



Pakilan Voimistelijat PNV ry

www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

@pnvlapset

Tervehdys akrolaiset ja vanhemmat!

Tervetuloa Pakilan Voimistelijoiden Akro-tunneille **Metsolan ala-asteen koululle maanantaisin kello 18-19.15!** Akro-tuntien vastuuhjaajana keväällä 2024 toimii Sanni Pulkkinen ja apuhjaajana Iida Palmu.

Akro-tunneilla harjoitellaan erilaisia temppuja ja akrobatialiikkeitä sekä tutustutaan erilaisiin telineisiin (mm. köydet, renkaat, ponnahduslauta, trampoliini, puomi, permanto ja puolapuut) ja niillä harjoitteluun. Lisäksi Akro-tunneilla harjoitellaan monipuolisesti liikkumisen perustaitoja ja ominaisuuksia, kuten ketteryyttä, kestävyyttä, liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. Akro-tunneilla käytetään Voimistelukoulun telineiden -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. 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 Akro-tunti pidetään 8.1. Viikolla 8 ei ole tuntia talviloman takia. Tuntia ei myöskään pidetä pääsiäisen takia 1.4. Viimeinen Akro-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!

Vastuuohjaaja:

Sanni Pulkkinen

puh: 0504361663

sp: sannihelmi@live.com

Apuohjaaja:

Iida Palmu

puh: 0451781791

kevätkauden aikataulu, maanantain akro 7-8v:

päivämäärä	tunnin kuvaus ja huomiot
8.1.	kauden aloitus: ryhmäytymisleikkejä
15.1.	parin kanssa voimailu
22.1.	roikkuminen ja nojapuuliikkeet
29.1.	voimailua penkeillä
5.2.	akromatto
12.2.	temppurata, tarratunti: kulmanoja, kulmapito nojapuilla, taaksepäin kuperkeikka kuppiasentoon
19.2.	TALVILOMA: ei tuntia!
26.2.	perusakrobatiaa permannolla
4.3.	selkäakroja
11.3.	akrotempputa
18.3.	pariakrobatiaa
25.3.	temppurata, tarratunti: tik-tak, siltaan nousu ja jalannosto
1.4.	PÄÄSIÄINEN: ei tuntia!
8.4.	pallot
15.4.	kauden kertausta: tasapainoja ja piruetti esitysohjelmaa
22.4.	kauden kertausta: hyppyjä esitysohjelmaa
29.4.	temppurata, tarratunti: toiveita ja kaudelta jääneitä liikkeitä esitysohjelmaa
6.5.	kauden viimeinen tunti: toiveita ja esitysohjelmaa
7.5.	keväťjuhla , Namika-areena