



Ammattiosaajan liikuntavuosi 2016 – 2017

syys-lokakuu AMISRATA

marras-joulukuu AMISPITO

tammi-maaliskuu SAKU-KEILAILU

huhti-toukokuu SAKU-KÄTKÖILY

Osallistukaa opiskelijoiden kanssa matalankynnyksen harrastetoimintaan ja lähtekää kokeilemaan ammattiosaajan liikuntavuoden eri lajeja. Lajeihin osallistutaan omalla paikkakunnalla, oman opiskelijaporukan kesken. Henkilöstö saa myös osallistua opiskelijoiden kanssa. 😊

Amispito

Marras- ja joulukuun ajan on ollut mahdollista suorittaa Ammattiosaajan liikuntavuoden lajia Amispitoa. Nyt on aika ilmoittaa liikuntavuoden tiimille osallistujamäärät tilastoitavaksi. Ja mikä tärkeintä, palkinnot aktiivisille Amispitolaisille on valmiina postitettavaksi!

Ensimmäiset raportoinnit Amispidosta on päivitetty SAKU ry:n facebook-sivuille. Kannattaa käydä katsomassa!

Tässä vielä muistutuksena, että mitä lajeja Amispitoon kuuluikaan:

Seinäpito

Seiso noin 40 sentin päässä seinästä
Nojaa seinää vasten ja liu'uta itsesi istuma-asentoon
Olet riittävän alhaalla, kun polvesi ovat noin 90 asteen kulmassa
Pidä vatsa tiukkana ja selkä sekä pää kiinni seinässä

Lankutus

Asetu lattialle kyynärvarsiesi ja varpaiden varaan
Jännitä vatsalihakset kunnolla ja kohota lantiosi niin ylös, että varatalosi muodostaa suoran linjan päästä nilkkoihin saakka

Riipunta

Riipunta tapahtuu myötäteella kädet hartialinjassa.
Suorituksen aikana saa korjata nopeasti käsien otetta.
Suoritus kestää niin kauan kunnes ote irtoaa tangosta.

Miten osallistua?

Liikuntavuoden lajeista ei kerätä tuloksia vaan osallistujamääriä ja valokuvia / videokuvaa toteutuksista ja toiminnoista. Näitä voit raportoida liikuntavuoden tiimille sähköpostilla tai SAKU ry:n facebook-sivustolle.

Käy osoitteessa sakury.net. Löydät sieltä ohjeistuksen ja ideapankin jokaiseen liikuntavuoden lajiin, sekä voit ladata oppilaitokselle käyttöön liikuntavuoden esitteen, mistä löytyy myös kaikki tarvittavat tiedot.

Liikuntavuoden tiimin yhteystiedot:

Miia Uskalinmäki

miia.uskalinmaki@sakury.net

Tiina Hasari

tiina.hasari@sakury.net

Miia ja Tiina

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri -ja urheiluliitto, SAKU ry

Mustanlahdenkatu 3-7 E, 33210 Tampere

p. 020 755 10 18

www.sakury.net