



Pakilan Voimistelijat PNV ry

www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

@pnvlapset

Hyvät voimistelijat ja vanhemmat,

Voimistelukoulu on voimistelun alkeiden tunti. Vauhdikkailla tunneilla harjoitellaan liikunnan perustaitoja iloisessa ilmapiirissä mm. leikkien avulla. Tunneilla tutustutaan eri voimistelulajien; joukkuevoimistelun, akrobatian, telinevoimistelun ja rytmisen voimistelun perusliikkeisiin lapsen omien taitojen ja toiveiden mukaisesti. Nopeus, notkeus, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta. Tuntimme pohjautuvat Suomen Voimisteluliiton voimistelukoulukonseptiin ja käytämme tunneilla Voimistelun alkeisjatko -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! Apuohjaajanani toimii Iida Palmu, joka hänkin on voimistelija taustaltaan.

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 **16.1. pidämme kaverikerran**, jolloin kaikki saavat tuoda jumppaan oman kaverin tai siskon tms. Tällöin jumpassa tanssahdellaan oman kaverin kanssa ja tutustutaan vielä myös muihin ryhmäläisiin! **Kaverikerta pidetään myös Talviloman jälkeisenä tiistaina 27.2.** Pidämme myös **vanhempien osallistumisen kerran kauden viimeisellä kerralla 23.4.** Talvilomalla **viikolla 8 ei pidetä harjoituksia, eikä vappuaattona 30.4. harjoitella.** Kauden lopussa **tiistaina 7.5.2024 pidetään seuran Kevätnäytös Namika-Areenalla**, jossa esitämme harjoittelemamme esiintymisohjelman. Tarkemmat ohjeet esitykseen laitan tulemaan tietysti lähempänä esitystä.

Mukavaa kevätkautta kaikille!

Toivottavat, Alissa Marjoneva ja Iida Palmu

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

PNV:n tapahtumat kevät 2024:

8.1 KAUSI ALKAA

16.1. 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; Talviloman voimistelullinen leiri 7-10v. Lue lisää:

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

27.2. KAVERIKERTA

13.4. la PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)

23.4. VANHEMPIEN KERTA, Vanhempien info seuran toiminnasta seuraavana syksynä, harrastepolun jatkuminen

7.5. ti PNV Kevätnäytös, Namika-areena

7.5. LASTEN LIIKUNNAN KAUSI PÄÄTTY

Kevätkauden ohjelma:

9.1 Tutustumis- leikkejä	6.2 Vartalon- hallintaa ja ketteryyttä	5.3 Akrobatia ja liikkuvuus	2.4 Akrobatiaa ja selän liikkuvuus
16.1 Vartalon- hallintaa ja ketteryyttä Kaverikerta!	13.2 TARRATUNTI: tukkipyörintä parin kanssa, polvien suoristus ilmassa, niskaseisonta ja taitto, kulmaistunta	12.3 Akrobatia ja liikkuvuus	9.4 Pariakrobatiaa ja selän liikkuvuus
23.1 Vartalon- hallintaa Säännöistä sopiminen!	20.2 TALVILOMA Ei tuntia!	19.3 TARRATUNTI: kuperkeikka eteen ja taakse, haarakuperkeikka eteen ja taakse, kärrynpyörä, eteentaivutus, haaraistunnassa eteentaivutus	16.4 TARRATUNTI: kottikärrykävely, sillassa jalannostot, selän liikkuvuus, pariakrobatiaa, reppuselkäkaveri, pariakro: laatikko
30.1 Perus- liikkumista ja ketteryyttä	27.2 Akrobatia ja liikkuvuus Kaverikerta!	26.3 Vartalon- hallintaa ja pariakrobatiaa	23.4 VANHEMPAIN- KERTA