

SÄKYLÄN NAISVOIMISTELIJAT RY

TOIMINTALINJAUS 2023-2024



sanv.sporttisaitti.com

päivitetty 17.3.2023

Säkylän Naisvoimistelijat ry

VISIO

Säkylän Naisvoimistelijat liikuttaa kaikenikäisiä voimistelun ja liikunnan parissa.

ARVOT

Kaikki ovat tervetulleita seuran toimintaan.

Jäsenet saavat onnistumisen elämyksiä.

Lapset, nuoret ja aikuiset saavat eväitä terveelliseen elämäntapaan ja liikunnasta tulee osa heidän jokapäiväistä toimintaansa.

TAVOITTEET

Toiminnalliset

1. Seuran toiminta on taloudellisesti kannattavaa, mutta voittoa tavoittelematonta.
2. Toiminnan perustuessa vapaaehtoisuuteen tarvitaan seurassa riittävästi motivoituneita ja aktiivisia seuratoimijoita.
3. Tuntitarjonta kattaa niin harraste- kuin kilpailuihin tähtäävän valmennustoiminnan.

Kasvatukselliset

1. Lapset, nuoret ja aikuiset ottavat liikunnan mukaan osaksi omaa elämäänsä.
2. Jäsenet luovat uusia sosiaalisia suhteita ja oppivat ottamaan huomioon myös muiden mielipiteitä
3. Jäsenet oppivat uusia terveellisiä elämäntapoja.



KÄYTÄNNÖN TOIMINTATAPOJA

1. Tarjotaan jäsenille erityyppisiä liikuntatunteja, jotta jokainen löytää mieleisensä liikuntamuodon.
2. Kaikki jäsenet ovat tasavertaisia.
3. Seuran toiminnasta tiedotetaan seuran nettisivuilla, some-kanavilla (Facebook, Instagram, Whatsapp –ryhmät), paikallislehden yhdistykset -palstalla sekä jäsenistölle jaettavilla tiedotteilla.
4. Seuran toiminta niin tunneilla kuin seuran omissa tilaisuuksissa on päihteetöntä.
5. Johtokunnassa on jaettu vastuualueet, joiden vastuuhenkilöt tuovat oman alueensa asioita johtokunnan käsiteltäväksi.
6. Seuran järjestämät talkoot ovat avoimia kaikille, tuotoilla katetaan toiminnasta aiheutuneita kuluja.

Seuran ryhmät käyvät ilmi syksyisin ilmestyvästä Syysstartti-mainoksesta. Lisäksi seuran kotisivuilta löytyy tarkempaa tietoa ryhmistä.

Mikäli ryhmässä tulee erimielisyyksiä ja ryhmä ei pysty sitä itse ratkaisemaan, johtokunnan jäsen käy keskustelemassa ja sopimassa ryhmässä ongelman ratkaisemiseksi.

Järjestetään erilaisia kiitostilaisuuksia niin ohjaajille, valmentajille kuin johtokunnalle.

Seuralle on laadittu turvallisuus- ja vastuullisuussuunnitelma ja sitä päivitetään säännöllisesti.



LAATUSEURATOIMINTA

Säkylän Naisvoimistelijat on nuorisourheilua laadukkaasti toteuttava seura, minkä tunnuksena seuralla on ollut Nuori Suomi –sinetti vuodesta 1998. Säkylän Naisvoimistelijat ry sai keväällä 2009 Suomen Voimisteluliiton myöntämän PRIIMA- laatusertifikaatin.

Vuoden 2017 aikana Voimisteluliiton laatuseuratoiminta uudistettiin ja uudistus tehtiin yhteistyössä Olympiakomitean kanssa. Tavoitteena oli yhtenäistää Sinetti-, Priima- ja huippu-seurojen laatusessien käytäntöjä, jotta päällekkäisyyksiltä vältyttäisiin.

Säkylän Naisvoimistelijat ry osallistui laatuseurojen yhteisauditointiin niin lasten ja nuorten kuin aikuisliikunnan puolella 9.9.2017 Porissa. Auditointi hyväksyttiin ja seura saa jatkaa Tähtiseurana.

Viimeisin auditointi tehtiin 2020 ja seura jatkaa edelleen Tähtiseurana.

Laatuseuratoiminta vaatii seuralta jatkuvaa toiminnan arviointia ja laadun tarkkailua.

Laatuseurana Säkylän Naisvoimistelijat huolehtii monipuolisesta liikuntatarjonnasta, myönteisistä ja kannustavista liikuntakokemuksista sekä ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta.





Lasten ja nuorten harrastetoiminta

Liikuntaleikkikoulu 4-6 v.

Liikuntaleikkikouluissa alle kouluikäiset lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaleikkikoulussa liikutaan monipuolisesti ja laadukkaasti lasten liikunnan asiantuntijoiden luomien materiaalien avulla. Toiminnassa tärkeää on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikillisuus.

Baletti 3-5 v.

Tutustutaan tanssimiseen ja klassisen baletin alustavaan tekniikkaan liikkeiden, leikkien ja venytysten avulla.

Kuntonyrkkeily (60 min) / nuoret

Kuntonyrkkeily on tehokas harjoittelumuoto koko kropalle. Erityisesti ylä- ja keskivartalon lihastyötä, peruskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävää. Harjoitteluun sisältyy kuntonyrkkeilyn tekniikkaa, pariharjoittelua, harjoittelua nyrkkeilyäkillä, sekä lihaskuntoa ja kehonhuoltoa.

Harjoittelu on turvallista, toteutetaan laadukkailla välineillä ja tunnin tason saa jumppari määrittää itselleen sopivaksi. Tunti sopii kaikille ja erityisesti helpotusta saavat niska-hartiaseudun kireyksistä kärsivät.

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelun tarkoituksena on tukea ja kehittää lapsen liikkuvuutta ja ketteryttä erilaisten harjoitteiden avulla. Tunneille sisällytetään myös lihaskunnon, voiman ja tasapainon harjoittelua. Tunnit ovat monipuolisia ja kehittävät lapsen ryhmätyöskentelytaitoja



Lasten ja nuorten kilpailu- ja valmennustoiminta JOUKKUEVOIMISTELU

7-12-vuotiaat

Joukkuevoimistelun alle 12-vuotiaiden toiminta on Jumppakoulu-toimintaa.

Tavoitteena on luoda yhä useammalle voimistelun harrastajille mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan. Lasten kilpailun tarkoituksena on olla lasten kilpailua, ei aikuisten kilpaurheilun mallintamista. Kilpailussa ei ole tuloslistoja, vaan jokaisen suorituksesta löydetään vahvuudet ja kehitettävät osa-alueet. Tavoitteena hyvä olo ja mieli. 7-12-vuotiaat kilpailevat Stara-tapahtumissa.

Yli 13-vuotiaat

Tavoitteena on nuorten omaehtoinen toiminta sekä toiminnan tunnettavuus, eettisyys ja ajan hermoon vastaaminen.

Pyritään järjestämään valmennustoiminnassa oleville nuorille mahdollisuus osallistua erilaisiin näytöksiin ja kilpailuihin.

Koululutusohjelmalla ohjataan valmentajia suunnitelmalliseen valmennus- ja ohjaustyöhön.

Joukkueet kaudella 2022-2023:

Sienna (v. 2014-2015), Violette (v. 2012-2013), Coralli (v. 2009-2011)

Säkylän Naisvoimistelijat ry



Lasten ja nuorten kilpailu- ja valmennustoiminta JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimisteluvastaava:

Joukkuevoimisteluvastaava kuuluu seuramme johtokuntaan sekä vetää tiimin toimintaa

Vastaavan tehtävät:

- ❖ osallistuu johtokunnan kokouksiin ja toimintaan
- ❖ kutsuu koolle tiimin ja kokoaa käsiteltävät asiat
- ❖ viestittää joukkuevoimistelun asioita johtokunnalle ja päinvastoin
- ❖ huolehtii tiedotteiden tekemisestä joukkueille
- ❖ osallistuu ongelmatilanteiden ratkomiseen
- ❖ on tukena valmentajille
- ❖ suunnittelee etukäteen tulevan kauden, ryhmien harjoitusajat ja valmentajat
- ❖ organisoii kauden aloituksen yhdessä valmentajien, tiimin ja johtokunnan kanssa
- ❖ huolehtii, että seuran joukkuevoimistelutunnit ovat laadukkaita ja tyttöjen ikäryhmää vastaavia, sekä huolehtii tyttöjen kisajärjestelyistä
- ❖ pitää kirjaa kauden tapahtumista ja laatii toimintasuunnitelman ja vuosikertomuksen
- ❖ pitää kirjaa harjoitusajoista ja ylimääräisistä salivuoroista
- ❖ pitää ennen kautta, kauden aikana sekä kauden päättyessä valmentajapalaverit
- ❖ huolehtia ryhmän ilmoittamisesta kisoihin
- ❖ huolehtii, että kaikki kisajärjestelyt ovat tehtynä
- ❖ hankkii kilpalisenssit ja jumppapassit voimistelijoille
- ❖ on linkkinä voimistelijan, valmentajien, vanhempien ja johtokunnan välillä



Aikuisten liikunta

TEHOTREENI

Kuntosalicircuit (60 min) / Punttitreenillä kroppa ja mieli kuntoon!

Kuntosalicircuitissa tehdään monipuolinen kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla ja kehonpainoa hyväksi käyttäen. Yksittäistä liikettä tehdään minuutti, kierroksia kolme ja niiden välissä aina juomatauko. Liikkeet suunnitellaan jokaiselle tunnille siten, että kaikki lihasryhmät saavat töitä. Tunti ei vaadi aikaisempaa liikuntakokemusta eikä sisällä askelsarjoja.

Ikilikkujat, kuntosali (60 min)

Ohjattu kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen tapa parantaa lihaskuntoa. Opettelemme kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustumme kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tehtäviin liikkeisiin.

Lihaskunto-tunti (60 min)

Lihaskunto-tunti sisältää monipuolisen koko vartalon treenin. Lämmittelyn, treeniosion ja loppujäähdyttelyn. Kehitetään pääosin voimaa, kestävyyttä ja vartalon hallintaa.

Tunnin sisällöt vaihtelevat ohjaajien mukaan kuntopiiristä aina tanssilliseen tuntiin ja kaikkeen siltä väliltä! Tehdään treeniä pääosin oman kehon painolla, mutta saatamme käyttää myös välineitä apuna.

Pump (60 min)

Tangolla ja painoilla (pumppisetti) tehtävä koko kehon lihaskuntoharjoitus, joka muokkaa, kehittää ja vahvistaa. Tunti sopii niin satunnaisesti liikkuvalle kuin kovakuntoisemmallekin liikkujalle ja sinulle, joka haluat kohottaa kuntoa, polttaa kaloreita tai kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Tunnilla on selkeä ja yksinkertainen tempo, eikä sisällä mutkikkaita koreografioita. Tunnilla etenet oman kuntotasosi mukaan.



Aikuisten liikunta (jatkuu edelliseltä sivulta)

TEHOTREENI

Hiit (30min)

Hiit-treeni on lyhyt ja kovatempoinen, kokovartalon harjoitus, joka tehdään oman kehonpaino-liikkeillä. Alkulämmittelyssä nostettu syke pyritään pitämään korkealla lähes koko 20-30 minuutin ajan. Tunti kehittää hapenottokykyä, kestävyyttä, lihaskuntoa ja kehonhallintaa. Hiit-tunnin jälkeen jatkuu suoraan Mobility Circuit-tunti.

Kuntonyrkkeily (60 min) /miehet ja naiset

Kuntonyrkkeily on tehokas harjoittelumuoto koko kropalle. Erityisesti ylä- ja keskivartalon lihastyötä, peruskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävää. Harjoitteluun sisältyy kuntonyrkkeilyn tekniikkaa, pariharjoittelua, harjoittelua nyrkkeilyssäkillä, sekä lihaskuntoa ja kehonhuoltoa.

Harjoittelu on turvallista, toteutetaan laadukkailla välineillä ja tunnin tason saa jumppari määrittää itselleen sopivaksi. Tunti sopii kaikille ja erityisesti helpotusta saavat niska-hartiaseudun kireyksistä kärsivät.



Aikuisten liikunta (jatkuu edelliseltä sivulta)

TEHOTREENI

Toiminnallinen harjoittelu (60 min) + Mobility (30 min)

Mitä se toiminnallinen harjoittelu sitten on? Onko se vain kokeneiden treenareiden treenimuoto vai voiko aloittelijakin tehdä toiminnallista harjoittelua?

Toiminnallista harjoittelua on tehty iankaiken, sillä ihminen tavoittelee toimintaa, joka helpottaa arjessa jaksamista tai toimimista. Toiminnallinen (eli funktionaalinen) harjoittelu tarkoittaa harjoittelumuotoa, jonka hyödyt voidaan suoraan siirtää käytäntöön.

Toiminnallisessa harjoittelussa tehtävät liikkeet ja käytettävät välineet ovat monipuolisia sillä harjoittelu muokataan aina vastaamaan parhaiten käytännön tarpeita. Samasta syystä harjoitteet voivat näyttää joskus hieman omituisilta ja jopa huvittavilta, sillä siinä voidaan harjoittaa vain yhtä osaa kokonaisuudesta.

Puolierojen tasoittaminen, keuhonhallinnan kehittäminen ja asentotunnon kehitys ja ylläpito ovatkin yleisempiä toiminnallisen harjoittelun harjoitusalueita. Toiminnallisen harjoittelun muokkaaminen treenitason mukaan on helppoa.

Liikkeet valitaan tekijän lähtötason mukaan sekä liikkeitä voi vaikeuttaa tai helpottaa tarpeen mukaan. Ohjaaja neuvoo liikkeet kaikille sopiviksi.

Mikäli vuosikymmeniä harjoitellut treenikaveri tekee 20 toistoa samassa ajassa kun sinä yhden, so what? Hänellä on oma treeninsä ja sinulla sinun. Kunhan teet parhaasi ja liikkeet puhtaalla tekniikalla, olet jo saavuttanut sen kerran tavoitteesi. Siitä sitten pikkuhiljaa kehittämään eteenpäin.

Mobility - Liikkuvuutta ja lihaskireyksiä poistoa

Liikkuvuutta lisäävä ja kehoa avaava harjoitusohjelma parantaa tuloksia salilla tai avaa työn jäykistämää kroppaa.



Aikuisten liikunta (jatkuu edelliseltä sivulta)

KEHONHUOLTO

Mobility Circuit (60 min)

M-CIRCUIT on uusi tapa harjoitella! Se tulee sanoista Mobility Circuit eli "liikkuvuuskuntopiiri". Harjoitusmetodi kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa sekä aerobista kestävyyttä. M-Circuit on liikkuvuusharjoitus, jossa hiki virtaa ja kehität kehosi lihaksistoa monipuolisesti.

Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3x7min). Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. M-Circuit pitää itse kokea, jotta ymmärrät, millaisen olon kehoosi saat ja kuinka paljon hyötyjä harjoituksen avulla syntyy!

Pilates (60 min)

Pilates on kehonhallintaa, joten tunneilla liikutetaan kehoa monipuolisesti eri tavoin. Liikkeitä tehdään niin seisten kuin lattialla. Pilates kehittää mm. tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Tunnille voi osallistua vaikka ei ole aikaisempaa kokemusta pilateksesta.

Ikiliikkujat (60 min) / *Koe yhdessä liikunnan ilo!

Ikiliikkujat-ryhmässä kohotetaan kuntoa monipuolisesti liikunnasta iloiten. Ryhmä sopii hieman varttuneemmille voimistelijoille, ikäraja ei ole. Tunnilla ei hypitä, eikä tehdä vaikeita askelsarjoja.

Harjoituksissa keskitytään tasapainon, ryhdin ja kehon hallinnan parantamiseen, mikä tapahtuu ensisijaisesti keskivartalon lihaksia vahvistaen, nivelten liikeradoista huolehtien ja tietenkin venyttellen.

Tunti sisältää elementtejä joogasta ja pilateksesta perinteisen voimistelun lisäksi. Välineinä voidaan käyttää käsipainoja, tuolia, jumppakeppiä ja huivia.



Aikuisten liikunta (jatkuu edelliseltä sivulta)

TANSSITREENI

Latinohips® (60 min)

Latinohips® on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips-tunnilla musiikki soi taukoamatta, hiki virtaa ja poskilihakset väsyvät naurusta.

Tanssilajeina ovat mm. salsa, cha-cha, brassi-tanssit (axé, samba-reggae, samba), merengue, jive, bachata ja reggaeton.

Tunnilla oppii tanssimaan ja saa liikettä lantioon, mutta tekninen hienosäätö jätetään tanssikouluille.

Senioritanssi (45 min)

Senioritanssi on naisille ja miehille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto. Jokaisella senioritanssilla on oma nimi, koreografia ja musiikki. Laji ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa, sillä taidot kehittyvät helppojen ja selkeärytmisten tanssien myötä.

Senioritanssi on erityisen hyvää muistijumppaa. Se kehittää myös tasapainoa, koordinaatiota ja jalkojen lihasvoimaa. Parasta antia on kuitenkin yhteinen tanssimisen ilo!



ORGANISAATIO

Johtokunta

Säkylän Naisvoimistelijoilla on jäsenistä valittu johtokunta, joka vastaa juridisesti koko seuran toiminnasta ja taloudesta.

Johtokunnan tehtäviä:

- ❖ kutsua koolle, valmistella ja panna seuran kokousten päätökset täytäntöön edustaa seuraa
- ❖ johtaa ja kehittää seuran toimintaa
- ❖ vastata seuran omaisuudesta ja taloudesta
- ❖ hyväksyä ja erottaa jäsenet ja pitää jäsenluetteloa
- ❖ nimetä tarvittaessa seuran jaostot, valiokunnat ja työryhmät
- ❖ tehdä seuran toiminta- ja taloussuunnitelma seuraavaa toimintavuotta varten
- ❖ tehdä seuran vuosikertomus ja tilinpäätös
- ❖ hankkia ja kouluttaa ohjaajia ja muita seuratoimijoita
- ❖ päättää jäseniä koskevista kurinpitotoimista
- ❖ laatia toiminnasta vuosittain vuositilastot ja lähettää ne liiton sääntöjen mukaisesti liittoon
- ❖ valita ja erottaa seuran palkatut toimihenkilöt
- ❖ päättää seuran ansiomerkkien myöntämisestä sekä tehdä esitykset muista kunnia- ja ansiomerkeistä
- ❖ sekä suorittaa muut yhdistyslain tai sääntöjen vaatimat määräaikaiset toimenpiteet
- ❖ ohjeistaa ohjaajia/valmentajia toimimaan erilaisissa tilanteissa

Säkylän Naisvoimistelijat ry



ORGANISAATIO

Ohjaajat ja valmentajat

Vastuut ja tehtävät

- ❖ huolehtii, että tunti on ennakkoon suunniteltu ja vastaa tuntikuvausta
- ❖ osallistuu ohjaajapalaveriin sekä koulutuksiin
- ❖ ottaa huomioon erilaiset ryhmäläiset ja on tasapuolinen kaikille ryhmäläisille.
Kaikki tuntevat olevansa tervetulleita tunnille/ryhmään!

Seuran tavoitteena on ohjaajien ja valmentajien säännöllinen kouluttaminen sekä koulutuksen arviointi ja sitä kautta laadukkaan liikuntatoiminnan toteuttaminen. Ohjaajat/valmentajat osallistuvat Voimisteluliiton peruskoulutuksiin ja sen jälkeen erilaisiin ideapäiviin. Seura tukee kouluttautumista maksamalla koulutuksen sekä matkat.

Erilaisia rooleja seurassa:

puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja, tiedottaja, salivuorovastaava, lasten ja nuorten harrasteryhmien vastuhenkilö (LANU-vastaava), joukkuevoimistelu ryhmien vastuhenkilö (JV-vastaava), aikuisten liikunnan vastuhenkilö (AILI-vastaava)



ORGANISAATIO

Uskollisuuden Kilta

Killan toimintamuotoja ovat ohjatut liikuntaharjoitukset, yhteiset tapaamiset, retket ja tapahtumat. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Uskollisuuden Kiltaan liittyy paljon perinteitä. Toimintamuotojen kehittäjänä ja nimen keksijänä on ollut professori Kaarina Kari. Hän korosti perinteiden, yhteisöllisyyden ja ystävyysden tärkeyttä. Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt viisi vuotta Voimisteluliiton seuraan kuulunut henkilö.

Uskollisuuden Kiltamme on perustettu vuonna 2000. Syksyllä 2021 jäseniä oli 32. Tulevaisuudessa kiltalaisten määrä kasvaa ja toiminta on vireää ja aktiivista. Kiltalaisia kannustetaan aktiiviseen, sosiaaliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.



PELISÄÄNNÖT SÄKYLÄN NAISVOIMISTELIJOISSA

Seuran pelisäännöt

1. Jäsenillä on turvallinen liikuntaympäristö
2. Kaikilla on osallistumismahdollisuus
3. Erilaiset liikuntalajit ja –muodot
4. Koulutetut ohjaajat ja ohjaajahuolto
5. Tarjotaan liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä
6. Vuorovaikutus seuran johdon, jäsenten ja eri sidosryhmien välillä.

Ohjaajien ja valmentajien pelisäännöt

Kauden alkaessa vastuuhenkilöt käyvät läpi ohjaajien ja valmentajien kanssa toiminnan pelisäännöt, vastuut ja tehtävät.

Ryhmien omat pelisäännöt

Seurassa sovitaan kaikissa lasten ja nuorten ryhmissä kauden alkaessa pelisäännöt ohjaajan ja ryhmäläisten kesken. Lasten ja nuorten ryhmien vastaavat informoivat ja opastavat ohjaajia pelisääntöjen sopimisesta.

Myös seuran omat pelisäännöt tukevat ryhmien pelisääntöjä.