



Pakilan Voimistelijat PNV ry
www.pnv.fi

FB: @pakilanvoimistelijat

IG: @pnvfinland

Voimistelukoulu kurssi 10x

3-5v.

Postivarikko, Postipuisto

2.3.–11.5.2024 lauantaisin klo 10–11

Ohjaaja: Susanna Raudaskoski

Hei! Kiva, kun olet osallistumassa voimistelukouluun :) Olen ammatiltani valmentaja (VAT). Liikunnan ja voimistelun parissa olen työskennellyt n. 8 vuotta. Tärkeintä tunneillani on kannustava ja positiivinen ilmapiiri, missä jokainen on tervetullut mukaan omana itsenään. Pyrin aina tarjoamaan sopivissa määrin haastetta ja onnistumisia. Parasta tässä työssä on nähdä voimistelijoiden kehitys ja lajirakkauden synty. Se pieni kipinä lapsen silmissä, kun asia onnistuu ensimmäistä kertaa tai oivaltaa jotain uutta.

Apuohjaaja:

2.3. TUTUSTUMINEN -leikit -ryhmytyminen	9.3. PERUSLIKKUMINEN -eläintarha -musiikki	16.3. PERUSLIKKUMINEN -eläimet -pyöriminen
23.3. TEMPPUILU -pyöriminen -kiipeily	30.3. PÄÄSIÄINEN EI JUMPPAA	6.4. TEMPPUILU -kiipeily -roikkuminen
13.4. TASAPAINOILU -puomi -	20.4. HYPPIMINEN -trampoliini -esteet	27.4. TANSSI -tunteet -rytmi
4.5. AKROBATIA -temppurata	11.5. VÄLINEET -hyppynaru -pallo	

Voimistelukoulu tunneilla harjoitellaan liikunnan perustaitoja iloisessa ilmapiirissä mm. leikkien avulla. Tunneilla tutustutaan eri voimistelulajien; tanssin, joukkuevoimistelun, akrobatian, telinevoimistelun ja rytmisen voimistelun perusliikkeisiin lapsen omien taitojen ja toiveiden mukaisesti. Nopeus, notkeus, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta. Lapsi oppii tunneilla toimimaan ryhmässä ja nauttimaan liikkumisesta. Voimistelukoulu, kuten kaikki muutkin Pakilan Voimistelijoiden lasten liikunnan tunnit pohjautuvat Voimisteluliiton Voimistelukoulu -konseptiin, joka tarkoittaa perusliikuntataitojen harjoittelua ja valmiuksien monipuolista

kehittämistä kohti liikuntaharrastamista niin voimistelulajeissa, kuin missä tahansa urheilulajissa.

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 roskeen. Muistathan pitää myös jumppapassia mukana tunneilla, syksyn tanssijat käyttävät samaa syksyn passia myös keväällä! 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.

Jumppaterveisin,

Susanna Raudaskoski