



2/2014

# Uutis-Malviina

## Raikas syystuulahdus TTNV:stä teille hyvät Uutis-Malviinan lukijat!

Olemme saaneet kokea huiman hellekesän. Auringonvalosta latautuneina meillä on nyt aika kääntää katseet kohti syksyn toimintaa. Jumpparyhmät aloittavat toimintansa kouluilla ja liikunnan ilo saa jatkua talven pimeään yli taas uuteen kevääseen. Malviinassamme on juttua seuran kuntoliikuntatoiminnasta. Joukkueet ovat kesän jälkeen valmiina uuteen treenikauteen ja ottamaan välineet haltuun. Joukkuevoimisteluun meidät mukanaan vie Vida, jonka kuulumisista voit lukea tästä tiedotteestamme.



Toiminnantäyteinen syksy odottaa johtokuntalaisia ja heille kaikille toivotan aurinkoista energiaa yhteisen hyvän ja yhteisten seuratavoitteiden äärelle. Meillä on upea seura, jossa toimii osaavia seuratoimijoita, valmentajia, ohjaajia, vanhempia ja voimistelijoita. Tämä kaikki tekee meidän seurastamme mahtavan kokonaisuuden!

Kiitos kaikille kannatusjäseniksi ryhtyneille! Olette meille arvokkaita. Kerrothan kannatusjäsenyydestäsi myös kaverille, mummuille ja kummeille.

Klikkaa maksutonta nettibanneria [seuran nettisivun](#) ylälaidassa ja selaile sen mainoksia. Näin kartutat seuramme omaa varainhankintaa ilman ostovelvoitetta ja tuet kanssamme joukkueita pitämällä kustannuspaineita kurissa. Eikä edellytä muuta kuin hiirellä klikkaamista!

Marraskuun syyskokouksessa on jälleen mahdollisuus päästä mukaan seurajohdon toimintaan, kun valitaan uusi johtokunta jatkamaan vuodelle 2015. Tarjolla on näköalapaikkoja liikuntatoiminnassa ja monimuotoisia tilaisuuksia vaikuttaa voimistelutoiminnan kehittämiseen seurassa sekä Tampereella.

Ylös, ulos ja lenkille – vanha klassikko, joka pätee edelleenkin. Syysmetsät ovat pian parhaimmillaan ja odottavat meitä ulkoilemaan luontoon. Raikasta liikuntasyksyä meille kaikille!

Marja Kauppinen  
Puheenjohtaja



## Lasten liikunta on avain terveeseen tulevaisuuteen

TTNV järjestää lasten ja nuorten harrasteliikuntaa kaupunginosissa, lähellä perheitä ja koteja, jotta kynnys osallistua ja lähteä mukaan on helpompi. [Syksyllä 2014](#) ryhmiämme toimii Annalassa, Atalassa, Järvensivulla ja Muotialassa.

Harrasteliikunnalla ja joukkuevoimistelulla on tiivistä yhteistyötä, jonka tavoitteena on ohjata polku harrasteliikunnan ryhmistä kilpailujoukkueisiin haluaville tytöille. Joukkuevoimisteluun valmistavat minivalmennusryhmät kokoontuvat Karosen koululla Annalassa sekä Atalan, Järvensivun ja Muotialan kouluilla. Muotialassa kokoontuu myös vähän isompien midivalmennusryhmä.

Tämän lisäksi haluamme tarjota liikuntaryhmiä niille lapsille, jotka eivät halua kilpailla. Heitä varten ovat aikuinen-lapsi-ryhmä Atalassa, temppukoulut Atalassa ja Karosen koululla sekä dancemix-ryhmä Annalassa. Vähän isommat tytöt voivat tutustua joukkuevoimisteluun Tiimi-ryhmässä, josta on mahdollisuus siirtyä myös kilpaileviin joukkueisiin.

Myös harrasteliikunnan ryhmien toiminta voi olla tavoitteellista ja ryhmät voivat harjoitella esityksiä mm. seuran kevät- ja joulunäytöksiin.

TTNV:n lasten ja nuorten harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille iloista, monipuolista ja kehittäväää harrasteliikuntaa osaavien ohjaajien ohjauksessa. Toiminnan tavoitteena on myös luoda pohja elinikäiselle liikkumiselle jo lapsuusvuosina. Tätä tavoitetta edistetään liikuntatarjonnalla, joka ottaa huomioon kunkin ryhmän iän ja taidot.

---

## Tule mukaan seuran jäseneksi!

TTNV:n vahvuus perustuu täysin seuran jäseniin. Kannatuksen laajuudella on valtava merkitys, sillä ainoastaan riittävä jäsenmäärä takaa seuralle resurssit laadukkaalle seuratoiminnalle ja lisäksi monet seuran hakemat tuet määräytyvät jäsenmäärän mukaan.

Tavoitteemme vuonna 2014 on saada TTNV:n kaikki tukijoukot näkymään myös seuran jäseninä ja siksi **pyydämme juuri Sinua liittymään TTNV:n kannatusjäseneksi.**

Kannatusjäsenmaksu vuonna 2014 on 5 euroa ja se maksetaan tilille FI75 1146 3007 2014 00. Muista mainita viitenumero 24002.

---

# JUMPPAKALENTERI

## SYKSY 2014

### LAPSET:

#### MAANANTAI:

- AIKUINEN JA LAPSI -JUMPPA, ATALAN KOULU KLO 17.15 -18.00

#### TIISTAI:

- TEMPPUKOULU 3-4V, KAROSEN KOULU KLO 17.00–17.45
- TEMPPUKOULU 4-5V, KAROSEN KOULU KLO 17.45–18.30
- TEMPPUKOULU 3-4V, ATALAN KOULU KLO 17.00–17.45
- TEMPPUKOULU 4-5V, ATALAN KOULU KLO 17.45–18:30
- MINIVALMENNUS 6-8v, KAROSEN KOULU KLO 18.30–19.30
- MINIVALMENNUS 5-7V, JÄRVENSIVUN KOULU KLO 17.00–18.00
- MINIVALMENNUS 5-7v, MUOTIALATALO KLO 17.30–18.30
- MIDIVALMENNUS TYTÖT YLI 7V, MUOTIALATALO KLO 18.30–19.30

#### KESKIVIIKKO:

- DANCE MIX 8-12v, ANNALAN KOULU KLO 18:30-19:30
- TIIMI yli 8v, RATINAN SALI 1 klo 19-20

#### TORSTAI:

- MINIVALMENNUS 5-7v, ATALAN KOULU KLO 17.30-18.30

### AIKUISET:

#### MAANANTAI:

- SENIORIJUMPPA, SAUKONPUISTON KOULU KLO 17.00-18.00
- ÄIJÄJUMPPA, RATINAN SALI 3 KLO 18.30-19.30
- MUOKKAUS, KISAPUISTON KOULU (HERVANTA) klo 18.30-19.30

#### TORSTAI:

- TANSSILLINEN VOIMISTELU yli 30v klo 19-20.30, RATINA Sali 1 (ohjelmatreeni)

Tiedustelut: [jumpat.ttnv@gmail.com](mailto:jumpat.ttnv@gmail.com)

gsm 044-777 0508

Ilmoittautuminen suoraan netissä [www.ttnv.fi](http://www.ttnv.fi)



Piia Rätty osallistui TTNV:n toiminnan esittelyyn Hämeenpuiston Puistofiestassa 10. elokuuta 2014

## Seura ei voi toimia ilman seuratoimijaa

Seuran toiminta vaatii lajiosaamisen lisäksi vapaaehtoistyöhön sitoutuneita ihmisiä.

Esittelemme jälleen yhden heistä.

### **Kuka olet ja mitä teet TTNV:ssä?**

Olen Piia Rätty, Polariksen edustaja johtokunnassa, ja sitä myöden kuntoliikuntatyöryhmän jäsen. Olen myös Vida-joukkueen rahastohoitaja eli raho.

### **Miten päädyit mukaan toimintaan?**

Minut oli melko helppo houkutellessa mukaan. Edellinen Polaris-edustaja jätti tehtävänsä ja lupauduin hänen tilalleen. Seuran toiminta kiinnosti ja halusin olla mukana tyttöjen harrastuksessa.

### **Mitä seuran aktiivisena toimijana oleminen tarkoittaa sinun arjessasi?**

Joitakin palavereja on kuukausittain. Lisäksi saan olla mukana erilaisissa tapahtumissa kertomassa seuran toiminnasta.

### **Työsi on vapaaehtoistyötä. Kerro lukijoille, miksi heidänkin kannattaisi uhrata aikaansa seuratoiminnan hyväksi?**

Miksi ei? On kiva olla lähellä seuraamassa lasten harrastuksia ja tavata uusia, samanhenkisiä, samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Itse en mielestäni uhraa aikaani vaan olen valinnut käyttäväni vapaa-aikaani seuratoiminnassa. Ehdin hyvin tehdä kaikkea muutakin !





## Vida treenaa kohti menestystä

Vida on kymmenen motivoituneen voimistelijan joukkue, joka kilpailee tulevalla kaudella 10–12-vuotiaiden sarjassa. Suurin osa tytöistä on treenannut yhdessä jo kauan ja joukkue onkin erittäin tiivis ja hyvähenkinen ryhmä. Vida tekee myös yhteistyötä seuran pienimpien kanssa muun muassa yhteisten leirien merkeissä. Nuoresta iästään huolimatta vidalaiset toimivatkin jo esikuvina pienille voimistelijoille.

Keväällä 2014 Vida kilpaili ensimmäistä kauttaan 10–12-vuotiaiden sarjassa. Kausi oli kokonaisuutena erittäin onnistunut ja sekä tytöt että valmentajat olivat tyytyväisiä niin kilpailuihin kuin joukkueen kehitykseen kauden aikana. Vauhdikkaan ohjelman teemana olivat lelusotilaat. Kausi oli erittäin opettavainen sekä tytöille että valmentajille, sillä kukaan vidalaisista ei juuri tiennyt, mitä kaudelta olisi pitänyt odottaa. Eri kilpailuissa joukkue sijoittui 2. tai 3. kategoriaan (\*) ja tytöt saivat myös ensimmäisen oikean mitalinsa Piirin mestaruuskilpailuista.

Joukkue sai paljon hyödyllistä palautetta kauden aikana niin kokeneilta valmentajilta kuin tuomareiltakin, mikä auttoi viemään ohjelmaa eteenpäin kauden aikana. Tytöt itse kommentoivat ensimmäisten mitalien saannin ja ensimmäistä kautta 10–12-vuotiaiden sarjassa kilpailemisen olleen parasta menneessä kaudessa. Onnistuneen kauden tuloksena Vida valittiin myös Kisakallion aluevalmennusrinkiin. Näin sekä tytöt että valmentajat saivat huikean mahdollisuuden treenata kokeneiden valmentajien ja muiden oman sarjansa joukkueiden kanssa.

Kesällä joukkue on treenannut sekä salissa että ulkotreenien merkeissä. Harjoitukset ovat pitäneet sisällään muun muassa erilaisia hyppyjä avustavia harjoitteita, narutekniikkaa, liikkuvuutta sekä uusia vaikeusosia. Tulevalla kaudella luvassa on naruohjelma.

Tällä hetkellä Vida treenaa ahkerasti kohti tulevaa kilpailukautta. Tytöt odottavat ensi kaudelta hyviä kilpailusuorituksia, onnistuneita treenejä sekä hyviä kategorioita. Paljon on vielä töitä tehtävänä ennen tulevan kauden kilpailuita, mutta sekä tytöt että valmentajat ovat motivoituneita saavuttamaan tulevan kauden tavoitteet.

\* )10-12 –vuotiaiden sarjassa joukkueet saavat tuomaripisteitä, jotka oikeuttavat kategorioihin 1 -10, joista 1 on paras. Pisteitä ei julkaista, ainoastaan kategoria.

---

## Kunnossa kaiken ikää – liikunnasta nauttien!



Vaikka TTNV:n toiminta painottuu joukkuevoimisteluun sekä [lasten ja nuorten harrasteliikuntaan](#), myös [aikuisille on seuralla tarjontaa](#). Syksyllä 2014 meillä on muokkausta Hervannassa, senioreille jumppaa Saukonpuiston koululla ja miehille jumppaa Ratinassa.

Viime kaudella suuren suosion saavuttanut [naisten tanssillinen voimistelu](#) yli 30-vuotiaille jatkuu ja saa mahdollisesti jopa vähän lisää tunteja.

Aikuiset voivat osallistua myös aikuinen-lapsi-liikuntaan Atalassa yhdessä lapsen kanssa. Tähän ryhmään voi tulla niin äidit kuin isätkin, eikä huono idea ole isovanhemman lähteä lapsenlapsensa kanssa liikkumaan.

Aikuisten kuntoliikunnan tavoitteena on kohentaa kuntoa, parantaa ja ylläpitää liikkuvuutta ja lihaskuntoa, sekä tuoda iloa.

[Ilmoittautuminen](#) on alkanut, varaa oma paikkasi pikaisesti !

---

## Pelaa Veikkauksen pelejä seuran hyväksi

Tiesitkö, että seuran verkkosivujen kautta pelatuista Veikkauksen peleistä maksetaan seuralle palkkio? Kun siis pelaat Veikkauksen peliä, klikkaa itsesi seuran nettisivuille <http://www.ttnv.fi/verkkokumppanus/>



- 🕒 Onko sinulla uutisvinkki?
- 🕒 Haluatko kertoa tarinan TTNV:stä?
- 🕒 Haluatko lukea jutun jostain seuratoimijastamme?  
Ota yhteys toimitukseen  
[viestinta.ttnv@gmail.com](mailto:viestinta.ttnv@gmail.com)

