

VOIMISTELIJANPOLKU



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi

KILPARYHMÄ

TG Kilparyhmä

- Sapphires
 - Mysterix
 - Windbrakers
- 3 krt / vko

ESIVALMENNUS

TG esivalmennus 7-17 v

- Stormbrakers
- 3 krt / vko

HARRASTE

Taaperojumppa 1,5-3 v

1 x 45 min / vko

Voimistelukoulut 3-6 v, 1 x 45min / vko

HARRASTE

Parkour

- Naperot 5-6 v
 - Juniorit 7-8 v
 - Junnut 9-10 v
- 1 x 45 min / vko
-
- Nuorisot ja aikuiset 11 v ->
- 1 x 60 min / vko

AIKUISET

Aikuiset

- Telinevoimistelu, 1 krt
120 min / vko
- Oikeesti aikuiset,
1 x 60 min / vko
 - Akrobatia,
1 x 120 min/vko
- Omatoimiset treenit,
1 x 120 min ja/tai 60 min/vko

Voimistelun harrasteryhmät 7-17 v

- Voimistelun harraste
 - Akrobatia
- 1 x 60min / vko

POLULLA ETENEMINEN

Taaperot

Taaperojumppa lapsi saa nauttia voimistelun riemusta yhdessä aikuisen kanssa. Taaperot pääsevät jo pienestä pitäen kehittämään ja kehittymään monipuolisen lajin avulla.

Tämä ryhmä on mainio ensimmäinen liikunnallinen harrastus ihan kenelle taaperolle tahansa.

Voimistelukoulut

Voimistelukouluryhmissä 3-6-vuotiaat lapset opettelevat liikkumisen perustaitoja leikkien sekaryhmissä. Voimistelukoulussa luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin esivalmennukseen tai jatkaa harrastevoimistelun parissa.

ENSIMMÄISEN VALINNAN AIKA

Esivalmennusryhmä

Tavoitteellisempaa harjoittelua haluaville voimisteliijoille perustettu ryhmä. Esivalmennusryhmissä rakennetaan vahva pohja voima- ja liikkuvuustasoille. Peruslajitaitoja harjoitellaan runsaasti. Harjoittelu tapahtuu ikä- ja taitotasojen mukaisesti. Esivalmennusryhmästä voimistelija voi edetä kilparyhmään.

Harrasteryhmät

Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat treenata rennommalla otteella. Harrasteryhmissäkin kiinnitämme huomiota kunkin lajin olennaisiin liikkeisiin, asentoihin ja ergonomiaan.

TOISEN VALINNAN AIKA

Kilparyhmät

Kilparyhmissä harjoittelevalta voimistelijalta ja koko perheeltä vaaditaan sitoutumista pitkäjänteiseen ympärivuotiseen harjoitteluun. Kilparyhmissä voimistelee 3 joukkuetta. Joukkueesta riippuen kilpailuita on 1-8 kertaa vuodessa.

Kilparyhmässä vaaditaan myös omatoimista harjoittelua valmentajan ohjeiden mukaan.



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi

AIKUISTEN POLKU

Oikeesti aikuiset ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat pitää kunnostaan huolta läpi elämänsä. Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa, ketteryyttä ja voimaa kehittäviä liikkeitä telineitä hyödyntäen. Ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, jonne voi tulla kuka tahansa. Ryhmä on sekaryhmä, johon voi osallistua sekä miehet että naiset. Tuntiin sisältyy alkulämmittely, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua. Ryhmän ohjaajana toimii teamgymia valmentava ja akrobatiaa harrastava fysioterapeutti.

Aikuisten telinevoimisteluryhmässä harjoitellaan kehonpainolla telineitä hyödyntäen. Treenit sisältävät alkulämmittely-, lihaskunto-, liikkuvuus- ja lihashuolto-osuuden. Treenissä edetään ryhmän tason mukaisesti alkeista vaativiinkin liikesarjoihin. Eriytämme harjoitteita voimistelijoille sopiviksi. Aikaisempaa voimistelutaitoa ei tarvita. Sekaryhmä, mukana sekä naisia että miehiä. Paljaat varpaat ja vartalonmyötäiset vaatteet soveltuvat parhaiten lajiin.

Aikuisten akrobatiaryhmä on tarkoitettu hauskaa, mutta haastavaa ja tehokasta liikuntaa haluaville aikuisharrastajille, niin miehille kuin naisille. Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Tunnella perehdytään akrobatian eri osa-alueisiin kuten lattia-, pari-, pyramidi-, tasapaino- ja ilma-akrobatiaan. Kokeillaan mm. saavuttaa acroyogan flow, kiivetä vertikaalikankailla korkeuksiin kohti näyttäviä temppuja ja rakentaa ihmispyramideja eri variaatioin. Treenihin sisältyy aina lajiharjoittelun lisäksi alkulämmittely, lihaskunto- sekä liikkuvuusharjoittelu.

Parkour tarjoaa haastetta jokaiselle lähtötasosta riippumatta. Tavoitteena on nopea ja sulava, mutta turvallinen eteneminen paikasta toiseen. "Mukaudu ympäristöön, etsi itsellesi sopiva reitti!" Parkour-treeneissä asiat etenevät pikakelauksella. Alkulämpö on nopea ja sykkeen nostava, liikeradat auki ja treissaamaan. Jokaiseen treeniin on sisälletty yksi teema, muutoin treeneissä mielikuvitus värittää harjoittelua.



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi