



Pakilan Voimistelijat PNV ry
www.pnv.fi

FB: @pakilanoimistelijat

IG: @pnvfinland

Hyvät Voimistelukoulun Satutanssin osallistujat ja vanhemmat

Satutanssi tuntien perusideana on opetella liikunnan ja tanssin perustaitoja musiikin tahdissa. Luovan leikin ja tanssillisen liikekielen varjolla opitaan kehonhallintaa, hyppyjä, piruetteja, tasapainoja ja oman kehon tuntemusta. Tunneilla tanssitaan eri tyylisten musiikkien tahtiin teemoja ja rytmejä vaihdellen. Käytössä on huiveja, höyheniä ja muita mielenkiintoisia välineitä tanssillisen liikkumisen tukemiseksi. Lapsi oppii satutanssin lomassa toimimaan ryhmässä ja nauttimaan liikkumisesta. Satutanssi tunnit, kuten kaikki muutkin Pakilan Voimistelijoiden lasten liikunnan tunnit, pohjautuvat Voimistelukoulu -konseptiin, joka tarkoittaa perusliikuntataitojen harjoittelua ja valmiuksien monipuolista kehittämistä kohti liikuntaharrastamista.

Kevät Koistinen jatkaa maanantain satutanssin ryhmien vastuuohjaajana tulevana kevät kautena, ja Elina Flyckt jatkaa niin ikään apuohjaajana. Molemmilta ohjaajilta löytyy pitkä tausta joukkuevoimistelun parista ja he harrastavat lajia edelleen seuran Alpha-kilpajoukkueessa. Kevät on vastuuohjannut lasten liikunnan ryhmiä nyt reilun vuoden verran, ja Elinaltakin löytyy kokemusta apuohjaajana toimimisesta.

Jumppaan kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet: ei siis liian suuria tai kiristäviä vaatteita. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi ros kiin. Muistattehan pitää myös jumppapassia mukana tunneilla, syksyn tanssijat käyttävät samaa syksyn passia myös keväällä! On hyvä tulla ajoissa tunnille ja huolehtia vessassa käymisestä ennen tunnin alkua. Vanhemmat voivat jäädä salin reunalle seuraamaan harjoituksia ensimmäisillä kerroilla, mikäli se on tarpeellista, mutta sen jälkeen toivomme teidän odottavan jossain muualla turvallisuussyistä.

Ilmoittautumiseen ja maksamiseen liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla suoraan yhteydessä seuran toimistolle (puh: 040-5021443, sp: pnv@pnv.fi). Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetatte tunnilta käymisen.

Heti toisella jumppakerralla **15.1. pidämme kaverikerran**, jolloin kaikki saavat tuoda jumppaan oman kaverin tai esimerkiksi siskon. Tällöin jumpassa tanssahdellaan oman kaverin kanssa ja tutustutaan vielä myös muihin ryhmäläisiin! **Kaverikerta pidetään myös talviloman jälkeen 26.2.** Pidämme kauden aikana **vanhempien osallistumisen kerran 22.4.** Talvilomalla **viikolla 8 ei pidetä harjoituksia, eikä myöskään 1.4. 2. pääsiäispäivän vuoksi.** Kauden lopussa **tiistaina 7.5.2024 pidetään seuran Kevätnäytös Namika-Areenalla**, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Mukavaa kevät kautta kaikille!

Toivottavat, Kevät Koistinen ja Elina Flyckt
(045 34253 98 koistinenkevat@gmail.com)

PNV:n tapahtumat kevät 2024:

8.1 KAUSI ALKAA

15.1. KAVERIKERTA

11.2. su PERHEPEUHU JA MERKKISUORITUSTAPAHTUMA klo 12-15 Metsolan koululla. Lue lisää ja ilmoittaudu:
<https://pnv.myclub.fi/flow/events/6634073>

Vko 8 TALVILOMA; Talviloman voimistelullinen leiri 7-10v. Lue lisää:
<https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/>

28.2. KAVERIKERTA

1.4. 2. pääsiäispäivä, ei tunteja!

13.4. la PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)

22.4. Vanhempien osallistumisen kerta, vanhempien info seuran toiminnasta seuraavana syksynä, harrastepolun jatkuminen

7.5. ti PNV Kevätnäytös, Namika-areena

7.5. LASTEN LIIKUNNAN KAUSI PÄÄTTY

Kevätkauden ohjelma Voimistelukoulu, Satutanssi 3-4v.:

8.1. Tutustumisleikit	5.2. Vartalon käyttö,	4.3. Akrobatia; tempu, eläinkortit	1.4. 2. pääsiäispäivä, ei tunteja!
15.1. Kaverin kanssa voimailu Kaverikerta!	12.2. TARRATUNTI: parin kanssa ylös ja alas, tukkipyörintä	11.3. Selkäakrot; selän liikkuvuus	8.4. Kertaus kaudelta; tasapaino, piruetit
22.1. Vartalohallinta Säännöistä sopiminen!	19.2. HIIHTOLOMA: ei jumppaa	18.3. Huivit	15.4. Kertaus kaudelta; hyppiminen ja liikkuminen
29.1. Tasapainoilu, välineet	26.2. Kieriminen, kuperkeikat Kaverikerta!	25.3. TARRATUNTI: lunnunpesä, aasinpotku, mummokein	22.4. TARRATUNTI: kaudelta jääneet liikkeet ja toiveet Vanhemmat mukana!

7.5. tiistaina kevätnäytös