



KAUNIALAN KESÄOLYMPIALAISET 28.5.2019 klo 13.00 – 14.30



Ensimmäiset "Kaunialan Olympialaiset" pidettiin 6–7.7.1957. Kilpailulajeina olivat jousiammunta, keihäänheitto, kuulantyyttö, pöytätennis ja uinti.

Kisoihin osallistui runsaslukuisesti sillä hetkellä kuntoutuslaitoksessa hoidettavina olleet sotavammaiset, varsinkin selkäydinvammaiset. Heidän lisäksi näihin onnistuneisiin kisoihin saapui runsaasti osallistujia eri puolilta Suomea.

Valtakunnallisia "Kaunialan Olympialaisia" järjestettiin vuosittain v. 1963 asti.

Vanhaa kisaperinnettä on haluttu vaalia - kesäolympialaisia on järjestetty Kaunialassa lähes joka vuosi aina tähän päivään asti.

Nykyiset Kaunialan Olympialaiset ovat muuttaneet muotoaan veteraaniväestön ikääntymässä. Kilpailulajit ovat vaihtuneet ikääntyneille soveltuviksi, lajitekniikkaa on helpotettu ja kisoissa tavoitellaan voittamisen sijasta enemmän iloista mieltä ja mukavaa yhdessäoloa.



PUSSIJUOKSU HENKILÖKUNNALLE

Joukkuekilpailu



Joukkueet: Kaunialan johtoryhmä
Kaunialan työntekijät
Elpy ry:m työntekijät



Pussijuoksu tai **pussihyppely** on urheilulaji, jossa osanottajat pomppivat jalat pusseihin sullottuina kilpaa määrätyn pituisen matkan. Laji on hyvä liikunnan muoto, sillä tasajalkaa hyppimällä eteneminen kuluttaa huomattavasti enemmän energiaa kuin vaikkapa juokseminen.

Pussijuoksu on vanha kyläjuhlien ja urheiluseurojen kilpailulaji.

Esimerkiksi Voimistelu- ja Urheiluseura Nousun toiminnassa pussijuoksu oli jo vuosina **1930-1944** kesäjuhlien kilpailulaji, pienoiskivääriammunnan ja nuolenheiton lisäksi.

KÖYDENVETO (MUKAELTU)

Joukkuekilpailu



Joukkueet: Kauniala
Elpy ry
Vihdin Veteraanit
Lohjan joukkue



Köydenvetoa 1904 olympialaisissa.

Köydenvedo on vanha urheilulaji, jossa kaksi joukkuetta mittelee voimiaan vetämällä samaa köyttä eri suuntiin. Yleisimmin köydenvedossa köyden keskikohdassa on jokin merkki, joka on määrä vetää tietyn viivan omalle puolelle.

Varsinaista urheilua köydenvedosta alkoi tulla 1800-luvun alkupuolella Skotlannissa. Sitten köydenvedo levisi myös Englantiin.

[Olympialaisten](#) ohjelmassa köydenvedo oli kuudesti: [1900](#) (Ruotsi/Tanska), [1904](#) (Milwaukee Athletic Club), [1906 välikisat](#) (Saksa/Sveitsi), [1908](#) (Lontoon poliisien joukkue), [1912](#) (Ruotsi) ja [1920](#) (Iso-Britannia).

Köydenvedoa harrastetaan laajamittaisesti vielä nykyaikanakin. Siitä on kehitetty sisä- ja ulkoversiot, ja se on muun muassa World -Gamesin kisaohjelmassa. Lajissa järjestetään myös muita kansainvälisiä arvokilpailuja.

Kaunialan Olympialaisissa köydenvedossa ei mitellä voimia vaan enemmänkin joukkueen taitoa köyden yhteiskäsittelyssä.



KEINUTUOLIJUMPPAKISA

Joukkuekilpailu

Joukkueet: Kauniala
Elpy ry
Vihdin Veteraanit
Lohjan joukkue



Keinutuoli on vanha, tuttu huonekalu –Suomessa tiedetään olleen keinutuoleja jo 1600 –luvulla. Keinuminen on aluksi ollut huvi, sittemmin rentoutumisen keino ja nyt myös kuntoliikuntaa!

Keinutuolijumppa kehitettiin Kaunialassa v.2004 (fysioterapeutti Marju HUUHTANEN).

Keinuminen vaikuttaa myönteisesti lihaksiin ja tasapainon hallintaan. Ikäihmisillä keinutuolijumpan tavoitteina ovat liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen, tasapainon parantuminen. Ja keinutuolijumppa on hauskaa
Itä-Suomen yliopistossa Kristiina Niemelän v. 2012 tehty tutkimus kotikuntoutuksesta vahvistaa käsitystä keinuttelun hyödyistä.

Tänään keinutuoleissa kisataan!

Kisassa osallistujia keinuessaan yrittää pitää hernepussia pään päällä niin pitkään kuin mahdollista. Keinu ei saa pysähtyä!

Otetaan aikaa hernepussin pään päällä pysymisestä. Ajanotto pysähtyy, kun pussi tippuu päästä.

Joukkueen jäsenille mitatut ajat lasketaan yhteen ja voittaja on joukkue, joka näin laskettuna saa pisimmän yhteisajan.

NUOLENHEITTO



Yksilökilpailu – 1 -2 kierrosta osallistujien määrän mukaan.

Nuolenheitto eli tikanheitto sai alkunsa Suomessa noin vuoden **1930** paikkeilla. Tuolloin tikka, jota siihen aikaan nuoleksi kutsuttiin, tehtiin itse veistämällä runko-osa puusta, laittamalla naula kärjeksi ja taiteilemalla pahvista pyrstö. Taulun virkaa teki puuhun piirretyt renkaat yhdestä kymppiin.

Ensimmäiset tehdasvalmisteiset tikat saatiin 1950-luvulla Englannista. Tikanheitto on kuulunut kylien ja pitäjien illanviettoihin jo pidemmän aikaa, mutta vuodesta 1968 alkaen myös valtakunnallisesti, sillä Espoossa Säästöpankki Opistolla järjestettiin tuolloin ensimmäiset SM-kilpailut.



Nuolen heitto on etulinjan yleisin "urheilumuoto" Lähde: SA-kuva | URI:

Jatkosodan aikana Itä-Karjalassa Karhumäen kaupungissa, vain noin 30 kilometrin päässä etulinjasta, toimi Suomen Tivolin Karhumäen osasto eli Karhumäen tivoli, jossa näytelmien ja taiteilijaesitysten Joukkoon mahtui myös perinteisiä taitopelejä, kuten ammuntaa ja **nuolenheittoa**. Karhumäen tivoli toimi sota-aikana sotilaiden hengähdyspaikkana. Rintamativoli viihdytti jatkosodassa lähellä etulinjaa – "Oli jotain muutakin kuin pelkkää pelkäämistä"

Kaunialan Olympialaisissa nuolenheitto, tai nykyisin paremmin tunnettu tikanheitto, on ollut kilpalajina olympialaisissa joka vuosi.