



Pakilan Voimistelijat PNV ry

www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

@pnvlapset

Hyvät voimistelijat ja vanhemmat,

Joukkuevoimistelu koostuu vartaloliikkeistä, käsi- ja jalkaliikkeistä, hypyistä, tasapainoista ja akrobatiasta, joita harjoittelempa tunneillamme. Lisäksi tuntien tarkoituksena on kehittää liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. Tuntimme pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton voimistelukoulukonseptiin ja käytämme tunneilla Voimistelun lattialajien passia, johon kerätään tarroja oikeinsuoritetuista liikkeistä ja tunneilla käymisestä.

Minä olen Alissa Marjoneva ja toimin tämän ryhmän ohjaajana kaudella 2023–2024. Ohjaamisen lisäksi myös valmennan joukkuevoimistelun puolella. Olen ohjannut ja valmentanut jo vuoden ja aloitan nyt syksyllä opinnot Helsingin yliopistossa. Voimistelen myös itse vielä seuran joukkueessa Vidal. Olen innoissani aloittamassa voimistelukoulu-tuntien ohjauksen ja odotan teidän ja lasten tapaamista jo kovasti!

Jumppaan kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet. Ei liian suuria tai kiristäviä vaatteita, mieluiten paljaat jalat. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi ros kiin. Muistathan pitää myös jumppapassia mukana tunneilla! On hyvä tulla ajoissa tunnille ja huolehtia vessassa käymisestä ennen tunnin alkua. Voitte 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). Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetatte tunnilla käymisen.

Heti toisella jumppakerralla **5.9. pidämme kaverikerran**, jolloin kaikki saavat tuoda jumppaan oman kaverin tai siskon tms. Tällöin jumpassa tanssahdellaan oman kaverin kanssa ja tutustutaan vielä myös muihin ryhmäläisiin! **Kaverikerran yhteydessä pidämme vanhemmille infotilaisuuden** seuramme toiminnasta. **Kauden viimeisellä kerralla 5.12 pidämme vanhempainkerran**, jolloin yksi perheenjäsen saa tulla mukaan jumppaamaan! Syyslomalla **viikolla 42 ei pidetä harjoituksia!** Kauden lopussa **lauantaina 9.12.2023 pidetään seuran Joulunäytös Pirkkolan palloiluhallilla**, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Mukavaa syyskautta kaikille!

Toivottaa, Alissa Marjoneva

(045 8967600, alissa.marjoneva@live.com)

PNV:n tapahtumat syksy 2023:

28.8. KAUSI ALKAA

Vko 42 SYYLOMA; Syysloman voimistelullinen leiri 7-10v. Lue lisää:

<https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/>

11.11. Ia PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)

3.12. PNV Merkkisuoritus- ja Perhepeuhu päivä, Metsolan ala-aste

9.12. PNV Joulunäytös, Pirkkolan palloiluhalli

9.12. LASTEN LIIKUNNAN KAUSI PÄÄTTY

Kevätkauden ohjelma:

9.1 Tutustumis- leikkejä	6.2 Vartaloita ja tasapainoja	5.3 Vartalon hallinta ja akrobatia	2.4 Hypyt ja liikkuvuus
16.1 Vartaloita ja ketteryyttä Kaverikerta!	13.2 TARRATUNTI: aalto sivuttain, aalto eteen, vartaloiden kahdeksikko seisten, sivutasapaino kädellä, (kyykystä penché nosto ja käsien irrotus), vaaka pystyasennossa	12.3 Akrobatia	9.4 Hypyt ja liikkuvuus
23.1 Vartaloita ja ketteryyttä Säännöistä sopiminen! Infotuokio!	20.2 TALVILOMA Ei tuntia!	19.3 TARRATUNTI: etunojasta toukka ja selkäkoonnolla ylöstulo, rintaseisonta ja taivutus eteen, kärrynpyörästä sivupasseseen, kauris käden varassa	16.4 TARRATUNTI: tasarengashyppy, saksi-, harppaus- ja varsahyppy, käsien vienti eteen ja taakse, tääksetaivutus polviseisonnassa ja vatsallaan, naruhyppy nopea x 2 hidas x 1
30.1 Vartaloita ja tasapainoja	27.2 Vartalon hallinta ja akrobatia Kaverikerta!	26.3 Hypyt ja liikkuvuus	23.4 VANHEMPAIN- KERTA

