



Pakilan Voimistelijat PNV ry

www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

@pnvlapset

Tervehdys temppisläiset ja vanhemmat!

Tervetuloa Pakilan Voimistelijoiden Voimistelukoulu Temppuilu -tunneille, tutummin sanottuna Temppis-tunneille, **Metsolan ala-asteen koululle maanantaisin kello 17-18!** Temppis-tuntien vastuuhjaajana keväällä 2024 toimii Sanni Pulkkinen ja apuohjaajana Iida Palmu.

Temppis-tunneilla harjoitellaan erilaisia temppuja ja akrobatialiikkeitä leikkien, välineiden ja temppuratojen avulla. Lisäksi Temppis-tunneilla harjoitellaan monipuolisesti liikkumisen perustaitoja ja ominaisuuksia, kuten ketteryyttä, kestävyyttä, liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. Temppis-tunnit pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu-konseptiin ja tunneilla käytetään Voimistelukoulun alkeisjatko -passia, johon kerätään tarroja tunneilla käymisestä sekä oikeinsuoritetuista liikkeistä tarratunneilla.

Jumppatunneille on hyvä pukea liikkumiseen sopivat vaatteet ja ottaa juomapullo mukaan. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jätetään kotiin ja purukumi laitetaan roskeen. Toivomme lasten tulevan tunneille paljain jaloin, koska salin lattia on liukas. Muistetaan pitää jumppapassia mukana jokaisella tunnilla. Omat henkilökohtaiset tavarat on hyvä nimikoida, jotta vältetään sekaannuksilta. **Tunneille tulee saapua vain täysin terveenä!**

Tulemme päästämään lapset pukuhuoneisiin hieman ennen tunnin alkua, jotta lapset ehtisivät jättämään ylimääräiset tavarat pukuhuoneisiin, käymään vessassa ja pesemään kädet. Vanhemmat voivat tarvittaessa saattaa lapset pukuhuoneisiin ja auttaa tunneille valmistautumisessa, mutta saliin pääsevät vain lapset. Jos saavutte tunnille myöhässä, soittakaa tai laittakaa viestiä ohjaajille, sillä Metsolan ala-asteella ovea ei saa jättää auki varashälytyksen takia.

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

Kevätkauden ensimmäinen Temppis-tunti pidetään 8.1. Viikolla 8 ei ole tuntia talviloman takia. Tuntia ei myöskään pidetä pääsiäisen takia 1.4. Viimeinen Temppis-tunti pidetään 6.5. Kausi päättyy tiistaina 7.5. pidettävään kevätjuhlaan Namika-areenalla, jossa esitetään tunneilla harjoiteltu esitysohjelma. Kevätjuhlasta lisää tietoa lähempänä!

Tässä vielä kevään tärkeät päivämäärät listattuna:

- 8.1. kevään ensimmäinen tunti
- 19.2. ei tuntia talviloman takia
- 1.4. ei tuntia pääsiäisen takia
- 6.5. kauden viimeinen tunti
- 7.5. kevätjuhla, Namika-areena

PNV:n tapahtumat, kevät 2024:

- 8.1. lasten liikunnan kausi alkaa
- viikko 8, talviloma: talviloman voimistelullinen leiri 7–10 vuotiaille (lisätietoa nettisivuilla www.pnv.fi)
- 13.4. Pinkki Stara, Pasilan Urheiluhalli: Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!
- 7.5. PNV:n kevätjuhla, Namika-areena
- 7.5. lasten liikunnan kausi päättyy
- viikko 23 ja 24, kesäloma: liikunnallinen kesälomaleiri ja staraleiri

Lämpimästi tervetuloa tunneille!

Vastuuhjaaja:

Sanni Pulkkinen

puh: 0504361663

sp: sannihelmi@live.com

Apuohjaaja:

Iida Palmu

puh: 0451781791

kevätkauden aikataulu, maanantain temppis 5-6v:

päivämäärä	tunnin kuvaus ja huomiot
8.1.	kauden aloitus: ryhmäytymisleikkejä
15.1.	parin kanssa voimailu
22.1.	roikkuminen
29.1.	temppuilua ja voimailua penkeillä
5.2.	vartalon käyttöä
12.2.	temppurata, tarratunti : niskaseisonta ja taitto, haarakulmanoja penkillä, kottikärrykävely parin kanssa
19.2.	TALVILOMA: ei tuntia!
26.2.	akrobatiaa matoilla
4.3.	selkäakrot
11.3.	akrotemppuja
18.3.	pariakrobatiaa
25.3.	temppurata, tarratunti : kärrynpyörä, haaraistunnassa eteentaivutus, silta
1.4.	PÄÄSIÄINEN: ei tuntia!
8.4.	pallot
15.4.	hyppynarut, esitysohjelmaa
22.4.	vanteet, esitysohjelmaa
29.4.	temppurata, tarratunti : pallonheitto parin kanssa, kirppu
6.5.	kauden viimeinen tunti: toiveita ja esitysohjelmaa
7.5.	keväťjuhla , Namika-areena