

# KARHU-KISSAT



POJASTA

PELIMIEHEKSI

# KIEKKOKOULU

- ▣ **IKÄ:** 4-6 VUOTTA
- ▣ **KOULU:** PÄIVÄKOTI
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LEIKIT LUISTIMILLA, HAASTEELLISET TEHTÄVÄT
- ▣ **HENKISET– JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** VOIMAKAS ELÄYTYMINEN MIELIKUVIIN, VOIMAKAS KILPAILUVIETTI
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** LUISTIMILLA SEISOMINEN, LUISTELUPOTKU, ETEENPÄIN LUISTELU, OTE MAILASTA, JÄÄSTÄ NOUSEMINEN, LUISTELUASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** PELIN IDEA
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** VALMENTAJAN OHJEIDEN SEURAAMINEN, TERVEHTIMINEN
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 1
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, HYÖTYLIIKUNTAA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, MUITA LAJEJA

# G - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 7 VUOTTA
- ▣ **KOULU:** 1. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LEIKIT LUISTIMILLA, HAASTEELLISET TEHTÄVÄT, LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** RANGAISTUSTEN VÄLTTÄMINEN, OMAN EDUN TAVOITTELU
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** PELIASENTO, KIEKON KULJETTAMINEN, VETOSYÖTTÖ, TAAKSEPÄIN LUISTELU, JARRUTTAMINEN, KIEKON LEIPOMINEN, VETOLAUKAUS, KIEKOSTA KAMPPAILU
- ▣ **KERRATTAVAT:** LUISTELUPOTKU, ETEENPÄIN LUISTELU, OTE MAILASTA, LUISTELUASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** OTTELUTAPAHTUMA, VAIHDOT, PELIPAIKAT, KAIKKI HYÖKKÄÄ, KAIKKI PUOLUSTAA
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** VARUSTEIDEN ITSE PUKEMINEN, TERVEHTIMINEN
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 2
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTA, HYÖTYLIIKUNTA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA, MUITA LAJEJA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** PERUSASENTO, KETTERYYS, LIIKKUMINEN/SIJOITTUMINEN, MAALIVAHEJA KIERRÄTETÄÄN, KAIKKI HALUKKAAT SAAVAT KOKEILLA

# F2 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 8
- ▣ **KOULU:** 2. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LEIKIT LUISTIMILLA, LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** TAKTISEN ÄLYN KEHITTYMINEN, KYKY TOIMIA RYHMÄSSÄ KEHITTYÄ
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, RYSTYSYÖTTÖ
- ▣ **KERRATTAVAT:** KIEKOSTA KAMPPAILU, LUISTELUPOTKU, ETEENPÄIN LUISTELU, LUISTELUASENTO, KIEKON KULJETTAMINEN, TAAKSEPÄIN LUISTELU, VETOSYÖTTÖ, JARRUTTAMINEN, KIEKON LEIPOMINEN, VETOLAUKAUS, PELIASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** ALUEEN PUOLUSTAMINEN, MAALINTEKOALUEELLE PELAAMINEN, KAIKKI HYÖKKÄÄ, KAIKKI PUOLUSTAA , ALOITUKSET, KERTAA AIKAISEMMAT VUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** PELIKAVERIN KANNUSTAMINEN
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 2 + SALIVUORO
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, HYÖTYLIIKUNTAA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA LIHASHUOLTOA, MUITA LAJEJA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** PERUSASENTO, KETTERYYS, LIIKKUMINEN/SIJOITTUMINEN MAALIVAhteja KIERRÄTETÄÄN, KAIKKI HALUKKAAT SAAVAT KOKEILLA

# F1 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 9
- ▣ **KOULU:** 3. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIikkaHARJOITTEET
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** STRESSIN SIETOKYKY PARANEE
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIikat Uudet:** TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU, RYSTYLAUKAUS
- ▣ **KERRATTAVAT:** ETEENPÄIN LUISTELU, KIEKON KULJETTAMINEN, TAAKSEPÄIN LUISTELU, VETOSYÖTTÖ, JARRUTTAMINEN, VETOLAUKAUS, ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, RYSTYSYÖTTÖ, KIEKOSTA KAMPPAILU, PELIASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** PELIKAVEREIHIN NÄHDEN SIJOITTUMINEN, SYÖTTÄMINEN - LIIKKUMINEN, KERTAA AIKAISEMMAVUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** ALKUVERRYTTELY, SUIHKU PELIN JÄLKEEN
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 2-3 + SALIVUORO
- ▣ **OHEISHARJOITTEET:** HERMOSTOHARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTAA, HYÖTYLIIKUNTAA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA, MUITA LAJEJA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** 4-5 MAALIVAHTIEHDOKASTA, 2 MAALIVAHTIA VUORON MAALISSA, HARJOITTELUUN PALJON LUISTELUA JA VARUSTEIDEN KANSSA ERILAISIA LIIKKUMISIA/KETTERYYTTÄ, SIJOITTUMINEN

# E2 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 10
- ▣ **KOULU:** 4. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIikkaHARJOITTEET, LEIKIT, KILPAILUT, HERMOSTON KEHITTÄMINEN
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** KESKITTYMISKYKY PARANEE, SÄÄNTÖJEN KUNNIOITTAMINEN, YLEISESTI HYVÄKSYTYN KÄYTÖKSEN TAVOITTELU
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIikka UUDET:** LUISTELUN RYTMINVAIHDOS, LUISTELUN KIIHDYTYS
- ▣ **KERRATTAVAT:** ETEENPÄIN LUISTELU, TAAKSEPÄIN LUISTELU, TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU, ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, VETOSYÖTTÖ, RYSTYSYÖTTÖ, VETOLAUKAUS, RYSTYLAUKAUS, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, PELIASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** ISON KENTÄN PELI, ISON KENTÄN SÄÄNNÖT, MAALINTEKO, KERTAA AIKAISEMMA T VUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** OMISTA VARUSTEISTA HUOLEHTIMINEN
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 3+ SALIVUORO
- ▣ **OHEISHARJOITTEET:** HERMOSTOHARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTA A, HYÖTYLIIKUNTA A, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA, MUITA LAJEJA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** MAALIVAHTIEN VALINTA (3 MAALIVAHTIA), PERUSTORJUNNAT, JÄÄLAUKAUS PYSTYSTÄ JA LUISTINTORJUNTANA, MATALA LAUKAUS JÄÄSTÄ JA PYSTYSTÄ, KORKEA LAUKAUS

# E1 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 11
- ▣ **KOULU:** 5. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TAITO/TEKNIikka, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIikkaHARJOITTEET, HERMOSTON KEHITTÄMINEN
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** KESKITTYMISKYKY PARANEE, SÄÄNTÖJEN KUNNIOITTAMINEN YLEISESTI HYVÄKSYTYN KÄYTÖKSEN TAVOITTELU
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** SUORAAN SYÖTÖSTÄ LAUKAUS, HARHAUTUKSET
- ▣ **KERRATTAVAT:** ETEENPÄIN LUISTELU, TAAKSEPÄIN LUISTELU, VETOSYÖTTÖ, VETOLAUKAUS, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, RYSTYSYÖTTÖ, RYSTYLAUKAUS, TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU, ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, LUISTELUN RYTMINVAIHDOS, LUISTELUN KIIHDYTYS, PELIASENTO
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** PARITOIMINTA KENTÄLLÄ, KAMPPAILUTILANTEET , MAALINTEKO PELAAJIEN ETÄISYYDET — SYÖTTÖJEN PITUUS, SYÖTTÖTARJONTA, KERTAA AIKAISEMMAK VUODEK
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** NESTETASAPAINO, ALKUVERRYTTELY, PELAAJA ITSE ILMOITTAÄ POISSAOLONSA
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 3-4
- ▣ **OHEISHARJOITTEET:** HERMOSTOHARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** MONIPUOLISTA LIIKUNTAÄ, HYÖTYLIIKUNTAÄ, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOÄ, MUITA LAJEJA
- ▣ **MAALIVAHDIK:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** PERUSTORJUNNAT, JÄÄLAUKAUS PYSTYSTÄ JA LUISTINTORJUNTANA, MATAK LAUKAUS JÄÄSTÄ JA PYSTYSTÄ, KORKEÄ LAUKAUS

# D2 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 12
- ▣ **KOULU:** 6. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TAITO/YY /TEKNIikka, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** REALISTISUUS, HYVÄ ARVIOINTIKYKY TULOksISTA, KÄSITTEELLINEN AJATTELUKYKY KEHITTYÄ
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** LYÖNTILAUKAUS, KIEKON RIISTOTEKNIIKAT
- ▣ **KERRATTAVAT:** ETEENPÄIN LUISTELU, TAAKSEPÄIN LUISTELU, VETOSYÖTTÖ, VETOLAUKAUS, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, RYSTYSYÖTTÖ, RYSTYLAUKAUS, TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU, ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, LUISTELUN RYTMINVAIHDOS, LUISTELUN KIIHDYTYS, PELIASENTO, SUORAAN SYÖTÖSTÄ LAUKAUS, HARHAUTUKSET
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** PUOLUSTUS PELAAMINEN HYÖKKÄYSPELIN JATKUMONA, PELITILANNEROOLIT, AJOITTAMINEN KIEKOTTOMANA, IRTOKIEKKOJA TUOTTAVA LAUKOMINEN, IRTOKIEKKOJEN LUKEMINEN, IRTOKIEKKOIHIN REAGOIMINEN, PERUSTILANNE PELAAMINEN 1vs1, 1vs2, 2vs1, 2vs2, KERTAA AIKAISEMMA T VUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** URHEILIJAN RAVINTO, LOPPUVERRYTTELY
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 3-4
- ▣ **OHEISHARJOITTEET:** AEROBIS ET HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** PERUSTORJUNNAT, JÄÄLAUKAUS PYSTYSTÄ JA LUISTINTORJUNTANA, MATALA LAUKAUS JÄÄSTÄ JA PYSTYSTÄ, KORKEA LAUKAUS, HYÖKKÄÄJÄN HAASTAMINEN

# D1 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 13
- ▣ **KOULU:** 7. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TAITO/TEKNIikka, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
- ▣ **HENKISET– JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** REALISTISUUS, HYVÄ ARVIOINTIKYKY TULOksISTA, KÄSITTEELLINEN AJATTELUKYKY KEHITTYY
- OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** TAKLAUS, KIEKON SUOJAUS, ALOITUSTEKNIIKAT, NOSTOSYÖTTÖ, LAUKAUSTEN OHJAAMINEN
- KERRATTAVAT:** PELIASENTO, VETOSYÖTTÖ, KÄÄNNÖKSET, RYSTYLAUKAUS, LUISTELUN RYTMINVAIHDOs, LUISTELUN KIIHDYTYS, SUORAAN SYÖTÖSTÄ LAUKAUS, HARHAUTUKSET, LYÖNTILAUKAUS, KIEKON RIISTOTEKNIIKAT
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** HYÖKKÄYSKAISTAT, PUOLUSTAJIEN PARITOIMINTA, PUOLUSTAJIEN TOLPALTA NOUSU, PELITILANNEROOLIT, MASKIPELAAMINEN, PERUSTILANNE PELAAMINEN 2vs3, 3vs2, 3vs3, 4vs3, KERTAA AIKAISEMMA T VUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** LOPPUVERRYTTELY
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 3-4
- ▣ **OHEISHARJOITTEET:** AEROBISET HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** HYÖKKÄÄJÄN HAASTAMINEN , LIUKUTORJUNTA, MAILATEKNIikka, SYÖTÖT, EDELLISTEN KERTAUS

# C2 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 14
- ▣ **KOULU:** 8. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** TAITO/TEKNIikka, NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS
- ▣ **TOIMINTAA OHJAA:** LAJITEKNIikkaHARJOITTEET, PELITILANNEHARJOITTEET, HARJOITUSTEN FYYSINEN RASITUS
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** RYHMÄN NORMIEN NOUDATTAMINEN (ITSENÄISET EETTISET PERIAATTEET), KRITIIKIN HYVÄKSYNTÄ, REALISTINEN MINÄKUVA
- ▣ **OPETELTAVAT ASIAT:**
- ▣ **LAJITEKNIIKAT UUDET:** RANNELAUKAUS, RANNESYÖTTÖ
- ▣ **KERRATTAVAT:** VETOSYÖTTÖ, RYSTYLAUKAUS, PELIASENTO, SUORAAN SYÖTÖSTÄ LAUKAUS, HARHAUTUKSET, LYÖNTILAUKAUS, KIEKON RIISTOTEKNIIKAT, KIEKON SUOJAUS
- ▣ **PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:** PERUSTILANNE PELAAMINEN 3vs4, 4vs4, 4vs5, 5vs4, 5vs5, VIISIKON TIIVIYS, ERIKOISTILANTEET, YHTEISTYÖ MV / PELAAJAT, KERTAA AIKAISEMMAT VUODET
- ▣ **KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:** URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA, PÄIVÄRYTMIN SUUNNITTELU
- ▣ **YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:** 4
- ▣ **OHEISHARJOITTEET :** AEROBiset HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, PAINONNOSTOTEKNIIKOIDEN HARJOITTELU
- ▣ **JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:** AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
- ▣ **MAALIVAHDIT:**
- ▣ **OPETETTAVAT ASIAT:** LIUKUTORJUNTA, MAILATEKNIikka, SYÖTÖT, IRTOKIEKKOJEN PELAAMINEN, SYÖTÖNKATKOT, REBOUND-PELAAMINEN, EDELLISTEN KERTAUS

# C1 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 15
- ▣ **KOULU:** 9. LUOKKA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS, MAKSIMIVOIMA
- ▣ **HENKISET— JA SOSIAALISET OMINAISUUDET:** KRITIIKIN HYVÄKSYNTÄ, REALISTINEN MINÄKUVA

# B2 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 16
- ▣ **KOULU:** LUKIO, AMMATILLINEN KOULUTUS
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS, MAKSIMIVOIMA

# B1 - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 17
- ▣ **KOULU:** LUKIO, AMMATILLINEN KOULUTUS
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS, MAKSIMIVOIMA

# A - JUNIORIT

- ▣ **IKÄ:** 18-20
- ▣ **KOULU:** LUKIO, AMMATILLINEN KOULUTUS, ARMEIJA
- ▣ **HERKKYYSKAUSI:** NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, MAKSIMIVOIMA