

Lahden Naisvoimistelijoiden lasten ja nuorten toiminnan tavoitteet

Lahden Naisvoimisteliijoilla on yleiset ja yhteiset tavoitteet, joita pyrimme toteuttamaan yhdessä seuratoimijoiden, osaavien ohjaajien, harrastajien ja vanhempien kanssa. Tavoitteissa on otettu huomioon lasten ja nuorten motorinen kehittyminen (liikunta), kognitiivinen kehittyminen (ajattelu) ja sosio-emotionaalinen kasvu (yhteistoimintataidot ja tunne-elämä). Jokaisen yksilön taitoaste ja kertyneet harrastevuodet otetaan huomioon ryhmäkohtaisissa tavoitteissa.

Yleisiin yhteisiin tavoitteisiin on linjattu mm. kasvatukselliset tavoitteet, liikunnallinen elämäntapa, sisäisen motivaation syntyminen harrastuksen tuomasta ilosta, kaikkien mahdollisuus osallistua harrastetoimintaan ja monipuolinen tuntitarjonta lähikouluilla. Kaikessa toiminnassa keskiössä on lapsilähtöinen toimintatapa.

Ryhmillä on omia tavoitteita ja painotusalueita, mitkä sovitaan yhdessä ohjaajan kanssa kauden alussa. Omat tavoitteet ja painotusalueet eivät ole poikkeavia yleisten tavoitteiden ja velvollisuuksien kanssa. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on myös mahdollisuus esiintyä vuosittaisessa seuran kevätnäytöksessä. Lisäksi Lahden Naisvoimistelijat pyrkivät mahdollistamaan voimisteliijoille osallistumisen voimistelun suurtahtumaan, Gymnaestradaan.

Lahden Naisvoimistelijoiden yleisiin tavoitteisiin kuuluu nuorena seuratoimintaan kasvaminen ja siihen osallistuminen. Työllistämme ja tarjoamme turvallisia ensityöpaikka kokemuksia nuorille. Mahdollistamme koulutuksilla ja kokemuksellisella oppimisella ohjaajana kasvamisen.

Lahden Naisvoimistelijoiden tavoitteita eri ryhmillä:

Perheliikunta

Lahden Naisvoimistelijoiden perheliikunnan tavoitteena on toteuttaa yhteistoiminnallinen liikuntaharrastus pienille lapsille ja aikuisille. Aktiivisen elämäntavan kiinnostuksen herättäminen ja yhteinen aika vanhemman kanssa on tärkeä osa lapsen kokonaispersoonan kehityksen kannalta. Tuntien tavoitteena on lapsilla perusliikkeiden ensioppiminen ja monipuolinen liikunta. Lapsen mielestä oma aikuinen on parasta seuraa liikunnassa.

Satujumppa 3v

Lahden Naisvoimistelijoiden satujumpan tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus turvalliseen ensimmäiseen omaan harrastukseen. Satujumpan lähestymistapa liikuntaan mahdollistaa lapselle positiiviset liikuntakokemukset. Perusliikuntataitojen ensioppimista harjoitellaan erilaisten leikkien, välineiden, musiikin ja tarinoiden avulla. Ryhmässä toimimisen tavoitteena on tarjota lapselle mieluisat yhteiset liikuntaelämykset, jotka saisivat lapsen innostumaan useiden eri lajien harrastamisen jatkossa.

Tenavajumppa 4-6v

Lahden Naisvoimistelijoiden tenavajumpan tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti, sekä tarjota liikunnan iloa. Lapselle on tärkeää luoda onnistumisen elämyksiä ja sitä kautta oppia nauttimaan liikunnasta heti pienestä pitäen. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kehitykselle, kasvulle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa tutkia omaa kehoa, omaa osaamista ja ympäröivää maailmaa. Tenavajumppassa keskiössä on lapsen perusmotoristen taitojen kehittäminen ja lapsen kielellisen kehityksen tukeminen mielikuvitusta haastaen.

Voimistelukoulu 7-10v

Lahden Naisvoimistelijoiden voimistelukoulun tavoitteena on monipuolinen liikunta kannustavassa ilmapiirissä ja itseilmaisuuden kehittäminen. Liikunnallinen herkkyyksikausi eli nopean kehittymisen kausi koululaisilla mahdollistaa perusmotoristen taitojen lisäksi, myös lajitaitojen opetteluun turvallisessa ryhmässä. Perusvoimistelu taitoja harjoitellaan Voimisteluliiton voimistelukoululle suunnattujen tavoitteiden mukaisesti. Haastetta tunnille tuovat erilaiset voimisteluvälineet ja vaihteleva musiikki. Ohjaajat ovat Suomen Voimisteluliiton kouluttamia voimistelukouluohjaajia. Voimistelukoulu on hyvä pohja tanssillisen voimistelun aloittamiselle.

Tanssillinen voimistelu eli Tanvo

Lahden Naisvoimistelijoiden tanssillisen voimistelun ryhmissä tavoitteet muodostetaan voimistelijoiden taitoasteen ja kertyneiden harrastusvuosien mukaan. Ryhmillä on omia tavoitteita ja painotusalueita, mitkä sovitaan yhdessä ohjaajan kanssa kauden alussa. Ryhmät voivat halutessaan osallistua erilaisiin elämyksellisiin tapahtumiin ja kilpailuihin, kuten katselmuksiin ja Stara-tapahtumiin.

Tavoitteena on tanssillisessa voimistelussa tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen, kuten kehonhallinta, voima, ryhti, koordinaatio, lajitekniikka ja liikemuisti. Haastetta tunneille tuovat erilaiset välinevoimistelun sekä tanssillisen voimistelun liikeyhdistelmät. Voimistelijan hyvinvoinnille keskeistä on oma rakas harrastus ja ystävien kohtaaminen sen merkeissä.

Nuorille aikuisille suunnatussa tanssillisen voimistelun ryhmässä harjoitellaan tavoitteellisemmin. Ryhmässä pääsee harjoittelemaan päämäärätietoisesti, mutta pilke silmäkulmassa ja hauskaa pitäen. Tavoitteena on oppia virtaavaa keskuslähtöistä voimistelua, jossa yhdistyvät rytmisyys, luovuus, esteettisyys ja ilmaisullisuus. Lajissa korostuvat erilaiset koreografiat, venyttelyt sekä lihaskunto- ja ilmaisuharjoitukset.