

## Nyt haetaan KJT:n ja Haukkojen Warrior-tähtiä, oletko se sinä?

KJT Hockey Ry ja Jääurheiluseura Haukat ry järjestää haasteen, jonka tavoitteena on pitää lapset liikkeessä. Seurat haastavat nyt jokaisen pelaajan liikkumaan vapaa-ajallaan enemmän, **oletko valmis?**

Aktiivisimmat liikkujat saavat Warrior-tähti -arvonimen. Tämän saadakseen tulee haastejakson aikana harrastaa omatoimista liikuntaa **vähintään 100 tuntia**. Näihin tunteihin lasketaan kaikki päivän aikana tapahtuva liikunta. (esim. pyöräily, juoksu, kävely, scoottaus/potkulautailu, skeittaus, rullaluistelu, trampoliinilla hyppiminen, laukominen, kiekonkäsittely, palloilu, kuntopiiri, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu, venyttely, retket ja kaikki muu liikunta.)

Haaste ajanjakso on **27.3-3.5.2020**. Kilpailupäiviä on yhteensä 38, joten keskimäärin kannattaa tavoitella 3tuntia/päivä vauhtia. Tällöin sinulle jää myös muutama ”vapaapäivä” haastejaksolle.

**Koulu on tärkein asia ja se hoidetaan päivän aikana aina ensin. Muista toimia koulun ohjeiden mukaisesti arkipäivinä.** Tuntimäärä on kova, mutta ei mahdoton. Omalla aktiivisuudella pystyt siihen varmasti! Nyt on hyvä aika omatoimiselle liikunnalle! Liikunta pitää mielen ja kehon virkeänä ja auttaa sinua keskittymään myös koulutehtävien kanssa.

**Jokainen haaste jakson aikana 100 tuntia (tai enemmän) saavuttanut ansaitsee Warrior tähti – arvonimen sekä heidät palkitaan syksyllä seurojen toimesta.**

### Haasteen ohjeet:

- 1) Tulosta liitteenä oleva liikuntapäiväkirja ja laita lista kotona näkyville esim. jääkaapin oveen.
- 2) Tai täytä taulukkoa esim. tietokoneen taikka puhelimen kautta. Taulukko laskee automaattisesti tuntimäärän joka kuukaudelta. Voit lähettää listan myös sähköisesti tai tulostaa listan vasta kun olet täyttänyt sen.
- 3) Voit myös merkitä omaan muistioon, kunhan siitä selviää selvästi: liikkumistapa ja tunnit. Liitetiedostossa olevassa Excel –taulukossa ensimmäinen alarivi on esimerkki taulukon täyttämiseksi. Toinen alarivi on sinun kappaleesi, johon täytät omat tietosi, liikuntalajit sekä tuntimäärät. Jokainen merkintä tulee aina hyväksyttäväksi kotona vanhemmilla. Vanhemman allekirjoituksella varmistetaan, että kisassa ei voi huijata sekä vakuutetaan merkattujen tuntien pitävän paikkaansa.
- 4) Mukava on myös some #Warriorhaaste. Eli jos postaat someen lapsen liikuntaa, niin täägää siihen #Warriorhaaste ja @jaaurheiluseurahaukat, niin voimme postata sen eteenpäin seuramme feediin.

Haasteen päätyttyä, jokaisen tulee palauttaa liikuntapäiväkirjansa oman seuran valmennuspäällikölle. **Merkaa jokainen liikuntalajisi ja tuntimääräsi seurantalistaasi.** Liikuntapäiväkirja kannattaa täyttää huolellisesti ja siististi, koska puutteellisia merkintöjä ei oteta huomioon kilpailuun.

Haukat: [toni.mustonen@juniorihaukat.net](mailto:toni.mustonen@juniorihaukat.net)

---

Jokainen chäänssi on mahdollisuus, tämä on yksi niistä!

*Liikuntaterveisin, KJT Hockey Ry:n ja Jääurheiluseura Haukat ry:n urheiluvastaavat*