

VOIMISTELUKOULUN KAUSITIEDOTE SYKSY 2018

Tervetuloa mukaan uudelle Porin Tarmon Voimistelukoulun kaudelle!

Kesä on huilattu ja on taas aika aloittaa syksy liikunnallisen harrastuksen parissa. Voimistelukoulumme kaudelle 2018-2019 on ilmoittautunut mukaan yhteensä 218 lasta ja aikuista! Syyskaudella 2018 harjoitukset alkavat viikolla 35 (27.8. alkava viikko) ja ne päättyvät viikolla 51. HUOM! Lauantain Piruetti- ja Team Gym Daisies-ryhmillä syyskausi päättyy viikolla 49 (la 8.12.). Kevätkaudella 2019 jatketaan samoilla ryhmillä kuin syyskaudella 2018 eli ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua uudelleen. Kevätkaudella 2019 voimistelukoulu järjestetään viikoilla 2-17.

Tässä kausitiedotteessa kerromme Voimistelukoulun syksyn 2018 ryhmistä ja niiden harjoitusajoista sekä muutamista poikkeuksista harjoitusaikatauluihin. Lisäksi löydät tiedotteesta tärkeää tietoa Voimistelukoulun pelisäännöistä sekä käytännön ohjeita vanhemmille toimintaamme liittyen.

Liikunnallista syksyä toivottaen,

Porin Tarmo ry Voimistelujaosto

HYPPÄÄ MUKAAN ILOISTEN VOIMISTELUKOULULAISTEN JOUKKOON!

Voimistelukoulussa harrastetaan iloista liikuntaa kerran viikossa voimistelun perusliikkeiden, välineiden ja liikuntaleikkien parissa. Voimistelukoulumme lapset ovat iältään 1-14-vuotiaita, aikuisten ryhmään voivat osallistua 15-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Lasten ja nuorten ryhmät on jaettu iän mukaan sekaryhmiin sekä pelkästään tyttöjen ja poikien ryhmiin. Kaikki ryhmät harjoittelevat kerran viikossa (ryhmän mukaan joko 45, 60 tai 90 minuuttia) Porin Urheilutalon telinetilassa. Harjoittelu on telineisiin, lajitaitoihin ja ryhmään tutustumista. Päättävänä on, että harjoituksissa olisi hauskaa ja joka kerta oppisi jotain uutta. Iän myötä liikkeiden opettaminen lisääntyy. Jokainen lapsi etenee ryhmässä omaa tahtiaan.

Harrasteryhmissäkin kiinnitämme huomiota telinevoimistelulle olennaisiin liikkeisiin ja asentoihin ja siihen, että liikkeet tehdään oikein. Ryhmässä toimiminen kehittää voimistelijan sosiaalisia taitoja ja voimistelusta saa elinikäisiä ystäviä.

Telinevoimistelusta on hyötyä läpi elämän!

Tervetuloa mukaan!



SYKSYN 2018 VOIMISTELUKOULUN RYHMÄT JA HARJOITUSAJAT

TEMPPUKLUBI



Tempputklubi 1-3 -vuotiaille (2015-2017 synt.) + aikuinen

Tempputilua, leikkejä ja välineisiin tutustumista. Ryhmä on tarkoitettu 1-3 -vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Tempputklubi on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat kävellä itse.

Harjoitusaika: Pe 15.30-16.30 (60 min)

Ohjaaja: Valentina Ivonen

KUPERKEIKKA, PIRUETTI JA HYPPI

Kuperkeikka-, Piruetti- ja Hyppy-ryhmissä harjoitellaan telinevoimistelun perusliikkeitä ja asentoja, kuten kaari-, kuppi-, taitto- ja keräasennot, kuperkeikat, pyörinnät, kärrynpyörä, käsilläseisonta, kieppi, selinheitto jne. Lisäksi joka kerta tehdään voimaa ja liikkuvuutta harjoittavia harjoitteita, esim. kiivetään köysissä, vedetään leukoja, venytetään spagaatit jne.

KUPERKEIKKA

Kuperkeikka-ryhmiä on kuusi ja ne on jaettu ikäryhmien mukaan. Tytöille ja pojille on omat ryhmänsä, nuoremmille ja vanhemmille lapsille on sekaryhmät.

Kuperkeikka tytöt ja pojat 3-vuotiaille (2015 synt.)

Harjoitusaika: Ti 15.30-16.15 (45 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Henna Toukonen ja Tanja Peltomaa

Kuperkeikka tytöt 4-5 -vuotiaille (2013-2014 synt.)

Jatkoryhmä kaudella 2017-2018 voimistelukoulussa harrastaneille.

Harjoitusaika: Ke 17.30-18.30 (60 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Diana Bollström, Henna Toukonen, Tanja Peltomaa ja Siiri Hatanpää

Kuperkeikka pojat 4-5 -vuotiaille (2013-2014 synt.)

Harjoitusaika: Ti 16.00-17.00 (60 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Amanda Köykkä, Juliet Vuorela ja Tanja Peltomaa



Kuperkeikka tytöt 6-8 -vuotiaille (2010-2012 synt.)

Jatkoryhmä kaudella 2017-2018 voimistelukoulussa harrastaneille.

Harjoitusaika: Ke 18.30-19.30 (60 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Diana Bollström, Jenni Teerioja ja Henna Toukonen

Kuperkeikka pojat 6-8 -vuotiaille (2010-2012 synt.)

Harjoitusaika: Ke 18.30-19.30 (60 min)

Ohjaajat: Valentina Ivonen, Severi Fält, Joosu Iisakkala ja Tanja Peltomaa

Kuperkeikka tytöt ja pojat 9-14 -vuotiaille (2004-2009 synt.)

Harjoitusaika: Ke 19.30-20.30 (60 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Diana Bollström, Lotta Vettenranta ja Emma Vettenranta



PIRUETTI

Piruetti-ryhmiä on kaksi ja ne on jaettu ikäryhmien mukaan. Ryhmä on tarkoitettu harrastusta aloitteleville tytöille. Piruetti-ryhmissä harrastetaan lauantaisin.

Piruetti tytöt 4-5 -vuotiaille (2013-2014 synt.)

Harjoitusaika: La 12.00-13.00 (60 min)

Ohjaajat: Henna Toukonen, Jenni Teerioja ja Olivia Kononen

Piruetti tytöt 6-8 -vuotiaille (2010-2012 synt.)

Harjoitusaika: La 13.00-14.00 (60 min)

Ohjaajat: Henna Toukonen, Jenni Teerioja ja Olivia Kononen

HYPY

Hyppy-ryhmämme on tarkoitettu harrastusta aloitteleville tytöille. Hyppy-ryhmässä harjoitellaan keskiviikkoisin.

Hyppy tytöt 4-5 -vuotiaille (2013-2014 synt.)

Harjoitusaika: Ke 16.30-17.30 (60 min)

Ohjaajat: Riikka Lehti, Jenni Teerioja ja Henna Toukonen

TEAM GYM

Seuramme Team Gym -harrasteryhmä on voimistelukoulun ryhmä, joka harjoittelee kerran viikossa eikä tähtää kilpailemaan. Team Gym on joukkuelaji, jossa kilpaillaan ja harjoitellaan kolmella erilaisella telineellä: tanssillisella vapaaohjelmalla, volttsarjoilla ja trampetilla, josta tehdään erilaisia voltteja ja hyppyjä. Team Gym -harrasteryhmässä aloitetaan lajin perusteista ja tutustutaan lajin telineisiin.



Seurassamme on omat Team Gym -harrasteryhmät aloittelijoille ja aikaisemmin harrastaneille.

Team Gym -harrasteryhmä Skippers (tytöt ja pojat) 9-13 -vuotiaille (2005-2009 synt.), jatkoryhmä

Harjoitusaika: Pe 18.30-20.00 (90 min)

Ohjaajat: Lotta Mannila ja Anni Tuomi

Team Gym -harrasteryhmä Daisies (tytöt ja pojat) 9-13 -vuotiaille (2005-2009 synt.), aloittelijoille

Harjoitusaika: La 12.00-13.30 (90 min)

Ohjaajat: Anni Tuomi, Lotta Mannila ja Viivi Collander

VOLTTI

Voltti-ryhmä on tarkoitettu voimistelijoille, jotka ovat harjoitelleet edellisellä kaudella Porin Tarmon voimistelukoulun ryhmissä. Voltti-ryhmä harjoittelee kerran viikossa 1,5 h ja harjoittelu on tavoitteellisempaa kuin Kuperkeikka-ryhmissä (harjoitellaan jo vaikeampiakin liikkeitä). Voltti-ryhmässä suoritetaan Voimisteluliiton suoritusmerkkejä (pronssi-, hopea- ja kultamerkki).

Voltti-ryhmä 7-13 -vuotiaille (2005-2011 synt.)

Harjoitusaika: Ti 16.00-17.30 (90 min)

Ohjaajat: Diana Bollström, Lotta Vettenranta, Emma Vettenranta ja Siiri Hatanpää

AIKUISET

Aikuisten telinevoimisteluryhmässä voi jokainen harjoitella oman taitotasonsa mukaan eikä aiempaa telinevoimistelutaustaa vaadita. Harjoitukset aloitetaan lajinomaisella verryttelyllä ja päätetään lajinomaiseen venyttelyyn. Aloittelijat pääsevät tutustumaan mm. kuperkeikkoihin, kärrynpyörään, käsilläseisontaan ja kieppiin. Aiemmin harrastaneille tarjotaan mahdollisuus palauttaa mieliinsä edellä mainittujen lisäksi mm. arabialaista, puolivolttia ja kippiä. Koska ryhmä on sekaryhmä, kokeilemme kaikkia naisten ja miesten telineitä. Harjoituksiin kuuluu myös olennaisilta osin voima- ja liikkuvuusharjoitteet. RYHMÄSSÄ EI OLE YLÄIKÄRAJAA!

Aikuisten ryhmä 15-vuotiaille ja vanhemmille (ennen v. 2004 synt.)

Harjoitusaika: Ke 19.30-21.00

Ohjaajat: Anna Riihiluoma ja Tanja Peltomaa

POIKKEUKSET SYYSKAUDEN 2018 HARJOITUSAIKATAULUIHIN

- Koulujen syyslomaviikolla (vk 43) ei ole harjoituksia
- La 3.11. ei harjoituksia -> Urheilutalo varattu alustavasti muuhun käyttöön
- La 17.11. ei harjoituksia -> Urheilutalo varattu muuhun käyttöön
- Pe 23.11. ei harjoituksia -> Urheilutalo varattu muuhun käyttöön
- Pe 14.12. Tempuklubilla ei harjoituksia, Team Gym-ryhmällä harjoitukset normaalisti
- La 15.12. ei harjoituksia -> Urheilutalo varattu muuhun käyttöön

VOIMISTELUKOULULAISTEN JOULURATA JÄRJESTETÄÄN KE 19.12.2018

Joulurata on koko voimistelijan perheen yhteinen tapahtuma. Kaikki serkuista vaariin ovat tervetulleita juhlaan (kellonaika ilmoitetaan myöhemmin)

Jouluradan ideana on, että seurassamme harrastava voimistelija pääsee näyttämään tähän mennessä opittuja taitoja perheenjäsenilleen. Perheenjäsenet voivat halutessaan kokeilla temppeja myös yhdessä hänen kanssaan jouluradalla.

Jouluradalla pukeudutaan jummavaatteisiin ja ollaan paljain jaloin sekä otetaan juomapullot ja voimistelupassit mukaan.

Joulurata on vapaata toimintaa, jossa ei ole ohjattuja tuokioita. Ohjaajat seuraavat turvallisuutta ja neuvovat, jos jollakin tulee kysymyksiä johonkin temppeun liittyen.



Joulurata järjestetään Porin Urheilutalon telinetilassa. Tapahtuman aikana myydään voimistelijoiden vaatteita ja pidetään myös samalla voimistelijoiden valmennusryhmien kirppis. Paikalla myydään myös arpoja, palkintona on herkkukori. Arpa maksaa 2 €.

Tapahtumassa soitetaan joululauluja ja tapahtuman jälkeen lapsille jaetaan pipareita ja mehua.

TERVETULOA! ☺

LASTEN LIIKUNTAMAA

Seurassamme tehdään talkootyötä, mm. Lasten Liikuntamaan valvontaa Karhuhallissa sunnuntaisin. Kauden 2018-2019 aikana talkoovuoroja on alustavasti yhteensä 14. Talkoovuoro sisältää Liikuntamaan toimipisteiden rankentamista ohjeistuksen mukaan, toiminnan valvomista leikkien aikana sekä lopuksi leikkipisteiden purkua.

Kaikki lapset leikkivät oman aikuisen valvonnassa. Meidän tehtävämme on yleinen valvonta ja toiminnan ohjaaminen. Oman lapsen / lapset saa ottaa mukaan leikkimään talkoiden ajaksi maksutta.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan talkootyöhön, otathan epäröimättä yhteyttä seuran talkoovastaavaan.

Talkoovastaava
Päivi Peltomäki
peltomaki.paivi@gmail.com

VOIMISTELUKOULUN PELISÄÄNNÖT VOIMISTELIJOILLE



1. Käyn säännöllisesti harjoituksissa ja ilmoitan poissaoloista.
2. Harjoituksissa pidetään jumppavaatteita. Harjoituksiin tullessa hiukset on kiinni eikä koruja saa käyttää.
3. Kuuntelen ohjaajaa tunneilla.
4. Yritän aina parhaani tunnilla.
5. Kannustan kaikkia ja olen kaveri kaikkien kanssa.
6. Jonoissa kaveria ei tönitä, jonoissa ei etuilla.
7. Tunnilla annetaan harjoitusrauha toisille.
8. Tunnilla liikutaan ja pidetään hauskaa!
9. Ennen tuntia käydään wc:ssä.
10. Tunnilla ollaan kohteliaita muille.

Nämä pelisäännöt olisi hyvä käydä läpi pikkuvoimistelijan kanssa ennen harjoituksiin saapumista!

VOIMISTELUKOULUN PELISÄÄNNÖT VANHEMMILLE

1. Tuon lapseni ajoissa harjoituksiin ja huolehdin, että hänellä on voimisteluun sopivat varusteet:

- Tyttöillä jumppapuku tai trikoot ja t-paita tai toppi
- Pojilla shortsit tai verkkarit ja t-paita
- Kellot ja korut tulee jättää kotiin
- Purukumi pois suusta
- Pitkät hiukset tyttöillä ja pojilla tulee olla kiinni turvallisuuden vuoksi
- Voimistelemme paljain jaloin. Jos lapsella on syyliä tms. jaloissa, on syytä käyttää liukuestesukkia ja voimistelutossuja.

2. Kannustan lastani ja annan hänelle työrauhan.

- En vertaa lastani toisiin lapsiin, vaan annan lapseni kehittyä omaan tahtiin.
- Annan lapselleni harrastusrauhan, enkä aseta hänelle liian suuria tavoitteita.
- Tuen lastani hänen kehittymisessään.
- Iloitsen hänen kanssaan jo pienistäkin onnistumisista.
- Ohjaan lastani hyviin elämäntapoihin ja käytöstapoihin.
- Kerron ohjaajalle mahdollisista tekijöistä, jotka voivat vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja kehittymiseen.

3. Haen lapseni ajallaan harjoituksista (välittömästi harjoituksen päätyttyä!).

Kerro lapselle, että hänen tulee odottaa sinua harjoituksen loputtua kahvion perällä vaatenarikan vieressä, kunnes tulet hänet hakemaan. Ohjaajilla ei ole valitettavasti aikaa katsoa lasten perään, kun harjoitukset ovat päättyneet.

4. Kun lapsesi aloittaa harjoittelun ryhmässämme, on mahdollista käydä ensimmäisellä harjoituskerralla tutustumassa ryhmään. Ennen harjoitusten alkamista ei tarvitse vielä maksaa laskua. Kun olette ensimmäisen harjoituskerran jälkeen yhdessä lapsen kanssa keskustelleet ja todenneet ryhmän hänelle sopivaksi, voitte maksaa harjoitusmaksun. Jos taas ette kokeneet ryhmää sopivaksi ettekä halua harrastusta jatkaa, tulee tehdä lopettamisilmoitus virallisesti nettisivujemme kautta, jotta tieto asiasta menee perille voimistelukoulun vastaavalle ja laskuttajalle.

Lopettamisilmoituksen pääset täyttämään nettisivuillamme osoitteessa:

<http://www.pota.fi/voimistelu/valmennusryhmat/lopettamisilmoitus/>

5. Maksan harjoitusmaksut ajallaan!

- Käytä laskuun merkittävä viitenumeroa.
- Jos harjoitusmaksua tarvitsee siirtää eteenpäin, olethan asiasta mahdollisemman ajoissa yhteydessä seuran puheenjohtajaan sähköpostitse (voimistelu@porintarmo.fi).
- Jos harjoitusmaksua ei makseta ajoissa, lapsi ei voi jatkaa ryhmässä tai asia viedään perintätoimiston hoidettavaksi.

VANHEMPIEN INFO - YLEISET OHJEET VOIMISTELUKOULUSSA VOIMISTELEVIEN LASTEN VANHEMMILLE

- Voimistelukoulun ryhmien kokoontumispaikkana toimii Urheilutalon kahvion peräosa. Ohjaajat hakevat lapset oman harjoituksen alkaessa kokoontumispaikasta ja tuovat takaisin harjoitusten päätyttyä samaan paikkaan.
- Vanhemmat voivat seurata harjoituksia Urheilutalolla kahviosta, katsomossa päivystäminen ei ole suotavaa. Näin annat harjoitusrauhan lapsellesi ja työrauhan ohjaajille. Telinetila ei toimi perheen muiden lasten leikki- tai ajanviettopaikkana, vaikka tämä odottaisi oman harjoitusvuoron alkamista. Telinetilassa saavat olla vain ne henkilöt (voimistelijat, valmentajat ja ohjaajat), joilla on harjoitukset käynnissä.
- Anna ohjaajille ja valmentajille työrauha. Mikäli haluat keskustella heidän kanssaan, tee se harjoitusten jälkeen tai mahdollisesti ennen harjoitusten alkua.
- Käytä pienemmät ja isommatkin voimistelijat wc:ssä ennen harjoituksia. Ohjaajilla ei ole mahdollisuutta tähän harjoitusten aikana.
- Pienemmät harjoittelijat (4-8 v. lapset) jättävät juomapullot vanhemmille ja juovat harjoitusten jälkeen. Temppekubilaiset, Voltti-ryhmä, Team Gym ja Aikuiset ottavat juomapullot mukaan harjoituksiin.
- Voimistelijat on tunnilla vakuutettu **Jumppaturvalla**. Lisätietoa Jumppaturvavakuutuksesta löydät nettisivuiltamme osoitteesta:
<http://www.pota.fi/voimistelu/voimisteluryhmat/vakuutus/>
- **Huolehdi siitä, että jäsenrekisterissämme (<https://www.jasentieto.fi/>) yhteystietosi ovat ajan tasalla ja sähköpostiosoitteeksi on laitettu osoite, jota käytät päivittäin!** Tiedotamme voimistelukoulun toiminnasta ja mahdollisista muutoksista sähköpostitse. Myös laskut lähetämme ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.
- Maksettua harjoitusmaksua ja jäsenmaksua ei palauteta kesken kauden lopettaneille.
- Ilmoita voimistelukoulun vastaavalle sähköpostitse (voimistelu@porintarmo.fi) pidempiaikaiset poissaolot. Jos olette kolme (3) kertaa peräkkäin poissa harjoituksista eikä vanhemmilta saada poissaoloista tietoa, poistamme lapsen ryhmästä ja otamme seuraavan lapsen jonotuspaikalta ryhmään mukaan.
- Mikäli lapsesi lopettaa voimistelukoulussa kesken kauden, tulee vanhemman tehdä virallinen lopettamisilmoitus nettisivuiltamme osoitteessa:
<http://www.pota.fi/voimistelu/valmennusryhmat/lopettamisilmoitus/>

KIITOS KUN NOUDATAT OHJEITAMME! 😊

PORIN TARMO RY VOIMISTELUN TOIMISTO JA PÄIVYSTYSAJAT

Porin Tarmo ry:n toimisto sijaitsee Porin Urheilutalolla (Kuninkaanhaanaukio 6, 28130 Pori).

Syksyn 2018 aikana voimistelujaoston Koordinaattori Kati Granroth päivystää toimistolla tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 16.30-19.30 seuraavina päivinä:

Vk 35: Ti 28.8. ja ke 29.8.

Vk 36: Ti 4.9. ja ke 5.9.

Vk 37: Ti 11.9. ja ke 12.9.

Vk 38: Ti 18.9. ja ke 19.9.

Vk 39: Ti 25.9. ja ke 26.9.

Mikäli Sinulla on Voimistelukouluun liittyen kysymyksiä tai jäsenasioita, voit tulla päivystysaikoina toimistolle hoitamaan niitä. Toimistomme sijaitsee Urheilutalon teline-tilan laidalla. Kahvion henkilökunta ja ohjaajamme osaavat neuvoa toimiston sijainnin.

PORIN TARMO RY VOIMISTELUN YHTEYSTIEDOT



Valentina Ivonen

Voimistelujaoston puheenjohtaja
Voimistelukoulun vastaava
Porin Tarmo ry
voimistelu@porintarmo.fi



Kati Granroth

Voimistelujaoston Koordinaattori
Porin Tarmo ry
kati.granroth@porintarmo.fi
p. 050 521 1704

Mikäli Sinulla on kysyttävää toiminnastamme, otathan meihin yhteyttä!

**MUISTATHAN SEURATA JA TYKÄTÄ PORIN TARMON VOIMISTELUSTA
SOSIAALISESSA MEDIASSA!**



Facebook: <https://www.facebook.com/porintarmovoimistelu/>



Instagram: <https://www.instagram.com/porintarmovoimistelu/>

**NETTISIVUILTAMME LÖYDÄT VOIMISTELUJAOSTON UUTISET JA
AJANKOHTAISET ASIAT!**

www.pota.fi/voimistelu/

