

Hyvät Voimistelukoulu-kurssilaiset ja vanhemmat!

Voimistelukoulu on voimistelun alkeiden perustunti. Vauhdikkailla tunneilla harjoittelempa liikunnan perustaitoja iloisessa ilmapiirissä mm. leikkien avulla. Tunneilla tutustutaan eri voimistelulajien; joukkuevoimistelun, akrobatian, rytmisen voimistelun ja telinevoimistelun perusliikkeisiin. Nopeus, notkeus, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta. Tuntimme pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton Voimistelukoulu-konseptiin ja käytämme tunneilla Voimistelun alkeisjatko -passia, johon kerätään tarroja tunneilla käymisestä ja tarratunneilla oikein suoritetuista liikkeistä.

Minä olen Vilma Otranen ja toimin tuntien vastuuohjaajana. Minulla on pitkä tausta PNV:ssä niin itse voimistelijana, kuin myös ohjaajana ja valmentajana. Odotan innolla kevään tunteja sekä teidän ja lasten tapaamista! Minun lisäksi tunneilla toimii apuohjaajana Julia, joka hankin on voimistelijat taustaltaan, ja jolla on myös pitkä tausta lasten tuntien parissa. Vastaa mielelläni kysymyksiin, toiveisiin tai muihin mielteisiin tunteihin liittyen ennen tai jälkeen tuntien.

Jumppaan kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet ja ottaa juomapullo mukaan. Ei liian suuria tai kiristäviä vaatteita, mieluiten paljaat jalat. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi roskeen. Muistathan pitää myös jumppa-passia mukana tunneilla! On hyvä tulla ajoissa tunnille ja huolehtia vessassa käymisestä ennen tunnin alkua.

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

Heti toisella jumppakerralla **17.1.. pidämme kaverikerran**. Myös talviloman jälkeen **28.2. pidämme kaverikerran**, jolloin kaikki saavat tuoda jumppaan yhden kaverin, sisaruksen tms. Kauden viimeisellä tunnilla **24.4.** jokainen saa ottaa mukaan jumppaamaan yhden vanhemman tai muun tärkeän aikuisen. Kauden lopussa **tiistaina 7.5. Pidetään seuran Kevätnäytös** Namika-areenalla, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Iloista kevätkautta kaikille!

Mukavin terveisin,

Vilma Otranen (Sp. vilma.otranen@gmail.com, Puh. 045 8898711)

PNV:n tapahtumat kevät 2023:

- 8.1. KAUSI ALKAA
- 17.1. 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
- 28.2. KAVERIKERTA
- 13.4. la PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)
- 24.4. VANHEMPIEN KERTA, vanhempien info seuran toiminnasta seuraava syksynä, harrastepolon jatkuminen
- **7.5. ti Kevätnäytös, Namika-areena**
- 9.12. LASTEN LIIKUNNAN KAUSI PÄÄTTY

KEVÄTKAUDEN OHJELMA VOIMISTELUKOULU 5-6 V.

10.1. tutustumisleikit	17.1. kaverin kanssa voimailu kaverikerta: ota kaveri mukaan jumppaan!	24.1. roikkuminen, pallot
31.1. voimailurata	7.2. vartalon käyttö	14.2. tarratunti: - kulmaistunta - jalannosto nojassa
28.2. kieriminen ja kuperkeikat kaverikerta: ota kaveri mukaan jumppaan!	6.3. kärrynpyörät, vanteet	13.3. selkäakrot ja selän liikkuvuus
20.3. akrobatiaa, narut	27.3. tarratunti: - kärrynpyörä - kuperkeikat	3.4. kertausta kaudelta
10.4. kertausta kaudelta	17.4. tarratunti: - kaudelta jääneet liikkeet ja toiveet	24.4. kauden päätös vanhemmat mukaan jumppaamaan!

21.2. Talviloma, ei tuntia!

1.5. Vappu, ei tuntia!