



Nuori Suomi ry
Tiedote 11.1.2012
Julkaisuvapaa heti

Yläkoululaisten uusi liikuntakampanja **TAISTO – VOITA ITSESI JA NAAPURIKOULUSI**

Nuori Suomi tarttuu haasteeseen saada nuorten kunto kohoamaan aivan uudella ja erityisesti hausalla tavalla. Huhtikuussa 2012 starttaa Suomen ensimmäinen **Taisto-liikuntakampanja**, jonka päätavoitteena on innostaa kaikki Suomen yläkouluikäiset nuoret liikkumaan. Taiston avulla nuori voi ylittää itsensä, saavuttaa uusia taitoja, kokeilla omia rajojaan, innostua liikkumaan sekä itse todeta, että lihaskunnan treenaaminen voi olla kaikkea muuta kuin tylsää!

Treenijakso innostaa liikkumaan

Taiston aloittaa treenijakso, jonka aikana pyritään parantamaan omaa lihaskuntoa neljässä erilaisessa lihaskuntohaasteessa: leuanvedossa, punnerruksessa, lankussa jalannostoilla sekä boxi-kykyssä. Treenaaminen tapahtuu hyvällä filiksellä liikuntatuntien alkuverryttelyissä, yhdessä kavereiden kanssa välitunneilla ja omaehtoisesti vapaa-ajalla. Haastekampanjassa aloituskynnys on matala ja pienikin edistyminen huomioidaan. Ei tarvitse tulla kaikkein parhaaksi, kunhan voittaa itsensä! Treenaaminen aloitetaan oman tason mukaisista liikuntatehtävistä ja kunnon karttuessa voidaan edetä aina vaativiin stunttempuihin asti. Jokaiseen haasteeseen annetaan lisäksi hauskoja ja yllätyksellisiä treenivinkkejä.

Taisto-radan kuninkuus ratkaistaan koulujen välisillä kisoilla

Taistoon voi siis käydä kuka tahansa tyttö tai poika kuntotasosta riippumatta. Taisto huipentuu keväällä järjestettäviin, koulujen välisiin Taisto-kisoihin, joissa neljän hengen joukkueet mittelevät Taisto-radan kuninkuudesta. Alkukarsinnat läpäisseet koulut etenevät aluekisoihin ja huiput pääsevät 1. kesäkuuta järjestettävään finaaliin. YLE TV2 näyttää Taiston aluekisat ja finaalin.

Tsempillä lisäpotkua haasteisiin

Taiston järjestyttävä tsempparitiimi kannustaa nuoria itsensä voittamiseen. Nuoria ovat kannustamassa näyttelijät Krista Kosonen ja Aku Hirviniemi, nyrkkeilijä Eva Wahlström sekä Duudsoni-Jarppi. Tsemppareita yhdistää omakohtainen kokemus ja näkemys siitä, miten liikunta voi auttaa jaksamaan paremmin erityisesti yläkouluikäisten eteen tuomissa elämänmuutoksissa.

- Liikunta menee suoraan sekä päähän että krooppaan ja tuo äärimmäisen paljon lisäenergiaa, jonka avulla voi jaksaa mitä tahansa, Krista sanoo.

Samaa mieltä on myös Eva, joka haluaa lisäksi painottaa sitä, miten hauskaa liikkuminen voi olla.

Aku puolestaan muistelee omaa yläkouluikänsä ja toteaaakin, että nyt olisi aika parantaa leuanvetotulostaan.

- Liikunnanopettaja Jumppis iski tulokseksi pyöreän nollan sijaan 0,1 leukaa ihan siitä syystä, että lihas sentään värähti, Aku muistelee.

Akun Taisto-tavoitteena onkin saavuttaa vähintään maaginen 0,2 leukaa.

Myös Jarppi puolestaan muistuttaa liikkumisen muistakin hyödyistä.

- Ei niitä tyttöjä sieltä pelikonsolin luota löydä!, Jarppi toteaa.

Kumppanit nuorten hyvinvoinnin puolesta

Nuorten hyvinvoinnin ja kunnon edistäminen koetaan tärkeäksi myös suomalaisissa yrityksissä. Taiston pääyhteistyökumppaneina liikkuvat Lemminkäinen, OP-Pohjola-ryhmä ja Saarioinen. Kampaajaa tukevat lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry.

LISÄTIEDOT:

Kehitysjohtaja Riia Martinoja p. 040-5551597

riia.martinoja@nuorisuomi.fi

<http://www.yourmove.fi/taisto>

Voit ladata kuvan Taisto-tsemppareista täältä: <http://www.nuorisuomi.fi/kuvamateriaalit?kvuosi=2012>