



## 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 keskustalähtöistä liikuntatekniikkaa ja liikkeiden hengityksen sitoutumista toisiinsa. Vartalo tekniikan rinnalla harjoitellaan jalkatekniikkaa ja hyppyjä (kevennettyjä) sekä erilaisia fyysisiä ominaisuuksia kuten liikkuvuutta ja voimaa. Tanssillisen voimistelun ohjelmissa korostuu esiintyjien ilmaisullisuus ja ohjelman kokonaisvaltaisuus, joten tekniikan harjoittamisen ohella on tärkeää paneutua myös esiintymiseen erilaisiin ilmaisiin 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 kausi:**

Kevätkausi 7.1-27.4.2025

vk 7 ystävänviikko, voit tuoda aikuisen ystävän mukaan tunnille.

vk 8 talvilomaviikko, ei tuntia.

**Alussa voit osallistua kahdelle kokeilutunnille.**

Lämpimästi tervetuloa.

### **RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:**

- Tulethan tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan
- Jumpa-asuksi joustavat vaatteet. Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.



- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdithan 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](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

