



# VISA-POSTI



Yleisurheilukoulujen harjoitukset ovat monipuolisia. Tässä Viipottajien tyylinäyte aitakävelyistä.

## Kun haluat lapselle jotain erityistä



### Lasten merkkivaatteet

Elle  
Timberland  
Marc O'Polo  
Mim-pi  
Catimini

Paitoja, huppareita,  
mekkoja, valikoima  
paranee koko ajan!

### Prinsessa- mekkoja ja paljon muita herkkuja!

Bukowskin ihania  
pehmoja!

### Lasten puuha- ja askartelupaket- teja, palapelejä ja pelejä.

Kehittäviä ja hauskoja  
kauniilla grafiikalla!

### Lasten käytettyjen vaatteiden ja tarvikkeiden myymälä alakerrassa.

Siistimpi ja viihtyisämpi  
kirppis; hyväkuntoisia  
vaatteita! Avajaisetuna 2  
viikkoa yhden hinnalla!



Löydät meidät Facebookista  
nimellä Sisustus Tilly.  
Liity faniksi, saat nopeasti tietoa  
uutuuksista ja tarjouksista!

## Lasten Tilly

Nettikauppa osoitteessa  
[www.sisustustilly.fi](http://www.sisustustilly.fi)

Palvelemme Ma, Ke ja To 11 - 17, Pe 11 - 18, La 11 - 14  
Louhenkatu 7, Iisalmi Puh. 040-5838577



# Antaa tulla lunta tupaan!

Vuodenajat vaihtuvat ja liikunta muuttaa muotoaan niiden mukana. Iisalmen Visa on yleisseurana sikäli onnellisessa asemassa, että monipuolista toimintaa ja asian-tuntemusta löytyy kaikkina vuodenaikoina. Lisäksi luolan harjoittelutilan ja kuntosalin myötä kaikilla Visalaisilla on tänä päivänä suorastaan erinomaiset mahdollisuudet monipuoliseen talviharjoitteluun - oli keli sitten mikä tahansa. Jo kulu-keen kesäkauden huikeasti kohonnut tulostaso osoitti, kuinka merkittävä etu luola meille Visalaisille on.

Tämän Visapostin teemana ovat Visan yleisurheilukoulut, jotka niin ikään luolan ansiosta pystyvät jatkamaan aktiivista toimintaa vuoden ympäri. Olemmekin saaneet runsaasti lapsia ja nuoria mukaan toimintaamme, mikä on hieno asia seuran tulevaisuuden kannalta. Olemme parin viime vuoden aikana pyrkineet huomioimaan entistä paremmin myös aikuiset, tarjoamalla heille suunnattuja suunnistus-, hiihto-, yleisurheilu-, maraton- ja triathlonkouluja. Nämä ovat ohjelmassa myös ensi vuonna. Uutena kokeiluna KuntoVisa sai syksyllä hienon startin ja on edennyt jo toiseen jaksoon. Tämä monipuoliseen liikuntaan tutustuttava kuntokoulu saa niin ikään varmasti jatkoa myös tulevina vuosina. On ollut hienoa seurata, kuinka positiivisen vastaanoton aikuistoimintamme on saanut. Ja mikä parasta, monet tätä kautta Visan toimintaan mukaan tulleet ovat myös jääneet toteuttamaan kanssamme kisoja, kouluja ym. tapahtumia. Tämä jos mikä antaa uskoa Visan tulevaisuuteen!

Iisalmen Visa tarjoaa jäsenilleen monipuolisia liikunta- ja harjoittelumahdollisuuksia ympäri vuoden -- ikään tai liikunnalliseen taustaan katsomatta. Mukaan toimintaan pääsee helposti, täyttämällä jäsenhakemuksen netissä tai toimistolla ja maksamalla jäsenmaksun. Uusi kausi on jo ovella ja kaikki jäsenmaksun maksaneet saavat uuden jäsenkortin monipuolisine etuineen. Tänä vuonna tulemme kytkemään kaikki tulevan kauden kurssit, koulut ym. tapahtumat entistä tiiviimmin jäsenyyteen, joten Visan jäsenyys todella kannattaa! Maksetut jäsenmaksut ovat myös merkittävä osa seuramme varainhankintaa, joten on tärkeää, että kaikki toiminnassa mukana olevat suorittavat tämän nimellisen velvollisuuden. Näin voimme tulevinakin vuosina turvata monipuolisen toiminnan ja erinomaiset harjoittelumahdollisuudet -- kaikille Teille.

**Tommi Lähteinen**  
Puheenjohtaja, Iisalmen Visa



Kipittäjiä on kaksi ryhmää: kuvassa olevassa keskiviikon ryhmässä on 15 koululaista ja sunnuntain ryhmässä seitsemän.

## Kipittäjät nauttivat sekä lajeista että leikeistä

Talven yleisurheilukoulujen suurin käyttäjäryhmä on 6–7-vuotiaat. Kipittäjät pitävät lajikokeiluista, mutta myös alku- ja loppuleikit ovat kaikille tärkeä osa tuntia.

Kipittäjät harjoittelevat yleisurheilulajeja Viikareiden tapaan leikinomaisesti, mutta askel eteenpäin on kuitenkin otettu. Kipittäjien kanssa voi esimerkiksi jo kokeilla lajinomaisia koordinaatioharjoituksia.

Hyppylajeissa ja aita-juoksussa voidaan miettiä, kummalla jalalla on parempi ponnistaa, ja heittolajeis-

sa voidaan hakea laajempia liikeratoja, jotta väline lentäisi kauemmaksi. Tarjoituksena on viedä opittuja perusasioita eteenpäin.

Yhteensä Kipittäjien kahdessa ryhmässä käy 22 koululaista. Harjoituspäivät ovat keskiviikko ja sunnuntai, ja harjoitusten kesto on yhden tunnin.



**KARPPINEN**  
HIERONTA- JA KUNTOPALVELU

**AIKOJA JONOTTAMATTA**  
**Soita ja varaa.**

Louhenkatu 7 T 2  
(myös ilta- ja lauantai-aikoja)  
puh. 0400 256 135

Koulutettu hieroja/urheiluhieroja/  
Personal Trainer Arto Karppinen  
Lämpimästi tervetuloa!  
[www.hierontakarppinen.fi](http://www.hierontakarppinen.fi)

Leikkaa talteen



Leikit ja yleisurheilulajien kokeilut ovat 4–5-vuotiaiden Viikareiden mieleen.

## Viikarit villiintyvät mustasta pantterista

Yleisurheilukoulujen nuorin ryhmä on nimeltään Viikarit ja he ovat iältään 4–5-vuotiaita. Ryhmä koostuu pääpiirteittäin pojista, sillä 16 koululaisen ryhmässä on mukana vain yksi tyttö. Lauraa tilanne ei kuitenkaan haittaa.

Nuoret Viikarit pääsevät kokeilemaan yleisur-

heilulajeja lähinnä leikkien kautta; temppuradalla kehittyä muun muassa koordinaatiokyky ja hippaleikeissä ketteryys. Viikareiden suosikkileikki on musta pantteri.

Ihan oikeita lajiaakin harjoitellaan aina moukarinheitosta pituushyppyyn. Moukari on tosin peh-

meä, ja pituudessakin on tärkeintä oppia ponnistamaan yhdellä jalalla ja tulemaan molemmilla jaloilla alas hiekkakasaan. Perusasioista on helppo lähteä liikkeelle.

Viikarit kokoontuvat keran viikossa ja harjoitukset kestävät 45 minuuttia.



Viipottajilla on suuressa ryhmässä suuri yhteishenki.

## Viipottajilla on vauhdin hurmaa

Viipottajat on myös suurikokoinen yleisurheilukouluryhmä. Pääosin 8–9-vuotiaita harrastajia on talven ajaksi ryhmään ilmoittautunut 17. Vaikka kaikki harjoittelevat yhtä aikaa, ei tilaongelmaa ole ollut.

Viipottajien kanssa pait- si syvennetään yleisurheilulajien harjoittelua, myös

korostetaan alku- ja loppuverryttelyjen ja –venytelyjen merkitystä.

Ryhmän kanssa voidaan jo opetella hieman haastavampia lajeja kuten kolmiloikkaa, ja miettiä myös esimerkiksi aitajuoksun rytmitystä ja heittolajien vauhdinottoa. Starttitil- neistä harjoitellaan myös lähtöjä.

Parasta tähän mennessä on Viipottajien mukaan ollut pituushyppy ja pika-juoksu. Leikkimielistä ei pidä myöskään unohtaa ja niinpä ryhmän suosikki on hirvenmetsästys.

Viipottajat kokoontuu maanantaisin harjoittelemaan tunnin ajaksi.





Vaikka Pinkojien harjoittelu on jo monipuolista, ryhmä pitää edelleen myös pelistä nimeltä hirvenmetsästäys.

## Pinkojat harjoittelevat monipuolisesti lajeja

Täyden kympin verran on Pinkojien ryhmässä yleisurheilukoululaisia. 10–11-vuotiaat ovat ehtineet syyskauden aikana kokeilla jo lähes kaikkia yleisurheilulajeja.

Testaamatta taitaa olla enää kilpakävely ja seiväshyppy, sillä aina viestinjuoksusta keihäänheittoon Pinkojat ovat jo ehtineet harjoitella. Kun

lajikierros alkaa jälleen alusta, pysyvät koululaiset ja ohjaajat virkeinä.

Harjoittelun tulisikin olla mielekästä ja monipuolista, ja tässä on hyvin onnistuttu. Pinkojien kanssa pyritään miettimään, miten lajeja tulisi tehdä ja millä keinoilla pääsee kohti parempaa suoritusta.

Pinkojat tekevät myös jo

jonkin verran esimerkiksi loikka- ja lihaskuntoharjoituksia.

Harjoitukset ovat Pinkojilla tunnin mittaiset ja kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja perjantaisin.



Spurttajat harjoittelevat kaksi kertaa viikossa ja 1,5 tuntia kerrallaan.

## Spurttajat tähtäävät tosissaan kisoihin

Yli 12-vuotiaat muodostavat iässä mitattuna yleisurheilukoulujen vanhimman ryhmän, Spurttajat. Ryhmän tavoitteena on kilpaurheiluun tähtäävä harjoittelu. Kilpaileminen on totta kai vapaaehtoista, mutta suotavaa.

Syyskausi on Spurttajilla mennyt pohjakunnan luomisessa tulevaan halli- ja kesäkauteen. Kevätkau-

della lajeja tulee tehtyä automaattisesti kisoissa, jotka ovat myös erinomaista treeniä.

Pitkät juoksuvedot maastossa, lihaskuntoharjoittelu omalla painolla ja kuntopallolla, sekä punttisaliharjoitusten kokeileminen ovat tulleet syksyn aikana Spurttajille tutuiksi.

Kimmoisuusominaisuuksien ja räjähtävän voiman-

tuoton kehittäminen on myös tärkeää. Vaikka harjoituksia tehdään melko tosissaan, on ryhmällä ollut myös hauskaa ja pahimmatkin harjoitukset on saatu läpi hyvällä asenteella.

Tekstit ja kuvat:  
Jenni Kivioja

**MONENLAISIIN JUHLIIN  
HAAPANIEMEN MATKAILU**

Hotelli Artoksessa

## Isänpäivälounas

su 14.11.2010  
Kattaukset klo 12 ja 14  
Aikuiset 22 euroa  
lapset 4-12 v 11 euroa

**Joululounas**  
15.-21.12.2010  
Kattaukset klo 11-15  
Aikuiset 20 euroa,  
lapset 4-12 v 10 euroa

Pöytävaraukset  
Hotelli Artos  
Kyllikinkatu 8  
puh. 017-812 244 tai 0440 207 701  
hotelliartos@hotelliartos.fi

**HAAPANIEMEN MATKAILU • HAAPANIEMI TRAVEL**

**KONEKYMPISTÄ ISÄNPÄIVÄKSI**

NYT LOISTAVIA TARJOUKSIA ISIEN TOIVETUOTTEISTA!

**STIHL®**

STIHL MS 170 **199,-**

STIHL MS 192 **399,-**

STIHL MS 200 **599,-**

STIHL MS 230 **389,-**

STIHL FS450K **739,-**

KOLMITERÄ-PAKETILLA

STIHL FS480KW **799,-**

**NYT SAA  
TUISKUTTA!**  
Ariensilla kinoksen  
kimppuun!

**ARIENS LUMILINGOT ALK. 965,-**

**STIHL TURVAVARUSTEISTA HUIPPUTARJOUKSET**

**TURVAHAALARIT 115,-**

**TURVAPUSERO 79,-**

**TURVASAAPPAAT 78,-**

**TURVAKYPÄRÄ 36,50**

**H&H LÄMPÖSUKAT 20,-**

**IISALMEN KONEKYMPPI**

myynti | varaosat | huolto

Palvelemme ma-pe 8-17, la 9-13  
Ilvolankatu 1, Iisalmi puh. 017 812 830

[www.iisalmenkonekymppi.fi](http://www.iisalmenkonekymppi.fi)



# Yleisurheilukoulujen ohjaajat

Nimi: **Suvi Kettunen**

Lempinimi: Supsku

Ikä: 15

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viikarit ja Kipittäjät

Ohjauskokemus: 3 vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Hauska, iloinen, reilu

Motto: Koskaan ei kannata sanoa "ei koskaan"

Parasta yleisurheilukouluissa: Saa olla lasten kanssa



Nimi: **Noora Ruotsalainen**

Lempinimi: Norppi

Ikä: 16

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viipottajat ja Pinkojat

Ohjauskokemus: 4 vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Mukava, hauska, oikeudenmukainen

Motto: Mikä ei tapa, se vahvistaa  
Parasta yleisurheilukouluissa: Saa olla tekemisissä lasten kanssa



Nimi: **Mikko Kettunen**

Lempinimi: -

Ikä: 17

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viipottajat ja Pinkojat

Ohjauskokemus: 4 vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Mukava, rehellinen, huumorintajuinen

Motto: -

Parasta yleisurheilukouluissa: Kaikki!



Nimi: **Riikka Järvinen**

Lempinimi: -

Ikä: 17

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viikarit ja Kipittäjät

Ohjauskokemus:

Noin 2 vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Iloinen,

huolehtivainen, ystävällinen

Motto: -

Parasta yleisurheilukouluissa: Nähdä lapset iloisina liikkumassa ja nähdä heidän kehityksensä, sekä se ilon ja hauskuuden tunnelma mikä on aina yleisurheilukouluissa.



Nimi: **Jonna Laitinen**

Lempinimi: -

Ikä: 14

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viikarit ja Kipittäjät

Ohjauskokemus:

Noin puoli vuotta

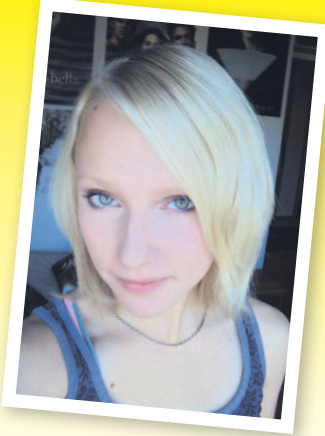
Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Reipas, iloinen,

tarkka

Motto: -

Parasta

yleisurheilukouluissa: Nähdä lasten viihtyvän ja että heillä on hauskaa. Mukavaa, että koulut ovat eri-ikäisille ja että ne ovat niin monipuolisia.



Nimi: **Tuuli Vidgren**

Lempinimi: Tulppa

Ikä: 16

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Kipittäjät ja Pinkojat

Ohjauskokemus: Noin kolme ja puoli vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Iloinen, puhelias,

ahkera

Motto: Mennään eikä meinata!

Parasta yleisurheilukouluissa: Nähdä lasten iloitsevan onnistumisistaan. Totta kai on myös huippua kun huomaa että yleisurheilukoululaiset ovat kehittyneet.



Nimi: **Janika Heikkinen**

Lempinimi: Jansku

Ikä: 17

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Viipottajat ja Pinkojat

Ohjauskokemus:

Iisalmen Visassa

noin vuoden verran

ja Kuhmon Kivassa

noin kolme vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella

sanalla: Huumorintajuinen ja luotettava ihminen, joka tulee hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa

Motto: -

Parasta yleisurheilukouluissa: Hyvä yhteishenki



Nimi: **Fanni Polón**

Lempinimi: -

Ikä: 14

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Kipittäjät

Ohjauskokemus:

Noin puoli vuotta

Kuvaile itseäsi

kolmella sanalla: Positiivinen,

huumorintajuinen,

elämäniloinen

Motto: Niin varmaan joo

Parasta yleisurheilukouluissa: Iloisten lasten ohjaaminen



Nimi: **Elisa Eskelinen**

Lempinimi: Ellu

Ikä: 14

Ohjaan pääsääntöisesti: Kipittäjät ja Viikarit

Ohjauskokemus: Noin 1,5 vuotta

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Iloinen, reilu, elämälle avoin

Motto: -

Parasta yleisurheilukouluissa: Lasten energisyys, hyvä yhteishenki ja mukavat ohjaajat



Nimi: **Niina Huusko**

Lempinimi: -

Ikä: 17

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Kipittäjät

Ohjauskokemus: 5kk

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla: Pirteä, blondi,

hauska

Motto: Ajattele negatiivisesti, niin yllätyt positiivisesti

Parasta yleisurheilukouluissa: Tulee itsekkin liikuttua, ja näkee miten lapset tykkäävät tehdä ja kehittyvät siinä samalla.

Nimi: **Sebastian Hujanen**

Lempinimi: Sebu,

Seba

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Pinkojat,

Viipottajat

Ohjauskokemus:

Vuodesta 2008

saakka

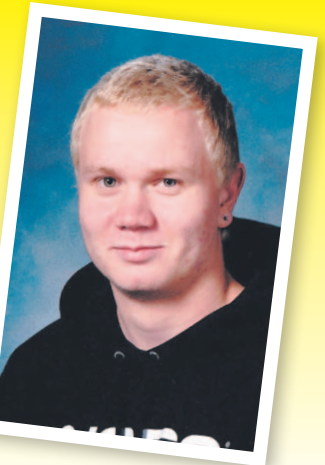
Kuvaile itseäsi:

Hauska, ihku,

jebouu

Motto: "Keep it simple"

Parasta yleisurheilukouluissa: Nähdä kaikkien lasten kehitys eri lajeissa.



Nimi: **Jenni Kivioja**

Lempinimi: lines,

Inkku, Rinkeli

Ikä: 23

Ohjaan

pääsääntöisesti:

Spurttaajat

Ohjauskokemus: 10 vuotta

Kuvaile itseäsi

kolmella sanalla: Tunnollinen,

järjestelmällinen,

puhelas

Motto: Rajat ne ovat Ruotsillakin, mutta minulla ei

Parasta yleisurheilukouluissa: Iloiset ja tyytyväiset koululaiset ja ohjaajat

