

Opiskelijoiden Liikuntaliitto

# Liikuntatuutorin opas



## Sisällys

1. Mitä on liikuntatuutorointi? .....	2
1.1 Miksi liikunta on tärkeää? .....	2
2. Liikuntatuutorina toimiminen .....	5
2.1 Millainen on hyvä liikuntatuutori?.....	5
2.1 Millainen on hyvä tapaaminen ryhmän kanssa? .....	6
2.2 Vinkkejä liikunnalliseen ryhmäytymiseen .....	7
2.3 Edullisia liikuntavinkkejä .....	9
3. Liikuntatuutorointi omassa korkeakoulussa .....	11

# 1. Mitä on liikuntatuutorointi?

Liikuntatuutorointi on liikunnan vertaistoimintaa, jossa opiskelijat kannustavat muita opiskelijoita liikkumaan. Tehtävänäsi on siis ennen kaikkea innostaa ja kannustaa muita liikunnan pariin.

Liikuntatuutorina olet avainasemassa tsemppaamassa muita liikkumaan ja olemaan aktiivisia. Voit auttaa muita opiskelijoita löytämään oman liikuntalajinsa tai saamaan uusia, samanhenkisiä kavereita. Valtakunnallisesti liikuntatuutorointia edistää Opiskelijoiden Liikuntaliitto eli tavallisemmin OLL. Lisätietoja OLL:n toiminnasta ja liikuntatuutoroinnista [löytyy OLL:n nettisivuilta](#).

## 1.1 Miksi liikunta on tärkeää?

Opiskelijoista vain 33 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, joten liikkumista opiskeluympäristössä on todellakin varaa lisätä! Opiskeluikä on kriittinen aika liikunnallisen elämäntavan säilymisen kannalta, joten on tärkeää, että kaikki opiskelijat löytävät omat liikuntalajinsa viimeistään opiskeluaikana. Uudelle paikkakunnalle muuttaessa vanhat harrastukset usein jäävät, joten sinulla liikuntatuutorina on merkittävä rooli harrastusmahdollisuuksien esittelijänä.

Liikunta...

- Tehostaa aineenvaihduntaa
- Lievittää stressiä ja jännitystä
- Pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin
- Parantaa unta
- Vahvistaa luita
- Tekee sinusta terveemmän ja iloisemman!

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös muistiin ja keskittymiskykyyn. Nuorilla vähäinen liikunta on yhteydessä mm. tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin ja tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Joidenkin tutkimusten mukaan liikkuvat opiskelijat jopa suorittavat enemmän opintopisteitä kuin liikkumattomat!

UKK-instituutin liikuntasuositus kertoo, kuinka paljon liikuntaa on terveyden kannalta riittävästi. Jotta liikunnasta saisi kaikki terveyshyödyt, tulee viikoittain harrastaa niin kestävyyskuntoa kuin lihaskuntoa ja liikehallintaakin edistävää liikuntaa. Lisäksi on muistettava tauottaa paikallaanoloa sekä palautua riittävästi.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle

**UKK-instituutti**

Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa on esimerkiksi kävely, juoksu, pyöräily tai uinti. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään 2 ja ½ tuntia viikossa. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään 1 h 15 minuuttia viikossa. Rasittavampaa liikuntaa voi olla esimerkiksi porraskävely, juoksu, hiihto, mailapelit tai aerobic-tyyppiset ryhmäliikuntamuodot.

**Lihaskuntoa ja liikehallintaa** voi kehittää esimerkiksi *kuntosaliharjoittelun, pallopelien ja tanssilisen liikunnan avulla*. Tällaista liikuntaa tulisi harrastaa kestävyysliikunnan lisäksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Kannattaa muistaa myös säännöllinen venyttely, joka ylläpitää liikkuvuutta.

**Kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon** voi kerryttää tekemällä arjessa sellaisia valintoja, joihin liittyy fyysisesti aktiivista siirtymistä. Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi portaiden käyttö, työ- tai opiskeluasennon vaihtelu, koiran ulkoilutus, asioiden hoitaminen kävellen, pihatyöt, kävelypalaveri ja perheliikunta.

Lisätietoja terveyttä edistävästä liikunnasta löytyy osoitteesta [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

## 2. Liikuntatuutorina toimiminen

### 2.1 Millainen on hyvä liikuntatuutori?

Hyvä liikuntatuutori on ennen kaikkea innostunut. Liikuntatuutorin ei tarvitse olla huippukunnossa tai minkään urheilulajin puoliammattilainen. Tärkeintä on, että olet avoin kokeilemaan uusia lajeja ja tsemppaamaan muita mukaan. Liikuntatuutorina sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja järjestää muille elämyksiä!

Hyvä liikuntatuutori:

- On aktiivinen ja innostava!
- Jakaa tietoa. Liikuntatuutorina olet avainasemassa kertomassa muille opiskelijoille korkeakoulun liikuntamahdollisuuksista ja -tapahtumista. Uudet opiskelijat eivät välttämättä tunne paikkakunnan liikuntatarjontaa, joten sinä voit auttaa heitä löytämään oman harrastuksensa.
- Välittää tietoa. Liikuntatuutori kuulee opiskelijoilta paljon toiveita ja palautetta korkeakoulun liikuntapalveluihin liittyen. Oletkin avainasemassa välittämässä tätä tietoa korkeakoululiikunnan järjestäjille, jotta he voivat vieläkin paremmin järjestää opiskelijoille liikuntapalveluja.
- On tasapuolinen.
- Uskaltaa pyytää apua. Liikuntatuutorin ei tarvitse tietää itse kaikkea tai jaksaa järjestää kaikkea yksin. Ota rohkeasti yhteyttä liikuntatuutoroinnin yhteyshenkilöihin, jos mieleesi nousee kysymyksiä.

## 2.1 Millainen on hyvä tapaaminen ryhmän kanssa?

Hyvä tapaaminen tai tapahtuma kannattaa suunnitella hyvissä ajoin. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota riittävään aikaiseen tiedottamiseen, oli kyseessä sitten liikuntatapahtuma tai yksittäinen tapaaminen tutun ryhmän kanssa. Mitä aiemmin päivän saa merkattua omaan kalenteriin, sitä varmemmin se on vielä vapaana.

### Ennen tapaamista...

- Päätä tapaamisen aihe. Leikitäänkö pihaleikkejä vai lähdetäänkö lenkille?
- Päätä päivämäärä, kellonaika ja paikka. Kannattaa varata aikaa mainostukseen ainakin 2 viikkoa. Huomioi muut tapahtumat, kuten opiskelijajärjestöjen juhlat, ja pyri valitsemaan mahdollisimman helposti löytyvä paikka. Kannattaa lisätä tapaamisen kutsuun myös kartta, jonka avulla tulijat löytävät perille outoon paikkaan.
- Varaa tarvittava liikuntatila. Kysy tarvittaessa neuvoa opiskelija-/ylioppilaskunnasta tai korkeakoululiikunnasta.
- Mainosta tapaamista. Mainoksessa kannattaa kertoa päivän, ajan ja paikan lisäksi ainakin millainen varustus osallistujalla tulisi olla ja kauanko tapaaminen kestää.

### Tapaamisen aikana...

- Ole ajoissa paikalla! Mieluummin hieman etuajassa ottamassa vastaan kaikki osallistujat. Sovi tapaamispaikka tarpeeksi tarkkaan, jotta kaikki varmasti löytävät paikalle. Käy tarvittaessa vielä nykimässä hihasta eksyneen näköisiä poukkoilijoita tapaamispaikan lähistöllä.
- Varaa mukaan tarvittavat välineet.
- Huomioi kaikki osallistujat.
- Ole itse innostunut!



### Tapaamisen jälkeen...

- Raportoi tapaamisesta (tarvittaessa).
- Kiitä osallistujia. Muistamalla osallistujat myös jälkikäteen jätät heille positiivisen muiston tapaamisesta. Jos sinulla on heidän yhteystietonsa, on helppoa laittaa kaikille yhteinen kiitosviesti.

## 2.2 Vinkkejä liikunnalliseen ryhmäytymiseen

Uusiin ihmisiin on hyvä tutustua tekemällä. Lähes kaiken liikunnan aikana on helppo tutustua muihin mukana olijoihin, mutta joskus on kiva käyttää tapaamisen alusta hieman aikaa siihen, että oppii muiden nimet ja saa jään kunnolla murrettua.

### Tutustumiskilpailu

Osallistujat jaetaan n. 4-5 hengen ryhmiin. Ryhmäläiset seisovat rivissä. Liikuntatuutori määrää, millaiseen järjestykseen ryhmä järjestäytyy: aakkosjärjestykseen, pituusjärjestykseen, kengännumeron mukaan, iän mukaan... Nopein ryhmä voittaa.



### Karttahaarjoitus

Sopikaa, että tila tai kenttä, jossa olette, on Suomen kartta: yhdessä päässä on etelä ja toisessa pohjoinen. Liikuntatuutorin johdolla asettaudutaan kartalle eri tavoin: esimerkiksi sen mukaan,



missä on syntynyt, missä opiskellut, mistä isovanhemmat ovat kotoisin tai mihin haluaisi muuttaa. Saman voi tehdä myös kuvittelemalla tilan maailmaksi tai omaksi opiskelukaupungiksi.

### **Neljä jalkaa, kaksi kättä**

Jaetaan osallistujat ryhmiin. Leikinjohtaja huutaa esim. '5 jalkaa, kolme kättä, yksi pää', jolloin ryhmän tulee koskettaa maahan vain vastaavalla määrällä vastaavia ruumiinosia. Nopein ryhmä saa pisteen.

### **Prinsessa, karhu ja metsästäjä**

Jakaudutaan kahteen joukkueeseen. Kumpikin joukkue valitsee karhu, metsästäjä tai prinsessa. Prinsessa heiluttaa käsillään hameensa helmaa ja kikattaa, karhu nostaa kädet ylös uhkaavasti ja murisee ja metsästäjä osoittaa kiväärillään ja huutaa pum. Prinsessa voittaa metsästäjän, metsästäjä karhun ja karhu prinsessan (vrt. kivi-paperi-sakset).

Joukkueet ryhmittyvät riveihin keskiviivan molemmin puolin kasvot vastatusten. Leikin vetäjä laskee kolmeen jolloin kumpikin joukkue näyttää merkillä minkä kolmesta vaihtoehdosta valitsi. Hävinnyt joukkue kääntyy ja lähtee pakenemaan kohti omaa turvaa, joka on 10-20 metriä keskiviivasta. Voittajat ottavat hävinneen joukkueen jäseniä kiinni. Kiinnijääneet siirtyvät voitaneeseen joukkueeseen. Peli päättyy kun jokainen pelaaja on samassa joukkueessa.

Lisää erilaisia ryhmäytymisleikkejä löytyy esim. [Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta](#)

## 2.3 Erilaisia liikuntavinkkejä

- **Metsäretki/ retki järven rantaan.** Retkeily yhdessä luonnonhelmaan eväiden kanssa on loistava tapa tutustua ja viettää aikaa yhdessä.
- **Peli-ilta.** Liikunta voi olla myös huomaamatonta: esim. Twister, konsoleilla pelattavat tanssipelit tai ”ihmislautapelit” ovat hauskoja tapoja viettää iltaa yhdessä ja samalla tulee vahingossa liikuttua.
- **Tanssikurssit.** Suosittuja ympäri vuoden!
- **Minigolf.** Aurinkoisen päivän pettämätön klassikko.
- **Tutustuminen oppilaitoksen tai lähiympäristön liikuntapaikkoihin.** Vieraisiin tiloihin on helpompi tutustua yhdessä kuin yksin.
- **Kaupunkiin tutustuminen kävellen tai pyörällä.** Uudelle paikkakunnalle muuttaneet arvostavat paikallisapua ja paikallisetkin saattavat tutustua esim. uusiin kaupunginosiin yhteisellä retkellä. Paikkoja voi miettiä esimerkiksi koulutuksessa ryhmissä: saatetaan oppia itsekin uutta!
- **Pulkkamäki.** Hauskaa muulloinkin kuin laskiaisena.
- **Hiihto- tai kävelyretki jäälle.** Keväinen aurinko, hyvät eväät ja hankikanto.
- **Pilkkiminen.** Raitista ilmaa ja rauhallinen meno, johon voi helposti yhdistää grillausta ja saunomista.
- **Mölkky.** Kyykän sukulaispeli tarjoaa stressitöntä ajanvietettä.
- **Pihaleikit.** Lapsuudesta tutut leikit ovat hauskoja myös vähän vanhempana. Kokeilkaa esim. Kuka pelkää jäämiestä, Mustekalaa, Kirkonrottaa, hyppynarulla hyppimistä, ter-vapataa tai polttopalloa.
- **Retki leikkipuistoon/vesipuistoon/kylpylään/huvipuistoon.** Jokaista lapsettaa välillä. Liukumäessä tenttistressi unohtuu ja tasapaino kehittyy.
- **Erilaiset rastikierrokset** → esim. eräällä paikkakunnalla on järjestetty ”elämyskierros”, jossa yhtenä rastina toimi hotellin seinän laskeutuminen vaijerilla.

- **Paintball-tapahtuma** → esimerkki yhteistyön merkityksestä paikallisten yritysten kanssa!
- **SUP-lautailu, norsupallo, jättilentopallo, ultimate** → alkusyksyyn toimintaa, jossa ei tarvitse olla erityisen liikunnallinen nauttiakseen!
- **"Krebailut"** → bile-ilta: tanssia yökerhomeiningillä (ilman alkoholia ja yökerhoa).
- **Liikuntakaveri-toiminta** → tuutori tarjoaa seuraa yhdelle tai useammalle ihmiselle esim. kuntosalille.



### 3. Liikuntatuutorointi omassa korkeakoulussa

Liikuntatuutorina toimivan henkilön on hyvä varmistaa omalta vastuuhenkilöltä ainakin seuraavat asiat:

1. Mitä liikuntatuutoroinnin järjestäjä toiminnalta edellyttää?
  - Esim. mihin koulutukseen on osallistuttavat, kuinka monta tapaamista on järjestävä ja miten toiminnasta raportoidaan.
2. Mitä liikuntatuutorit saavat toiminnastaan?
  - Miten tuutoreita palkitaan: saako hän opintopisteitä, tavarapalkintoja, liikuntapassin, haalarimerkin yms.
3. Keneen otetaan yhteyttä ongelmatilanteissa?
4. Liikuntapalvelut omassa korkeakoulussa
  - Mitä on tarjolla ja mistä niistä saa lisätietoa (korkeakoululiikunta, opiskelija/ylioppilaskunta, seuratoiminta yms.).
5. Liikuntapalvelut omalla paikkakunnalla
  - Mistä saa parhaiten tietoa kunnan tarjoamista liikuntamahdollisuuksista?
6. Valtakunnalliset liikuntaedut opiskelijoille
  - Opiskelijoiden liikuntaliiton jäsenyhteisöille ja näiden opiskelijoille on tarjolla etuja sekä alennuksia liikuntatapahtumiin ja niiden järjestämiseen.
    - i. Esim. musiikintoisto-oikeudet, tapaturmavakuutukset, Macronin vapaa-ajan vaatteet yhteiseen pukeutumiseen, Helsinki City run ja voimalajiliiton lisenssi.
  - [Opiskelijoiden Liikuntaliiton nettisivuilta](#) saat lisätietoa liikuntaeduista.