

TIETO palat

HELPOSTI
HOTKAISTAVA
TIETOKIRJA-
SARJA!

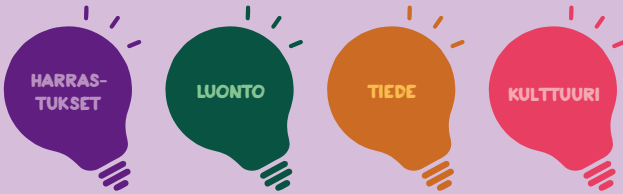
WSOY

MIKKO KALAJOKI
KAISU SANDBERG

YLEISURHEILUA KIEKOSTA KOLMILOIKKAAN



TIETO palat



TIETOPALAT-SARJASSA ILMESTYNYT:

Salaperäinen kissa
Jalkapallo haltuun
Söpöt lemmikkijärsijät
Ihmeellinen jääkausi
Karneat taruolennot
Mikä on robotti?
Seikkailijan retkikirja
Pienet suuret keksinnöt
Uljas hevonen
Ihanat taruolennot
Suloinen kani
Kaverimme koira



Teksti © Mkko Kalajoki ja WSOY 2023
Kuvat © Kaisu Sandberg ja WSOY 2023
Werner Söderström Osakeyhtiö
Sarja-asu: Riikka Turkulainen

ISBN 978-951-0-49296-3

Painettu EU:ssa

TIETO palat

HELPOSTI
HOTKAISTAVA
TIETOKIRJA-
SARJA!

MIKKO KALAJOKI • KAISU SANDBERG

YLEISURHEILUA KIEKOSTA KOLMILOIKKAAN



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

YLEISURHEILU SOPII JOKAISELLE

Yleisurheilu on hauska ja monipuolinen liikunta-harrastus, joka sopii kaikille. Yleisurheilu on myös kutkuttavan jännittävää huippu-urheilua, jossa kovakuntoiset atleetit mittelevät juoksu-, hyppy- ja heittolajeissa. Tässä kirjassa kerrotaan yleisurheilun lajeista, säännöistä ja harjoittelusta. Pääset myös kurkistamaan lajien historiaan sekä huikeimpiin ennätyksiin!

Ei siis muuta kuin paikoillenne – valmiit – PAM!



1

2

7

3

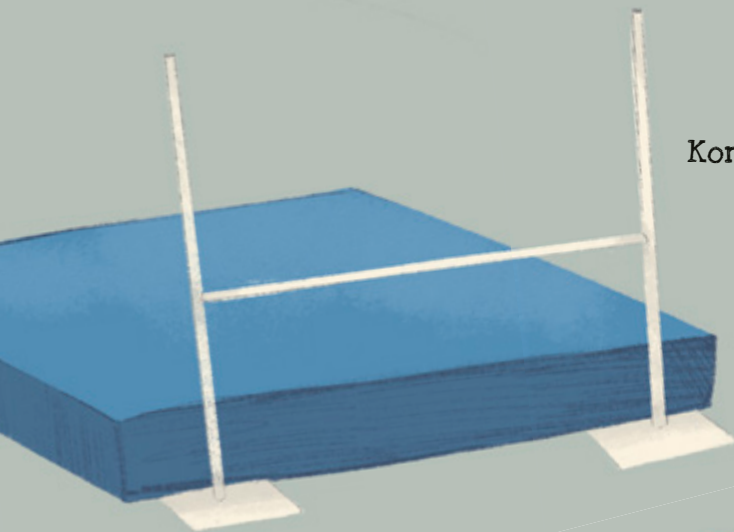
4

5

KENTÄLLE MAHTUU MONENLAISTA MENIJÄÄ

Yleisurheilukenttä löytyy melkein joka kaupungista ja pienemmästäkin kylästä. Kentällä voi harrastaa samaan aikaan monia eri lajeja.

JUOKSURADAN pituus on virallisesti 400 metriä, mutta pienemmillä kentillä rata voi olla myös lyhyempi. Lisäksi kentällä on **HYPPYPAIKAT** pituushypylle ja kolmiloikalle sekä korkeus- ja seiväshypylle.

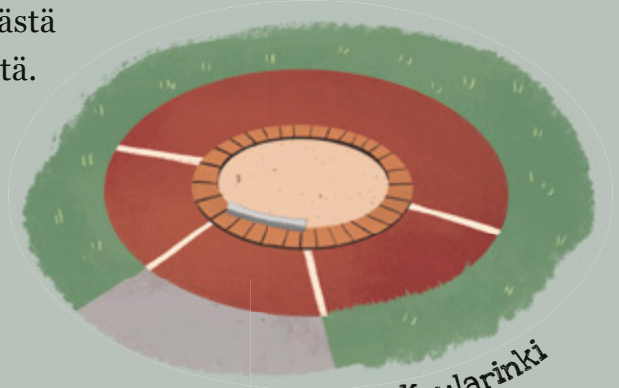


Korkeushyppy-
paikka

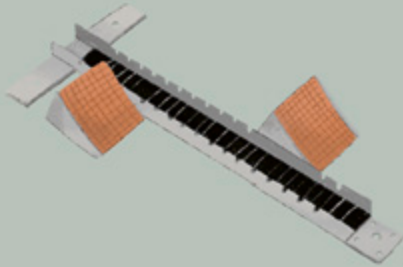


Pituushypyn
hiekkalaatikko

Myös **HEITTOLAJIT** tarvitsevat omat suorituspaikkansa. Keihäänheittoa varten on vauhdinottorata, kun taas muut heitot ovat niin sanottuja rinkilajeja. Kiekkoa ja moukaria heitetään, kuulaa puolestaan työnnetään pyöreästä betonisesta ringistä.



Kuularinki



Lähtötelineet

Kentän yhteydessä on useimmiten myös katsomo, pukuhuoneet, palkintokoroke sekä ajanottotorni.



Palkintokoroke

Katsomot

Juoksurata
400 metriä

Maaliviiva

Seiväs-
hyppy

Korkeus-
hyppy

Samalla nurmikentällä
voidaan pelata myös
esimerkiksi jalkapalloa

6-8 rataa, yhden radan
leveys on 1,22 metriä

Jäätelökioski on
kisoissa tärkeä
paikka!



Ratojen välillä on
valkoiset viivat

Suojaverkko eli häkki
heittopaikan ympärillä

Kiekko- ja
moukaririnki

Keihäänheitto-
paikka

Palkinto-
koroke



Pituushyppy ja
kolmiloikka



Ajanottotornista
näkee hyvin koko
kentän tapahtumat

Vesieste
täytetään
vedellä
estejuoksu-
kisoja varten

Vesieste



Kuularinki

VÄLINEET JA VARUSTEET

Yleisurheilu on helppo ja edullinen harrastus aloittaa. Lenkkareilla ja yleispiikkareilla pärjää pitkälle, eikä kaikkien lajien välineitä tarvitse hankkia itselleen. Tosissaan harjoitteleville on jokaiseen lajiin omat jalkineensa.



HYPPYPIIKKARIT

Hyppääjien käyttämissä piikkareissa pohja on tukevampi kuin juoksupiikkareissa. Lisäksi korkeushyppääjillä on piikit myös kantapäässä antamassa lisää pitoa.



HEITTOKENGÄT

Rinkilajeissa eli kiekossa, moukarissa ja kuulassa käytetään tasapohjaisia kenkiä.



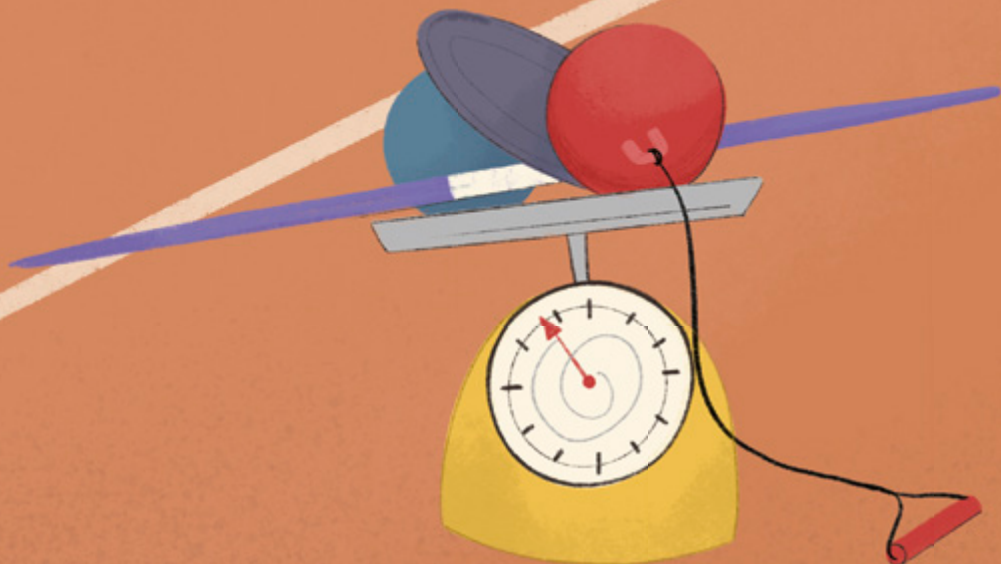
KEIHÄSPIIKKARIT

Keihäspiikkareissa on korkeampi varsi kuin muissa piikkareissa ja piikit myös kantapäässä.



HEITTOVÄLINEET

Heittäjät saavat tuoda kilpailuihin omat välineensä, mutta ne pitää punnita ennen kisaa. Sääntöjen mukaan jokaisen välineet ovat kaikkien osallistujien käytössä.





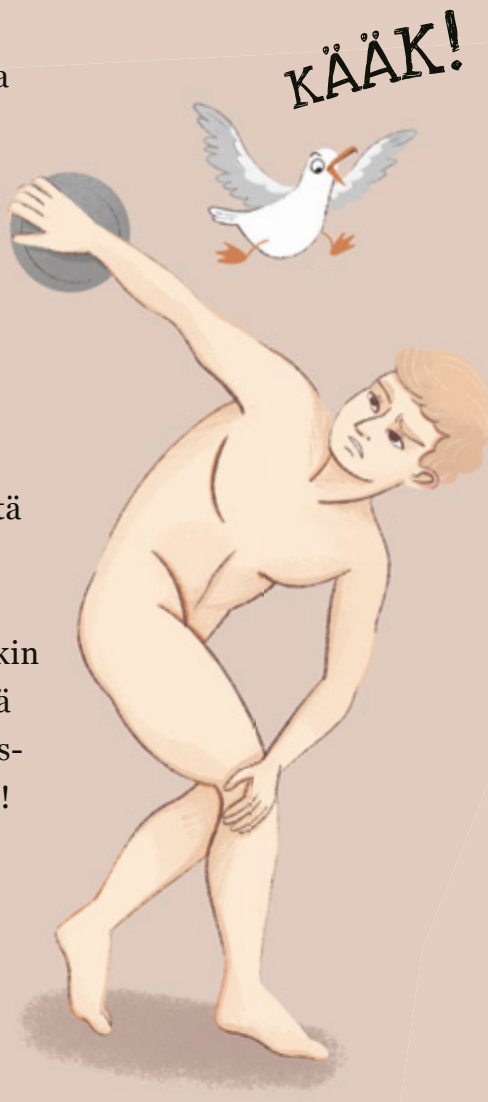
ANTIIKIN KISOISSA KILPAILTIIN NAKUNA

Juoksu on varmasti ensimmäinen laji, jota ihminen on harrastanut. Muinaiset esivanhempamme ovat juosseet saaliin perässä tai petoja karkuun. Keihästäkin heittivät jo kivikauden ihmiset metsästäessään.



Olympian kisoja alettiin järjestää antiikin Kreikassa noin 2 800 vuotta sitten. Nykyisistä yleisurheilulajeista mukana olivat ainakin juoksu, pituus- hyppy sekä keihään- ja kiekonheitto. Juoksumatkoista tunnetuin oli stadionin juoksu, joka vastasi suunnilleen nykyistä 200 metrin kisaa.

Pukeutumisen osalta antiikin kisat poikkesivat nykyisistä olympialaisista, sillä osallistujat urheilivat alastomina!



Antiikin aikaan myös naisilla oli omat kisansa. Ne järjestettiin neljän vuoden välein Hera- jumalattaren kunniaksi.

HISTORIASTA LÖYTYY MONENLAISIA LAJEJA

Ensimmäiset nykyaikaiset olympialaiset pidettiin vuonna 1896 Ateenassa, ja yleisurheilu oli mukana alusta asti. Lajit ovat kuitenkin muuttuneet ja kehittyneet noista ajoista. Esimerkiksi juoksurata oli aiemmin hiilimurskaa, eikä korkeus- ja seiväshypyn alastulopaikalla ollut juuri lainkaan pehmusteita. Hyppääjät eivät saaneet pelätä pieniä mustelmia!



1800-luvulla käytössä olivat sekundaattoreiksi kutsutut kellot, joilla voitiin ottaa aikaa sekunnin viidesosan tarkkuudella. Nykyisin sähköinen ajanotto ilmoittaa tulokset sekunnin sadasosan tarkkuudella.

Skotlannissa kisojen lajeihin kuului 1800-luvulla kuulantönnön ja pituushypyn ohella myös rasvattua seivästä pitkin kiipeäminen. Hollannissa taas on hypätty seipäällä kanaalien yli. Miten ne mahtaisivat sujua nykypäivän yleisurheilijoilta?



PIKAJUOKSU ON SALAMANNOPEAA PUUHAA

Juoksumatkojen pituudet vaihtelevat pikajuoksusta kestävyysmatkoihin. Parhaat pikakiiturit ovat nopeita kuin gepardit, kestojuoksijat puolestaan jaksavat taivaltaa pitkiä matkoja kuin kamelit erämaassa.



Pikajuoksun viralliset kilpailumatkat ovat 100, 200 ja 400 metriä. Näillä matkoilla kilpailijat ponkaisevat matkaan lähtötelineistä, jotta heti alusta alkaen päästään mahdollisimman kovaan vauhtiin. Pikamatkoilla juoksijan tulee myös pysyä koko kisan ajan omalla radallaan.



USAIN BOLT

"Bolt" tarkoittaa englannin kielessä salamaa tai nuolta, joten se sopii mainiosti maailman nopeimmalle miehelle! Usain Bolt pelasi pikkupoikana krikettiä, mutta keskittyi sitten pikajuoksuun. Se olikin varmasti fiksu valinta.

TIETO palat

HARRAS-
TUKSET

**TIESITKÖ, ETTÄ ANTIIKIN OLYMPIALAISSA
KILPAILTIIN ILKOSILLAAN? ENTÄ MITKÄ
LAJIT KUULUVAT KYMMENOTTELUUN?
TÄMÄ KIRJA TARJOAA VAUHDIKASTA TIETOA
YLEISURHEILUN LAJEISTA, SÄÄNNÖISTÄ JA
HARJOITTELUSTA. PAIKOILLENNE – VALMIIT – PAM!**

JÄIKÖ VIELÄ TIEDONNÄLKÄ?



**ILMESTYY
LOKAKUUSSA
2023**



www.wsoy.fi

L84.2

ISBN 978-951-0-49296-3