



Pakilan Voimistelijat PNV ry

[www.pnv.fi](http://www.pnv.fi)

FB: @pakilanvoimistelijat

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, pirouetteja, 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](mailto:pnv@pnv.fi)). Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetat tunnilta käymisen.

Tulevalla kaudella emme voi valitettavasti pitää kaverikertoja, tai vanhempien osallistumisen kertoja suuren ryhmäkoon, sekä turvallisuussyiden vuoksi.. Talvilomalla **viikolla 8 ei pidetä harjoituksia, eikä myöskään 2. pääsiäispäivänä 1.4.** Kauden lopussa **tiistaina 7.5.2024 pidetään seuran Kevätnäytös Namika-Areenalla**, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitetaan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Mukavaa kevät kautta kaikille!

Toivottavat, Kevät Koistinen ja Elina Flyckt  
(045 34253 98 [koistinenkevat@gmail.com](mailto: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 tuntia!

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;<br>temput, eläinkortit                        | 1.4. 2.<br>pääsiäispäivä, ei tuntia!                             |
| 15.1. Parivoimailu                                    | <b>12.2. TARRATUNTI:</b><br>parin kanssa ylös ja alas, tukkiyörintä | 11.3. Selkäakrot;<br>selän liikkuvuus                         | 8.4. Kertaus kaudelta;<br>tasapaino, piruetit                    |
| 22.1. Vartalohallinta<br><b>Säännöistä sopiminen!</b> | <b>19.2. HIIHTOLOMA:</b><br>ei jumppaa                              | 18.3. Huivit                                                  | 15.4. Kertaus kaudelta;<br>hyppiminen ja liikkuminen             |
| 29.1. Tasapainoilu, välineet                          | 26.2. Kieriminen, kuperkeikat                                       | 25.3. <b>TARRATUNTI:</b><br>lunnunpesä, aasinpotku, mummokein | 22.4. <b>TARRATUNTI:</b><br>kaudelta jääneet liikkeet ja toiveet |

7.5. tiistaina kevätnäytös