

**Pakilan Voimistelijat PNV ry**[**www.pnv.fi**](http://www.pnv.fi)

**FB: @pakilanvoimistelijat**

**IG: @pnvfinland**

**Heippa kaikki temppuilu-ryhmän lapset ja vanhemmat!**

Minä olen Laura Karonen ja ohjaan tiistain temppuilu ryhmiä. Aloitin lasten tuntien ohjaajana viime kaudella. Aikaisemmin olen toiminut seurassa lasten tuntien apuohjaajana. Olen ollut usean vuoden ajan aktiivisesti mukana PNV:n toiminnassa. Oma liikuntataustani on monipuolinen. Päivätyöni teen varhaiskasvatuksessa ja minulla on yli 16 vuoden kokemus eri-ikäisten lasten kanssa toimimisesta. Kevätkaudella apuohjaajanani toimii Taika Hänninen ja Beatrice Enberg. Taika aloittaa uutena apuohjaaja PNV:llä. Taikalta löytyy kokemusta monesta eri liikuntalajista, ja varsinkin pitkä harrastetausta telinevoimistelun parista. Tällä hetkellä hänen harrastaa crossfittiä. Bea on harrastanut joukkuevoimistelua yhteensä 10 vuotta. Koulutukseltaan hän on lähihoitaja. Hän on aloittanut joukkuevoimistelun ja lasten liikunnan tuntien apuohjaajana PNV:llä elokuussa 2015.

Pakilan Voimistelijoiden lasten liikunnan tunnit pohjautuvat Voimistelukoulu -konseptiin. Tämä tarkoittaa perusliikuntataitojen harjoittelua ja valmiuksien monipuolista kehittämistä kohti liikuntaharrastamista niin voimistelulajeissa, kuin missä tahansa urheilulajissa. Kehitämme tunneilla lisäksi ketteryyttä, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. Harjoittelemme näitä taitoja mm. leikkien ja hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta iloisessa ja innostavassa ilmapiirissä. Käytämme tunneilla Voimistelukoulun alkeis/alkeisjatko -passia, johon keräämme tarroja tunneille osallistumisesta ja opituista liikkeistä.

Tunneilla tulee olla päällä liikkumiseen sopivat vaatteet. Mielellään paljaat jalat, mutta myös liikuntaan sopivat tossut käyvät. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni. Oma juomapullo on hyvä ottaa mukaan. Muistattehan pitää jumppapassin mukana tunneilla. Mikäli jatkatte syyskaudelta jatkamme vanhan passin täyttämistä, joten muista ottaa vanha passi mukaan jo ensimmäiselle kerralla. Tunnille on hyvä saapua ajoissa ja vessassa käydä ennen tuntia.

Ohjaaja Lauraan voi olla yhteydessä puh. 046 5254249 tai karonenlaura@gmail.com. Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunneilta tai jos lopetatte tunnilla käymisen. Ilmoittautumiseen ja maksuun liittyvissä asioissa kannattaa olla yhteydessä suoraan seuran toimistolle puh. 040 502 1443, sähköposti [pnv@pnv.fi](mailto:pnv@pnv.fi).

Pidämme vanhempain kerrat jumpassa 23.1. ja 23.4., jolloin vanhempi tai muu lapsen läheinen on tervetullut mukaan tunnille liikkumaan ja kokemaan liikunnaniloa yhdessä lapsen kanssa. 😊

**Tärkeät päivämääriä ja PNV:n tapahtumia kevätkaudelle:**

* ma **8.1.2024** lasten liikunnan kevätkausi alkaa
* 15.1. perhepeuhut alkaa
* **ti 23.1. vanhemmat tervetulleita mukaan tunnille**
* su 11.2. klo. 12-15 perhepeuhu ja merkkisuorituspäivä Metsolan ala-asteella
* Vko 8 talviloma, ei tunteja
* la 13.4. PINKKI STARA, Pasilan urheiluhalli

Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!

* **ti 23.4. vanhempieninfo ja vanhemmat mukaan tunnille**
* ti 30.4. Vappuaatto, ei tuntia
* **ti 7.5. KEVÄTNÄYTÖS Namika-areenalla**
* **7.5.2024** lasten liikunnan kevätkausi päättyy

**Nähdään tunneilla!**

**-Laura, Taika & Bea**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KEVÄTKAUDEN OHJELMA** | | |
| **9.1. VARTALOTEKNIIKKA JA VARTALONHALLINTA** | **13.2. AKROBATIA JA LIIKKUVUUS** | **26.3. KERTAUS PERUSLIIKKUMINEN JA -ASENNOT** |
| **16.1. VARTALOTEKNIIKKA JA VARTALONHALLINTA** | **20.2. HIIHTOLOMA**  **EI TUNTIA** | **2.4. KERTAUS TASAPAINO/TASAPAINOT** |
| **23.1. TEMPPURATA**  VANHEMPI MUKAAN TUNNILLE | **27.2. AKROBATIA JA LIIKKUVUUS** | **9.4. KERTAUS HYPPIMINEN/HYPYT** |
| **30.1. VARTALOTEKNIIKKA JA VARTALONHALLINTA** | **5.3. AKROBATIA JA LIIKKUVUUS** | **16.4. LASTEN KANSSA YHDESSÄ SUUNNITELTU TUNTI** |
| **6.2. TARRAKERTA VARTALOTEKNIIKKA JA VARTALONHALLINTA** | **12.3. AKROBATIA JA LIIKKUVUUS** | **23.4. AKROBATIA**  VANHEMPI MUKAAN TUNNILLE JA VANHEMPIENINFO |
|  | **19.3. TARRAKERTA AKROBATIA JA LIIKKUVUUS** | **30.5. VAPPUAATYO**  **EI TUNTIA** |