



## LISÄÄ LIKETTÄ OPPILAITOKSIIN!

### KEILAILU KOTIRATA (henkilöstö)

Henkilöstön keilailun kotiratakisassa kaadetaan keiloja kumoon neljän hengen joukkueissa. Kotiratakisa tarkoittaa sitä, että voit osallistua kisaan omalla paikkakunnallasi. Kerää joukkue kasaan ja suuntaa keilahallille. Toimita keilatuloksesi SAKU ry:n toimistolle, niin olet mukana kisassa! SAKU ry julkaisee tulokset ja lähettää mitalit postissa.

Keilailu sopii kaikille, sillä sen harrastamiseen ei ole fyysisiä vaatimuksia. Keilaratoja on Suomessa yli 1400, joten keilailu on lähes kaikkien saavutettavissa. Keilailu on helppo oppia ja vaikea hallita, koskaan ei tule täydelliseksi. Siksi laji ottaa helposti pauloihin! Keilailusta saat helposti elinikäisen harrastuksen, joka tuottaa sinulle riemukkaita elämyksiä ja kohentuvaa kuntoa. Tasoitusjärjestelmän ansiosta voit kilpailla jo vasta-aloittajana.

SAKU ry:n toimiston porukka kävi keilaamassa ja siitä voit lukea täältä: <http://sakury.net/blogi/koukutu-lajiin-keilahallissa>

Ilmoittautuminen: Lähetä tulokset SAKU ry:n toimistolle ([miia.uskalinmaki@sakury.net](mailto:miia.uskalinmaki@sakury.net)) viimeistään 21.12., niin olette mukana!

Lisätietoja tapahtumasta: <http://sakury.net/tapahtumat/keilailu-kotirata>

### TALVIKISAT (henkilöstö)

Talvikisoissa lajeina hiihto, keilailu, sähly, uinti ja uutena lajina myös hankifutis! Hiihdä ensin vapaata tai pertsaa, yksin tai joukkueena. Hiihdossa mukana myös Arvio oma aikasi -hiihto. Tämäkin on uutta! Sukella uima-altaaseen, perhostele, vaihda vapaalle ja ihmettele altaassa, mitä se SAKU-sekari on. Pakkaa omat keilapallot mukaan tai käytä talon omia palloja. Paikalla on paljon, paljon sählynpelaajia. Pistä porukka kasaan oppilaitoksessasi, treenaa ja löydä hyvä ottelufiilis.

Lisätietoja tapahtumasta: <http://sakury.net/tapahtumat/talvikisat-0>

Ilmoittautuminen: Sählyn ilmoittautuminen päättyy 12.1. ja muiden lajien 19.1. Ilmoittautua voit täällä [www.sakury.net/ilmo](http://www.sakury.net/ilmo)

### AMMATTIOSAAJAN LIKUNTAVUOSI (opiskelijat)

Osallistukaa opiskelijoiden kanssa matalankynnyksen harrastetoimintaan ja lähtekää kokeilemaan ammattiosaajan liikuntavuoden eri lajeja.

Lajeihin osallistutaan omalla paikkakunnalla, oman opiskelijaporukan kesken. Myös henkilöstön osallistuminen toimintaan opiskelijoiden kanssa on sallittua. ☺

Marras- ja joulukuussa liikuntavuoden lajina on Amispito. Missä näissä lajeissa voit olla rautareisi, kakkosnelonen, liimanäppi tai timantti?

### 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 myötötteellä kädet hartialinjassa.  
Suorituksen aikana saa korjata nopeasti käsien otetta.  
Suoritus kestää niin kauan, kunnes ote irttaa tangosta.

### **SAKUSPORTS (opiskelijat)**

Ammattiosaajan liikuntavuosi huipentuu keväällä järjestettävään [SAKUsports -harrasteliikuntatapahtumaan](#)  
Ensi kevään tapahtuma tullaan järjestämään **Pajulahden Urheiluopistolla Nastolassa 10.-11.5.2017.**

Ennakoilmoittautumisen edut ovat voimassa 2.2.2017 saakka. Varaa paikkasi ajoissa!

### **KORIPALLO (opiskelijat)**

Opiskelijoiden koripallon ilmoittautuminen päättyy perjantaina 9.12. Nyt on kiire mikäli mielitte mukaan.  
Kilpasarjassa tällä hetkellä kuusi joukkuetta (Kpedu, Salpaus, Omnia, Raseko, Tredu ja Turun a-i) ja harrastesarjassa neljä joukkuetta (Sasky/Huittinen, Keuda, Omnia ja Turun a-i). Vielä siis mahtuu joukkueita mukaan!

Ilmoittautumiset 9.12. mennessä osoitteeseen [www.sakury.net/ilmo](http://www.sakury.net/ilmo)

Lisätietoja tapahtumasta: <http://sakury.net/tapahtumat/koripallo-0>