suomen Palloliiton perheliikuntaesimerkki

- Perhefutis on lapsen ja vanhemman yhteinen, suosittu harrastus, jossa nautitaan liikunnasta monipuolisesti ja turvallisesti ilman suorituspaineita
- Nettisivu: [Perhefutissivusto >>](#)
- Video: [Perhefutiksen koulutusvideo](#)

Seuraesimerkit:

Turun Weikot

- 3-4v ja 5-6v
- <https://www.turunweikot.fi/jalkapallo/perhefutis>

GRIFK

- 1-3v ja 4-6v
- <https://www.grifkfotboll.fi/toiminta/harrastefutis/perhefutis/>



Perhegym - Suomen Voimisteluliiton perheliikuntaesimerkki

- Tietoa Perhegym konseptista, vinkkejä perheliikunnan suunnitteluun ja videoita
- Nettisivu: [Perhegym](#)
- Videot: [IKILapsi-jumppa](#) & [IKILapsi-jumppa ulkona](#)

Seuraesimerkit

Järvenpään Voimistelijat

- 1-3v , 4-8v
- <https://www.voimistelijat.com/harrasteliikunta/laps-et-ja-nuoret/akrobatia-ja-temppuiluryhmat/>

Kannelmäen voimistelijat

- 1-6v
- <https://www.kannelmaenvoimistelijat.fi/lasten-ja-nuorten-tunnit/>



Special Olympics perheliikuntaesimerkit

- Kehitysvammaisten Special Olympics toiminnassa urheilun ja liikunnan iloa jaetaan yhdessä ystävien, perheiden ja yhteisön kanssa
- **Special Olympics tietoa ja seuraesimerkkejä:**
 - [Special Olympics –lehti](#)

Seuraesimerkit:

- Rasion ryhti – [linkki sivustolle](#)
- Nuljun Sisu – [linkki sivustolle](#)
- BC Nokia Unified koripallo – [linkki sivustolle](#)



***Special
Olympics
Finland***



Kuuttitoiminta – Sukeltajaliiton perheliikunnan malli

- Nettisivu: [Sukellusharrastus](#)
- Seuraesimerkit:
- Aboa Aquanauts – [linkki](#)
- Sukellusseura Simppu ry – [linkki](#)

Jori Liimatainen



Aboa Aquanauts -sukellusseurassa harrastetaan yhdessä perheen kanssa. Eturivissä innokkaat sukeltajat John Karlsson, Niilo Hackzell, Ella Lehtinen, Patrik Berge ja Emmi Kankare.

JAANA PAKARINEN
Turun Sanomat



Liikuntaleikkikoulu

– Olympiakomitean perheliikunnan toimintamalli

- Liikuntaleikkikoulu tarjoaa **urheiluseuroille, yhdistyksille ja kuntien varhaiskasvattajille** valmiin konseptin, jonka avulla voi järjestää laadukasta harrastustoimintaa 2-6 vuotiaille
 - Tuntimallit valmiina 2-3 -vuotiaiden Perheliikkariin, 4-5 -vuotiaiden Liikkariin ja 6 -vuotiaiden Liikkariin.
- Perheiden osallistuminen on suunnitelmallinen ja tärkeä osa toimintamallia kaikissa vaiheissa
- Toiminnassa tärkeää lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikillisuus
- **Video:** [Liikuntaleikkikoulu- paras paikka aloittaa liikuntaharrastus](#)
- **Ohjaajakoulutus:** [Liikunnan aluejärjestöt kouluttavat ja tukevat!](#)

LIIKUNTA-
LEIKKIKOULU



”Olemme perheessämme liikkuneet tietoisesti lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä mm. vedessä, lumella, jäällä, luonnossa, pihalla ja kotona sisällä. Seuroissa lapset ovat oppineet pallo- ja mailapelejä sekä liikkumaan musiikin avulla. Heillä on nyt jo aikuisena paljon perustaitoja, ikimuistoisia seurakokemuksia, hyviä kokemuksia valmentajista ja elinikäinen positiivinen liikuntasuhde. Myös me vanhemmat ja isovanhemmat olemme saaneet uusia tuttuja, jopa ystäviä. On hienoa olla Liikkuva perhe!”



Kiitos ja yhdessä hyvää
ja merkityksellistä
tarinaa eteenpäin!

