

## Lahden Naisvoimistelijat ry

### *Seuramme arvot*

**Liikunnan ilo** - liikunta tuottaa hyvää oloa ja hyvinvointia kaikenikäisille, toimintamme on harrastepohjaista, matalan kynnyksen hyvän mielen toimintaa ilman kilpailuhenkisyttä, liikunnanilo säilyy läpi elämän

**Vastuullisuus** - välillinen merkitys kansanterveyteen, olemme vastuullinen työnantaja ja panostamme turvalliseen toimintaympäristöön

**Yhteisöllisyys** - seura on me jäsenet

### **Tavoitteenamme on**

- Pyrkii ylläpitämään laadukkaiden ja monipuolisten tuntien tarjontaa lapsille ja aikuisille koko elämänkaarella

- Seuran tunnettuuden lisääminen voimisteluseurana

- Jäsenten pysyvyyden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen

- Matalan kynnyksen toiminnan järjestäminen lähikouluilla

**Lahden Naisvoimistelijoilla on yleiset ja yhteiset tavoitteet, joita pyrimme toteuttamaan yhdessä seuratoimijoiden, osaavien ohjaajien, harrastajien ja vanhempien kanssa.**

Lasten ja nuorten toiminnan 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 voimistelijoille osallistumisen voimistelun suur tapahtumaan, 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 terveelle kehitykselle, kasvulle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa tutkia omaa kehoa, omaa osaamista ja ympäröivää maailmaa. Tenavajumpassa 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.

## **Aikuisten ryhmäliikunta**

Aikuisten harrastustoiminnan tarkoituksena on tarjota monipuolista, matalan kynnyksen liikuntaa lähikouluilla. Aikuisten ryhmäliikuntaan voi osallistua oman kuntonsa, tavoitteidensa ja taitonsa mukaisesti jokaisena arkipäivänä.

Ryhmäliikunta tunnit suunnitellaan tavoitteellisesti ja niiden aikana kehitetään tuntikuvauksen mukaisesti eri osa-alueita kuten kestävyys, lihaskunto, koordinaatio, tasapaino ja liikkuvuus. Monilla ryhmäliikuntatunneilla musiikilla ja rytmillä on suuri merkitys.

## **Lahden Naisvoimistelijoiden ryhmäliikuntatunteja:**

kuntojumppa

koko kehon treeni

flow jooga

sykepumppi

liikkuvat ladyt

jumppaa ja tasapainoa

tanssilliset tunnit

### **Ohjauksen eettiset linjaukset**

Seuran nettisivuilta löytyy pelisäännöt ohjaajalle ja johtokunnan jäsenelle. Seura noudattaa reilun pelin periaatteita, joista tiedotetaan perheitä aina kauden alussa, kun lastenryhmissä käydään pelisääntökeskustelut. Seuran jokaisessa alle 10 -vuotiaiden lasten ryhmässä on aina ohjaaja ja apuohjaaja.

Lasteohjaajan tehtävä on turvata turvallinen oppimisympäristö. Harjoituksissa on tarkoitus harjoitella uusia taitoja, kaikille annetaan oppimisrauha eikä ketään kiusata. Jokaisella on myös oikeus harrastaa, joten seuran toimintaan ovat kaikki tervetulleita. Ohjaajien velvollisuus on huolehtia, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti.

Aikuisten ryhmäliikuntatuntien ohjaaja osaa tukea ja motivoida jumppareita, asettamalla tavoitteita, jotka palvelevat kohderyhmää. Harrastaminen on mielekästä ja turvallista ammattitaitoisen ohjaajan ohjauksessa.

Aikuisten tunneilla on paikalla salivastaavat, jotka avustavat ohjaajia ja mahdollistavat sen, että ohjaaja saa keskittyä omaan työtehtäväänsä.

Mikäli kiusaamista tapahtuu, niin ohjaaja tai salivastaava puuttuu asiaan heti. Tarvittaessa ohjaaja saa apua ongelmatilanteissa seuran toiminnanjohtajalta ja johtokunnalta. Tilanteita varten on seuralla olemassa oma ongelmanratkaisupolku.

# VOIMISTELUN EETTISET PERIAATTEET



VÄLITÄMME  
TOISISTAMME JA  
ITSESTÄMME



TOIMIMME  
AVOIMESTI JA  
YHTEISÖLLISESTI



TAKAAMME  
TURVALLISEN  
TOIMINTA-  
YMPÄRISTÖN



TUOTAMME  
HYVINVOINTIA



LUOMME  
LAATUA, ILOA JA  
INNOSTUSTA



KUNNIOITAMME  
YMPÄRISTÖÄ

## Harjoituksen suunnittelu

Jokainen vastuuhjaaja tekee kirjallisen kausisuunnitelman aina ennen kauden alkua. Sekä vastuuhjaajan että apuhjaajan täytyy olla tietoinen mitä tunnilla tapahtuu. Harjoittelu on suunnitelmallista ja johdonmukaista.

## Kehityksen ja innostuksen seuranta

Jäsenille teetetään vuosittain tyytyväisyyskyselyt, joista voimme seurata jäsenien innostusta ja toiminnan laatua.

Voimistelukouluissa voimistelupassit toimivat hyvänä kehityksen ja innostuksen seurantamenetelmänä. Voimistelupassin avulla lapsia voidaan innostaa myös omatoimiseen harjoitteluun.

Aikuisten tuntien tavoitteet toteutuvat, kun jokaiselle tarjoutuu mahdollisuus onnistua ja nauttia harrastuksesta sekä kokea onnistumisen elämyksiä. Tunnit ovat turvallisia, sosiaalisia sekä yhteisöllisiä.

## Ohjaajan polku

Lahden Naisvoimistelijoiden ohjaajat koulutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Seura arvio vuosittain ohjaajien koulutustarpeen, jossa huomioidaan yksilöllisesti ohjaajien tarpeet.

Kaikki aloittavat lastenohjaajamme käyvät ensin Voimisteluohjaajan starttikurssin, jonka jälkeen toimivat apuhjaajina vähintään yhden toimintavuoden ennen seuraavaan koulutukseen siirtymistä.

Seuran kouluttamilta ohjaajilta toivotaan sitoutumista seuran toimintaan. Lahden Naisvoimistelijat haluaa kannustaa kaikkia ohjaajiaan myös omatoimiseen kouluttautumiseen.

Ohjaajilla on mahdollisuus vaikuttaa toiveillaan seuran sisäisien koulutuspäivien sisältöön. Sisäisillä koulutuksilla pyritään vahvistamaan ohjaajien välistä yhteistyötä ja kokemuksellista oppimista. Tarvittaessa seura tarjoaa tilauskoulutuksia, yksin tai yhdessä lähiseurojen kanssa.

Ohjaajan polun tukeminen on paljon muutakin kuin tarjottu koulutus. Seura haluaa tukea ohjaajaan monella tavalla, jossa kiittäminen, palkitseminen ja yhteiset kokemukset ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä.

### **Suunnitelmallisuus**

Syyskausi alkaa viimeistään syyskuun alussa ja kestää joulukuun puoliväliin. Kevätkausi alkaa viimeistään tammikuun toisella viikolla ja kestää huhtikuun loppuun. Kesäkaudesta päätetään kevään aikana. Mahdolliset tauot ohjauksissa, esim. arkipyhien takia sovitaan etukäteen ennen kauden alkua.

Lukujärjestykset suunnitellaan jäsenten palautekyselyiden ja ohjaajien toiveiden mukaan. Lukujärjestyksiin vaikuttaa myös mitä salivuoroja saamme kaupungin liikuntapalveluista.

### **Ohjaajien perehdyttäminen**

Seuran toiminnanjohtaja vastaa uusien ohjaajien perehdytyksestä. Lastenohjaajien perehdytyksessä mukana on myös johtokunnan lastenliikunnan vastaava.