

**Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta  
NuVoLi ry**

**Toimintasuunnitelma  
1.7.2023-30.6.2024**



## **1. Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry**

Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta, NuVoLi ry on keskisuuri liikuntaseura Nurmijärvellä.

Seura toimii yhteistyössä Voimisteluliiton, Olympiakomitean, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLU:n, SVUL Uudenmaan piirin sekä Nurmijärven kunnan liikuntapalveluiden kanssa. NuVoLi toimii kunnan kolmessa suurimmassa taajamassa: Klaukkalassa, Nurmijärven kirkonkylällä ja Rajamäessä. Toimintaa on myös Uotilassa, Lepsämässä ja Karhunkorvessa. Seura kehittää toimintaansa selkeän 5-vuotissuunnitelman ja harrastaja / voimistelijanpolun pohjalta. (LIITE 1.)

## **2. Visio**

*Pienestä isoksi voimistelijaksi laadukkaassa voimisteluseurassa.*

## **3. Missio**

*Perinteikkäästi ajanhermolla voimistelijanpolkua seuraten.*

NuVoLi:n tavoitteena on järjestää toimintaa, jossa koko perhe pääsee yhdessä liikkumaan. NuVoLi toimii kuntalaisten terveyden, hyvinvoinnin ja liikkumisen ilon tukemiseksi. NuVoLi luo jäsenilleen mahdollisuuksia hankkia liikkumisen avulla osaamisen, ilon sekä yhdessä olemisen ja tekemisen tunnetta. Näin NuVoLi on suoraan vaikuttamassa kuntalaisten liikuntataitojen kehittymiseen ja sitä kautta elinikäisten liikuntatottumusten syntyymiseen.

## **4. Strategiset valinnat**

Tähtiseurana ylläpidämme, toteutamme ja kehitämme seuran toimintaa laadukkaasti. NuVoLi keskittyy voimistelun harrastetoimintaan ja tukee lasten, nuorten ja aikuisten perusliikkumista sekä liikkumisen iloa. NuVoLissa liikkuminen on kaikkien ulottuvilla ja mukaan tuleminen on helppoa.

Terveyden edistäminen on vahvasti mukana kaikissa NuVoLin koulutusvalinnoissa. Seuralla on koulutuspolku, jonka avulla vahvistetaan ohjaajien osaamista. Tavoitteena on, että koulutettujen ohjaajien tunnit ovat turvallisia, terveyttä ja liikunnan iloa tukevia ja säännöllisen liikunnan harrastamiseen kannustavia tunteja.

## **5. Seura- ja järjestötoiminta**

NuVolin tilikausi on 1.7–30.6. NuVoLilla on kaksi yleiskokousta: kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous lokakuussa. Kevätkokouksessa valitaan uusi hallitus ja hyväksytään toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Syyskokouksessa esitetään toimintakertomus ja tilinpäätös.

Vuoden mittaan NuVoLilla on hallituksen kokouksia, hallituksen suunnittelupäivä vuoden alussa, hallituksen ja ohjaajien yhteisiä tapaamisia sekä ohjaajien omia tapaamisia. NuVoLilla on edustus Voimisteluliiton syys- ja kevätkokouksissa sekä liiton muissa tapahtumissa ja ESLU:n kevät- ja syyskokouksissa sekä SVUL Uudenmaanpiirin kokouksissa.

NuVolin toimintakausi vuonna 2023 aloitetaan viikolla 35 ja lopetetaan ennen joulua viikolla 49. Joulutauon jälkeen kausi jatkuu viikolla 2 ja päättyy viikolla 17. Jatkoryhmillä kausi on pidempi. Joukkuevoimistelun kausi alkaa kaksi viikkoa aiemmin ja jatkuu kaksi viikkoa pidempään. Telinevoimistelun jatkoryhmät päättävät kauden kesäkuun alun Voimistelupäiviin tai seuran omiin seuramestaruus kisoihin.

## 6. Koulutukset

**Sisäinen koulutus:** Erityisosaamista ja koulutuksista saatua tietoa jaetaan mahdollisimman monen ohjaajan käyttöön. Seuran omat ohjaajat järjestävät lajikoulutusta seuran omille ohjaajille.

**Ulkopuolinen koulutus:** Käytetään ohjaajien koulutusvalikoimassa pääasiassa Voimisteluliiton ja ESLUn ja koulutustarjontaa.

**Seurajohtajakoulutukset:** Käytetään Voimisteluliiton ja ESLUn koulutuksia seuran yhdistystoiminnan tietojen päivitykseen.

## 7. Aikuisten liikunta

Aikuisten liikunnassa terveyden edistäminen korostuu voimakkaasti tuntien suunnittelussa.

### 7.1 Kuntoa & kehonhuoltoa

Tunti on reipasta ja tehokasta liikkumista, joka harjoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa, koordinaatiota, tasapainoa ja nivelliikkuvuutta. Tehokkaat venytykset kuuluvat myös jokaiseen tuntiin.

Lihaskuntoa harjoitetaan pääosin omalla kehonpainolla, sekä osalla tunneista voidaan käyttää monipuolisesti myös välineitä kuten esim. kuminauhoja sekä keppejä. Musiikki on vaihtelevaa ja olennainen osa tuntia.

### 7.2 Vesitreeni

Vesitreeni on tehokasta vedessä toteutettavaa kuntoliikuntaa. Lihaskunnon ja liikkuvuuden kehittäjänä ja ylläpitäjänä vesitreeni on yksi suosituimmista suomalaisista liikuntamuodoista. Vesitreeni sopii niin miehille kuin naisillekin

### **7.3. Chiball**

CHIBALL - rentoutusta keholle ja mielelle. Chiball on pehmeän helppoa ja rentouttavaa, mutta tehokasta liikuntaa aromapallon kanssa. Chiball-tunnilla sekä keho että mieli rentoutuvat.

ChiBall on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, jonka perusta on perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. ChiBall yhdistää ainutlaatuisella tavalla väri- ja aromaterapian sekä kuuden eri lajien ja menetelmien vaikutukset: TaiJi/Qi gong, ChiBall tanssi, Jooga, Pilates, Feldenkrais-menetelmä ja syvärentoutus. ChiBall seuraa vuodenaikojen vaihtelua, mikä auttaa osallistujia nauttimaan matkasta kohti harmoniaa, tasapainoa ja hyvinvointia.

### **7.4 Kesäjumpat**

Kesällä NuVoLi järjestää ulkona tapahtuvaa jumppaa ohjaajaresurssien mukaan. Tavoitteena on järjestää tunteja touko-kesäkuussa kauden päätteeksi ja elokuussa ennen kauden alkua.

### **7.5 Aikuisten telinevoimistelu**

Aikuisten telinevoimistelu on toivottu laji. Seuran tavoitteena on järjestää aikuisten telinevoimistelutunti ohjaaja- ja saliresurssien mukaan.

## **8. Perheliikunta**

### **8.1 Perheliikunta**

NuVoLi järjestää perheliikuntaryhmiä tilanteen mukaan. Ryhmät ovat suunnattu alle kouluikäisille lapsille aikuisen kanssa, sillä perheliikunnassa ryhmään osallistuvat sekä lapsi että aikuinen yhdessä. Perheliikunta on iloista, terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe tai lähipiiri, kuten isovanhemmat tai kummit, voivat harrastaa yhdessä lapsen kanssa.

Liikunnan ilon lisäksi vietetään aikaa yhdessä, tutustutaan toisiin ja harjoitellaan ryhmässä toimimista. Samalla aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus kehittyy. Ryhmissä liikutaan ja leikitään erilaisia välineitä hyödyntäen, rentoutumista unohtamatta. Lapsen liikuntataidot kehittyvät ja yhdessä aikuisen kanssa liikkuminen on mukava yhdessäolon muoto.

### **8.2 PerheGym**

Keväällä 2023 on neljän kerran kokeilu PerheGym tuntia ja tavoitteena on, että tunti on mukana toimintakaudella 2023–2024. Perhegymmiä voi harrastaa salissa tai ulkona –lapsi yhdessä huoltajan, kummin, isovanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Tunnit soveltuvat kaikille noin 2–4-vuotiaille lapsen taustaan tai taitotasoon katsomatta.

Ohjaajan avustuksella perhe johdatellaan perusliikuntataitojen saloihin, harjoittelemaan perheakrobatian perusteita sekä tutustumaan voimistelullisiin elementteihin leikin kautta. Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän aktiivista ja hauskaa yhdessä tekemistä. Perhegym -tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun, josta jatkopolkuna voi olla Ninjagym ja edelleen Freegym -tunnit.

## **9. Alle kouluikäisten lasten liikunta**

### **9.1 Liikuntaleikkikoulu 4-5 ja 5-6-vuotiaille**

Temppuilun, liikkumisen ja leikin kautta lapsen kehonhallinta kehittyy. Tunneilla harjoitellaan perusliikkumista ja kehonhallintaa erilaisten temppeujen, leikkien ja tempuratojen avulla.

### **9.2. NinjaGym 4-6 vuotiaille**

NinjaGym on tarkoitettu 4-6 vuotiaille taustaan tai taitotasoon katsomatta. Ninjagymissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän tekemistä. Ninjagym -tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun.

## **10. Kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta**

### **10.1 Voimistelukoulu 6-8 -vuotiaille**

Voimistelutunnilla harjoitellaan keskivartalon hallintaa, voimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä hauskojen ja monipuolisten leikkien ja temppeujen avulla. Erilaisten ketteryyden ja akrobatialiikkeiden lisäksi tunneilla harjoitellaan perusvoimistelua, tanssillisia sarjoja, kokeillaan telineitä sekä voimisteluvälinetekniikkaa. Tavoitteena suorittaa voimisteluliiton Stara-merkki.

### **10.2 Joukkuevoimistelu 6-8 - ja 8-12 -vuotiaille**

Joukkuevoimistelu on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, jossa vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydintä ovat virtaavat vartalon liikkeet ja kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu. (Voimisteluliitto) Joukkuevoimistelu kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä antaa liikunnan ohella taiteellisia elämyksiä.

NuVolin joukkuevoimisteluryhmät ovat tavoitteellisesti harjoittelevia harrastejoukkuevoimisteluryhmiä. Tunneilla harjoitellaan joukkueen yhtäaikaista liikkeitä, voimistelun tekniikkaa, liikkuvuutta ja lisäksi voimaa ja kestävyyttä. Ohjaaja suunnittelee esiintymisohjelman ryhmän taitotason ja ikätason sekä vaadittavien

pakollisten liikkeiden mukaan. JV-ryhmät osallistuvat kisoihin tai Stara-tapahtumaan kevätkaudella.

### **10.3 Telinevoimistelu**

Telinevoimistelun ryhmissä harjoitellaan perusvoimistelua, liikkuvuutta, koordinaatiota ja telinevoimistelun perusliikkeitä (kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta) sekä trampettihyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä penkillä ja puomilla. Taitojen kasvaessa siirrytään koko ajan uusiin liikkeisiin. Harjoitukset koostuvat alkulämmittelyn ja -venyttelyn lisäksi keuhonhallinta- ja tasapainoharjoituksista sekä voima- ja voimisteluliikkeistä matolla, penkillä, rekillä ja trampetilla.

NuVolin telinevoimistelussa on käytössä katselmukset, joissa käydään läpi telinevoimisteluliikkeitä, voima ja liikkuvuusliikkeitä sekä perusvoimisteluliikkeitä. Jokainen saa katselmuksessa tekemiensä suoritusten perusteella paikan oman tasoiseen ryhmään. Ryhmät on jaoteltu suoritettavien Voimisteluliiton merkkien mukaan. Merkit olisi tarkoitus suorittaa alkaen Stara-merkistä ja edeten kohti Kulta merkkiä. Stara-, Kupari-, Pronssi-, Hopea- ja Kulta ja Smaragdi -ryhmät.

Kun on saanut Hopea-merkin suoritettua, on mahdollisuus osallistua Voimistelupäiville. Telinevoimistelun jatkoryhmien kauden päätös on kesän Voimistelupäivät tai seuran omat seuramestaruuskilpailut. Niihin osallistuminen on vapaaehtoista.

### **10.4 FreeGym ryhmät 7-13-vuotiaille sekä FreeGym 9-15-vuotiaille**

FreeGym on lapsille ja nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Siinä yhdistyvät voltit, parkour, voimistelu ja voimaharjoittelu. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu unohtaen kilpailujärjestelmät ja niiden vaatimukset. Lajia voi harrastaa ikään, taustaan tai kokemukseen katsomatta.

## **11. Seuran muu toiminta**

### **11.1 Voimisteluleirit**

Laadukkaita, voimisteluleirejä järjestetään mahdollisuuksien ja seuran resurssien mukaan kesäaikaan. Leirit alkavat aamuisin klo 9.00 ja päättyvät klo 15.00. Leireillä tutustutaan voimistelun useisiin eri lajeihin. Leireillä lapsille tarjotaan lämmin lounas ja välipala. Leireillä koetaan voimistelun riemua, onnistumisen elämyksiä sekä saadaan uusia kokemuksia ja ystäviä.

### **11.2 Tukilajikurssit**

Voimistelu tukilajina -kurssin tavoitteena on lisätä lapsen liikkuvuutta, ketteryyttä ja keuhonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä, jotka vahvistavat edellä mainittuja taitoja. Kurssilla lapsi saa oman tukilajipassin, jossa on esiteltyä erilaisia liikkeitä, joita tunneilla harjoittelempa. Kurssin kesto on 10 kertaa.

### **11.3. Kilta toiminta**

Kiltaan kuuluminen edellyttää 5 vuoden seurajäsenyyttä sekä vähintään 25 vuoden ikää. Vuosi 2022 on Killan toiminnassa 6. toimintavuosi. Vuoden 2023-2024 teema on KILTA ON ARVOKAS ASIA. Uskollisuuden Kilta on Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta ry:n jaosto.

Varainhankinta perustuu jäsenmaksuun, 5 euroa, ja seuran jäsenmaksuun 20 euroa. Kiltalaiset voivat kerätä varoja esim. kahvirahan avulla tai tapatumien pääsymaksuilla. Jäsenille on tarjolla monenlaista virkistystoimintaa ja tutustumista erilaisiin kohteisiin. Joka kuukausi on jokin yhteinen retki tai tapahtuma.

### **11.4. LiikuntaSankarit**

LiikuntaSankarit toiminnassa on mukana 12 nurmijärveläistä liikuntaseuraa. 5-7-vuotiaat lapset voivat käydä kokeilemassa neljä kertaa joka lajia ilmaiseksi, tutustumassa lajeihin. Pyritään järjestämään matalan kynnyksen kokeilumahdollisuuksia myös niille, jotka eivät muuten vapaa-aikana liiku tai harrasta mitään. Toivotaan, että saadaan lisää lapsia harrastusten pariin ja liikkumaan vapaa-aikana.

## **12. Tapahtumat**

Toimintavuoden aikana järjestetään syyskauden päätteeksi joulukuussa päätöstapahtuma. Huhtikuussa kauden päätteeksi järjestetään seuran kevätnäytös, jossa kaikki lasten ryhmät esiintyvät. Joukkuevoimistelulla on keväällä kisakatselmus ja avoin treeni-ilta, jossa voi tutustua lajiin. Telinevoimistelussa järjestetään katselemukset keväällä jatkaville ja syksyllä uusille, ryhmissä aloittaville. Katselmuksesta saa paikan oman tasoiseen ryhmään.

Seura voi järjestää yhteisiä liikuntapainotteisia retkiä ja tapahtumia. Mukava yhdessä oleminen ja tekeminen vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisäävät hyvinvointia. Seura järjestää pikkujoulut sekä kevätretken ohjaajille ja hallituslaisille. Jäsenilleen seura pyrkii toimintavuoden aikana tarjoamaan jäsenillan, jossa on mm. luento terveellisestä elämästä, ravinnon sekä liikunnan tärkeydestä unohtamatta yhdessä liikkumista ja rentoutumista. Lastenryhmissä järjestetään vanhempainvartit kaksi kertaa toimintakauden aikana. Seura järjestää jatkoryhmien voimistelijoille välipalakursseja tarpeen mukaan. Aikuisille pyritään tarjoamaan kauden aloitus, jumppamaraton, syksyllä.

Seura osallistuu Suomi Gymnaestrada tapahtumaan Hollannissa Amsterdamissa 30.7. – 5.8.2023.

## **13. Tiedotus ja viestintä**

NuVoLi viestittää jäsenistölleen ja muille kiinnostuneille toiminnastaan, liikuntamahdollisuuksista ja terveystoimintaan liittyvistä teemoista. Tiedotuksen

tarkoituksena on sekä välittää tietoa, että innostaa ihmisiä liikkumaan. Seura tiedottaa ilmoituksilla Facebook-ryhmissä, Instragram-ryhmässä paikallisissa tapahtumissa sekä Voimisteluliiton voimisteluviikolla.

Ulkoiseen viestintään käytetään uutisointia, lehtijuttuja tapahtumista, sekä markkinointiviestintää ja mainokset kauden alussa. Sisäiseen viestintään käytetään sähköpostia, WhatsApp-ryhmiä ja järjestetään ohjaajatapaamisia tarvittaessa. Sisäisellä viestinnällä tuetaan ohjaajien työtä ja taataan laadukas toiminta sekä jaetaan kokemuksia ja hyviä ideoita ja kehitetään tuntien sisältöä.

Keskeiseksi tiedotusväyläksi on muodostunut seuran omat kotisivut [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi), johon on kerätty monipuolista tietoa seuran toiminnasta, historiasta ja liikunnasta. Seuralla on myös omat Facebook-sivut, Instagram ja TikTok tilit. Lähetämme jäsenkirjeitä jäsenillemme tarpeen mukaan. Puheenjohtajan terveiset julkaistaan vähintään kerran kaudessa. Jäsenistölle viestimme myös Hoikan kautta. Seurassa toteutetaan viestinnän vuosikelloa.

## **14. Taloudellinen toiminta**

Seura toimii yleishyödyllisen yhdistyksen periaatteilla. Toiminta katetaan jäsen- ja kausimaksuilla sekä kunnan avustuksella, tilikertomusten pohjalta, usean vuoden ajalta. Talousarvio 1.7.2023 – 30.6.2024 (LIITE 2).

## **15. Hankinnat**

Seura hankkii ryhmissä tarvittavaa välineistöä ja musiikkia sekä kirjallisuutta ohjaajien ja jumppaajien käyttöön.

## **16. Juhlat ja huomionsoitukset**

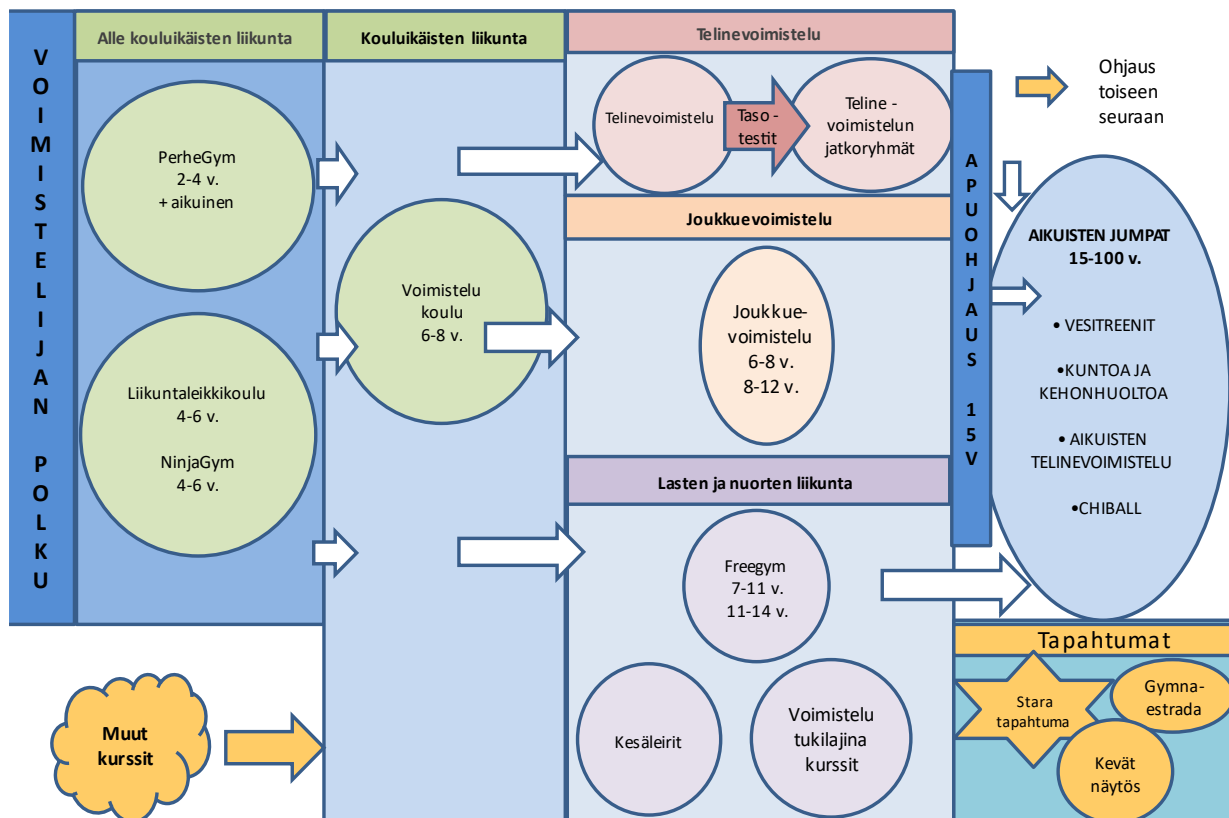
Seura muistaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä merkkipäivinä. Tapahtumissa jaetaan ansio- ja ohjaajamerkkejä ansioituneille ohjaajille ja seuratoimijoille.



## LIITE 1.

## VOIMISTELIJAN POLKU

## Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry





## LIITE 3.

**Liikuntaryhmät kaudella 2023-2024**

RAJAMÄKI	NURMIJÄRVI	KLAUKKALA
Kuntoa & kehonhuoltoa	Kuntoa & kehonhuoltoa	Vesitreeneit
Chiball	PerheGym 2-4 v.	Liikuntaleikkikoulu 4-5 v. ja Liikuntaleikkikoulu 6 v.
NinjaGym 4-6 v.	NinjaGym 5-6 v.	Voimistelukoulu 6-8 v.
Freegym 7-10 v.	Voimistelukoulu 6-8 v.	Joukkuevoimistelu 6-8 v.
	Joukkuevoimistelu 8-12 v.	Freegym 7-11 v. ja Freegym 11-14 v.
		Telinevoimistelu Stara, Kupari ja Pronssi 1x/vko ja Pronssi 2 x/vko  Telinevoimistelu Hopea, Kulta-Smaragdi 2x/vko
		Tukilajikurssit