



KAUSISUUNNITELMA

Tanssillinen voimistelu, Uotilan koulu keskiviikkoisin klo 19.45–20.00

Katri Koskinen, säpö: katri.koskinen@nuvoli.fi

Tanssillinen voimistelu on tanssin ja voimistelun yhdistävä suomalaisen naisvoimisteluun pohjautuva laji, joka soveltuu nuorille ja varttuneemmillekin naisille. Tanssillisen voimistelun moni ilmeisyys tarjoaa sekä harrastajille että ohjaajille runsaasti vaihtoehtoja ja haasteita. Lajia on mahdollisuus harrastaa kevyesti tai tavoitteellisemmin ja harrastamisen lisäksi tarjolla on erilaisia mahdollisuuksia esiintymiseen ja kilpailemiseen. Sekä merkkisuoritukseen. Tanssillinen voimistelu on ilmaisullista liikettä, joka on keskustan lähtöisyydessä ja liikkeen virtaavuudessa, johon yhdistyvät liikunnalliseksi rytmisyys luovuus esteettisyys ja ilmaisullisuus. Perusvoimaistelutasot muodostavat lajin pohjan, jonka lisäksi harjoitellaan oikeanlaista keskustaliitontekniikkaa ja liikkeiden hengityksen sitoutumista toisiinsa. Vartalo tekniikan rinnalla harjoitellaan jalkatekniikkaa ja hyppyjä sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia kuten liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillisen voimistelun ohjelmissa korostuu esiintyjien ilmaisullisuus ja ohjelman kokonaisvaltaisuus, joten tekniikan harjoittamisen ohella on tärkeää paanautua myös esiintymiseen erilaisiin ilmaisuun ja luovan liikunnan harjoitteisiin.

Voimistelun ryhmät voivat halutessaan osallistua erilaisiin kansainvälisiin tapahtumiin kuten *Gym for life* ja *Gymnaestrada* jossa on mahdollista päästä esittelemään suomalaista naisvoimistelua voimistelun ystäville ympäri maailmaa. *Gymnaestrada* on joka neljäs vuosi sekä suomessa että Sitä seuraavana vuonna maailmalla.

Ryhmä on avoin kaikille yli 16-vuotiaille, aikaisempaa lajitaustaa ei tarvita.

Ryhmässä voi halutessaan osallistua Suomen gymnaestradaan, joka järjestetään Joensuussa 4-7.6.2026.

NuVolin syyskausi:

Kausi alkaa 28.8- 1.12.2024. Kevätkausi 7.1-27.4.2025

Viikolla 42 ei ole tunteja, eikä myöskään 6.12.2024

Alussa voit osallistua kahdelle kokeilutunnille.

Lämpimästi tervetuloa.

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Oletan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
 - Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
 - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
 - Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi.
- NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille



tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.
Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

