



Tampereen Jumppatiimi TAJU ry

Ohjauslinja



1. Tampereen Jumppatiimin ohjauslinja

Upeaa, että olet mukana luomassa Tampereen Jumppatiimin TAJU-tontta menoa ja hyvää fiilistä! Tämä ohjauslinja on tärkeä osa ohjaajana toimimista. Sen avulla varmistetaan, että TAJUssa jokainen voi harrastaa monipuolisesti rennon hyvällä fiiliksellä. TAJUn ohjauslinjaan on koottu ohjauksen periaatteita, sisältöjä ja tavoitteita. Ohjauslinja sitoo kaikkia TAJUssa ohjaavia ja se näkyy kaikessa ohjaustoiminnassa.

Ohjauslinja on koottu Suomen Voimisteluliiton eettisen toiminnan linjausten ja "Voimistellen läpi elämän" -strategian mukaisesti. Ohjauslinjaa kehitetään yhdessä ohjaajien, tiimien ja johtokunnan kanssa. Ohjauslinjaa päivitetään vuosittain.

Tampereen Jumppatiimissä on tärkeää yhdessä tekeminen, liikkumisen ilo ja hyvä fiilis. Jokaisella on mahdollisuus tulla mukaan sellaisena kuin on. Ohjaajat ovat TAJUlle tärkeitä! Ilman ohjaajia ei olisi seuran toimintaa. Ohjaaja antaa TAJUlle kasvot, kohtaa jäseniä ja kohottaa hyvää TAJUfiilistä.

TAJUssa on paljon kokeneita TAJUohjaajia, mutta jatkuvasti aloittaa myös uusia ohjaajia. Haluamme toimia seurana ja työnantajana niin, että sinulla on mukava olla ohjaajana TAJUssa. Tarkoitus on, että viihdyt TAJUssa pitkään. Haluamme tarjota sinulle mahdollisuuksia kehittää itseäsi ohjaajana ja vaikuttaa seuran toimintaan.

Toivomme, että viihdyt TAJUssa ohjaajana, olet mukana luomassa TAJUlaisuutta ja rakentamassa kannustavaa työyhteisöä!

2. Ohjauksen linjaus

Tampereen Jumppatiimin ohjauksen linjaus perustuu seuran arvoihin: Ilo liikkuu, lähellä kotia ja kivaa yhdessä sekä toiminta-ajatukseen: Monipuolista harrasteliikuntaa kaikille rennon hyvällä fiiliksellä! Seuran strategian mukaisesti toiminta on sitouttavaa, laadukasta ja vastuullista.

TAJUssa on turvallista, kehittävää ja innostavaa harrastaa. Ohjaustoiminta on suunnitelmallista ja kannustaa harrastajaa kohti liikkujan omia tavoitteita liikunnan ilon löytämisen kautta. TAJU on kaikille avoin ja olemme iloisia, kun jäsenemme kokeilevat erilaisia tunteja ja harrastusryhmiä. Haluamme kehittää ja kehittyä, joten osaamisen kehittäminen, palautteen antaminen ja vastaanottaminen sekä avoin vuorovaikutus ovat osa TAJUssa ohjaamista.

Tampereen Jumppatiimissä on kaiken ikäisiä harrastajia. Tarjoamme sekä omia tunteja että Voimisteluliiton konseptitunteja ja lisensoituja ryhmäliikuntatunteja. Meillä on erilaisia jumppareita ja monenlaisia ohjaajia. Kaikissa ohjauksissa näkyvät TAJUn ohjauksen linjauksen periaatteet, joilla haluamme varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja TAJUun sitoutuneet harrastajat.

Ohjauksen linjauksen periaatteet ovat:

- TAJUpolku - harrastaminen jumpparin oman kiinnostuksen mukaisesti
- Suunnitelmallisuus - jumppien sisällöt ja ohjauksen tavoitteet (tuntikuvaukset)
- Ohjaajan TAJUpolku - osaamisen kehittäminen ja tuutorointi
- Vastuullisuus ja turvallinen toimintaympäristö



Tampereen Jumppatiimi on Olympiakomitean Tähtiseura. Meillä on Tähtimerkki lupauksena laadusta sekä lasten ja nuorten toiminnalla että aikuisten liikunnalla. Tähtiseuran laatukriteerit auttavat meitä kehittämään ja arvioimaan toimintaa jatkuvasti sekä kolmen vuoden välein tehtävässä auditoinnissa. Kriteerejä voit tarkastella tarkemmin [ohjelman nettisivuilta](#).

3. TAJUpolku - harrastaminen jumpparin oman kiinnostuksen mukaisesti

Tampereen Jumppatiimin toiminnassa jokainen pääsee harjoittelemaan ja etenemään omaan tahtiin. Seurassa ei ole kilpailutoimintaa. Olemme Suomen suurin voimistelun harrasteliikuntaseura ja ylpeitä siitä.

TAJUpolku kokoaa yhteen liikkujan polun pienestä perhejumppaajasta lasten ja nuorten ryhmiin, aikuisten ryhmäliikuntaan ja ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävään liikuntaan. Liikkuja voi edetä polulla oman mieltymyksensä mukaisesti. Kaikki ryhmät ovat avoimia eikä niihin vaadita aiempia taitoja.

Perheillä, lapsilla ja nuorilla TAJUpolulla on kolme haaraa: voimistelu, temppuilu ja tanssi. Aikuisten ryhmäliikuntatunnit on jaettu tanssillisiin ja lihaskuntotunteihin sekä kehonhuoltoon. Lisäksi järjestetään aikuisten telinevoimistelua ja joitakin erikoistunteja. Ikääntyneet liikkuvat omilla Kekkeet-tunneilla.



3.1. Voimistelun polku

LASTEN VOIMISTELU

Voimisteluliiton strategian mukaan kaikki alle 12-vuotiaiden toiminta kuuluu voimistelukoulu-käsitteen alle. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikessa alle 12-vuotiaiden voimistelussa ja liikunnassa lapsi on aina keskiössä, oli kyse yhdeksän voimistelulajin lapsuusvaiheen voimistelusta tai ninjagymin ja kepparitanssin kaltaisesta harrastamisesta. Perusliikuntataitojen ja voimistelun alkeistaitojen oppiminen tapahtuu leikin kautta, laadukkaassa ohjauksessa tai valmennuksessa, panostaen lasten innostumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Tavoitteena on saada lapsi tunnistamaan omat vahvuutensa, innostumaan liikunnasta, löytämään oman tapansa liikkua ja ponnistamaan Voimistelukoulusta juuri omannäköiselle liikkujan polulle voimistelun, tanssin tai muun lajin parissa. (Voimisteluliitto)

Temppujumppa (3-5v.), **Jumppa-akrobaatit** (5-7v.) ja kouluikäisten **Voimistelukoulut** ovat kaikki osa iloista ja laadukasta lasten voimistelun toimintaa, jossa lapsi saa onnistumisen kokemuksia koulutetun ohjaajan opastuksella. Harjoituksissa lapsi innostuu perusliikuntataitojen sekä voimistelun alkeistaitojen harjoittelusta. Harjoittelu kehittää lasten koordinaatiota, tasapainoa, liikkuvuutta ja perusvoimaa voimistelullisin keinoin sekä tarjota lapselle liikunnallisia elämyksiä. Harjoittelu on monipuolista ja antaa erinomaiset taidot sekä voimistelu-uralle että muihin lajeihin.

TAJU:n ja Tampereen Voimistelijoiden yhteistyöryhmissä **Viiden lajin voimistelukoulu 4-5 v. sekä 6-8 v. ja Telinetaiturit alakouluikäisille** harjoitellaan leikin ja mielikuvien kautta voimistelun perusliikkeitä ja motorisia perustaitoja sekä tutustutaan voimistelun viiteen eri lajiin (akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, trampoliinivoimistelu, teamgym, sekä naisten ja miesten telinevoimistelu). Telineaitureissa harjoitellaan leikkien ja mielikuvien kautta voimistelun perusliikkeitä ja kehitellään niitä kohti lajiliikkeitä. Ryhmiin ilmoittaudutaan Tampereen Voimistelijoiden sivujen kautta.

AIKUISTEN VOIMISTELU

Aikuisten telinevoimistelu on monipuolinen laji, joka tarjoaa liikunnan iloa ja haastetta kaiken ikäisille. Aikuisten telinevoimistelussa kehitetään kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa voimistelun ja telinevoimistelun lajiliikkeitä hyödyntäen.

3.2. Tanssin polku

LASTEN TANSSI

Lasten tanssitunneilla harjoitellaan perusliikuntataitoja sekä tutustutaan tanssin perusteisiin sekä -tekniikkaan lapsen ikätasolle sopivalla tasolla. Lasten tanssi kuuluu suuren Voimistelukoulun leikkivarjon alle. Erilaisilla tanssitunneilla lapset harjoittelevat luovia harjoitteita hyödyntäen mielikuvitustaan. Voimistelseurojen tanssiharjoitukset kehittävät perusliikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi oman kehon, rytmin, rytmiikan ja tilan hahmottamista. Ne luovat hyvää ja monipuolista pohjaa tulevaisuudessa monenlaiseen liikuntaan. Lasten



tanssin tunnit opettavat myös ryhmässä toimimista ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Tanssi on lapselle monipuolinen harrastus ja tanssi vahvistaa opittujen taitojen kautta myös itseluottamusta. (Voimisteluliitto)

Satutanssijat on ensiaskel tanssin maailmaan. Mielikuvitus, leikki ja musiikki houkuttelevat alle kouluikäisiä liikkumaan ja luomaan omaa liikettä.

Voimisteluliiton konsepti **Dance 4 Fun**, on lapsille ja nuorille suunnattu monipuolinen tanssiharrastus, jossa liikkeet maustetaan eri tanssityylein. Dance 4 Fun sopii kaikille sukupuoleen, taustaan tai tanssikokemukseen katsomatta. Tunneilla tanssi yhdistää luovuuden, motoriikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun. Tarkoituksena on liikkua mahdollisimman paljon, välttämällä turhaa seisoskelua ja odottelua. Dance 4 Fun -tunneilla harjoitellaan koreografioita ja ilmaisua. Halutessaan ryhmä voi esiintyä myös seuran omissa näytöksissä. Tärkeintä kuitenkin on, että jokainen tanssija löytää oman tapansa liikkua ja nauttia siitä.

AIKUISTEN TANSSILLISET TUNNIT

Kuntotanssi LatinMix, Zumba ja Lavis ovat aikuisten tanssillisia ryhmäliikuntatunteja. Zumba® on hauska ja tehokas kuntotanssimuoto, jossa sekoittuvat eri tanssilajit kuten merengue, cumbia, reggaeton, bollywood, salsa ja hip hop. Luvassa on mukaansatempaava, kuntoa kohottava tunti, jossa tanssiliikkeet ja rytmit vaihtelevat vauhdikkaasti. Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkaa, rock/jive, cha cha cha ja samba. Tunnilla voi oppia eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella.

3.3. Temppuilun polku

Temppuilu on lajista riippumatonta, monipuolista ja motorisia taitoja kehittävää liikuntaa. Temppuilu antaa vapauden käyttää mielikuvitusta ja hyödyntää omia vahvuuksia.

LASTEN TEMPPUILU

GYM-tuoteperhe

GYM-tuoteperhe sisältää PerheGymin, NinjaGymin ja FreeGymin. Gym-tunnit yhdistävät hausalla tavalla perusliikuntataitojen harjoittelun sekä voimistelulliset elementit. Gym-tunneilla löytyy vivahteita myös parkourista, trikkauksesta sekä voimaharjoittelusta. (Voimisteluliitto)

Perhegym

Perhegyymiä voi harrastaa salissa tai ulkona – lapsi yhdessä huoltajan, kummin, isovanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Ohjaajan avustuksella perhe johdatellaan perusliikuntataitojen saloihin, harjoittelemaan perheakrobatian perusteita sekä tutustumaan voimistelullisiin elementteihin leikin kautta. Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän aktiivista ja hauskaa yhdessä tekemistä.



Ninjagym

Ninjagym-tunnit soveltuvat innokkaille ja kokeilunhaluisille ninjoille. Tunneilla tutustutaan perusliikuntataitoihin, voimistelun alkeistaitoihin ja parkouriin. Ninjagym-tunneilla saa varmasti hien pintaan, oppii uusia asioita sekä vahvistaa arjessakin tarpeellisia perusliikuntataitoja. Harjoitukset voi pitää voimistelusalissa tai ulkona.

Freegym

Freegym rikkoo perinteisen voimistelun raja-aitoja. Freegymissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu – kilpailujärjestelmät ja niiden vaatimukset on tässä lajissa unohdettu.

3.4. NUORTEN TAJUTEENS-RYHMÄT

TAJUteens on nuorten oma polku. TAJUteens tanssii, treenaa ja temppuilee omaehtoisesti ja ilman sitoutumista. Commercial dance ja Street & show -dance yhdistävät musiikin, liikkeen ja itseilmaisun. Voimistelu & akro kehittävät kehonhallintaa ja fyysisiä ominaisuuksia. TAJUteens-polun tunnit pohjautuvat nuorten omiin toiveisiin ja niiden sisältöä voidaan muokata kauden aikana.

3.5. AIKUISTEN TEHOTREENIT JA KEHONHUOLTOTUNNIT

Tehotreenit sisältävät seuraavat tuntikokonaisuudet: Crosstraining, kahvakuula, kuntonyrkkeily, muokkaus, reisi-vatsa-selkä -tunti sekä Tabata. Tehotreenien tunneilla kehitetään monipuolisesti kuntoa ja vahvistetaan kehoa. Tehotreenit ovat intensiteetiltään keskiraskaita ja sopivat aktiiviliikkujalles sekä jonkin verran harjoitelleille, jotka nauttivat vauhdikkaasta tekemisestä ja itsensä haastamisesta. Crosstrainingissa haetaan intensiteettiä lyhyillä tauoilla kehittäen voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Kahvakuulatunnilla kuormitetaan koko kehoa lihaskunnan merkeissä kahvakuulaa hyödyntäen. Kuntonyrkkeilyssä liikkeen kuormittavuutta pystyy säätelemään oman kunnon mukaan ja tavoitteena on hikinen ja hauska tunti, joka hellii niska-hartiaseutua. Muokkauksessa hyödynnetään myös askelsarjoja, tehdään lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoitteita ja tunti päätetään rentoutumiseen sekä lyhyisiin venytyksiin. Reisi-vatsa-selkä -tunnilla keskitytään reisien, vatsan, selän ja pakaralihasten vahvistamiseen kehon painolla tai välineitä hyödyntäen. Tabata puolestaan on koko kehoa kuormittava intervalliharjoitus, sisältäen sekä lihaskuntoa, että sykettä nostavaa harjoittelua.

Kehonhuollon pariin pääsee FasciaMethodin®, kehonhuoltotuntien sekä pilateksen merkeissä. FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltokonsepti, Lisenssitunnilla edistetään tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Kehonhuoltotunnilla huolletaan, palautellaan sekä rentoutetaan kehon lihaksistoa, unohtamatta tasapainoharjoittelua. Pilates soveltuu kaikille liikkujille ja sisältää kehon syviä lihaksia vahvistavia harjoitteita sekä kehon suurten lihasryhmien venyttelyä.

3.6 AIKUISTEN JA IKÄÄNTYVIEN ERITYISTUNNIT

Erityisiin tuntikokonaisuuksiin kuuluvat kekkeet, TAJUmpa sekä Äijäcrossi. Kekkeet ovat ikääntyneille suunnattu oma liikuntaryhmä sekä jumppien kokonaisuus, joka sisältää niin lihaskunto-, tasapaino-, ketteryys- kuin liikkuvuusharjoitteita. Kekkeissä huomioidaan ikääntymisen tuomat haasteet ja muutokset liikunnassa. TAJUmpa on tehokas ja pitkä treeni, joka pitää sisällään niin aerobista tai tanssillista liikuntaa, lihaskuntoa kuin



venyttelyäkin. TAJUmpan kesto on 90 minuuttia. Äijäcrossi on miehille suunnattu oma ryhmänsä. Sisältöä Äijäcrossissa muokataan osallistujien toiveiden mukaisesti.

4. Suunnitelmallisuus - jumppien sisällöt ja ohjauksen tavoitteet

Suunnitelmallisuus on tärkeä osa toiminnan laatua. Huolellisella suunnittelulla varmistetaan toiminnan monipuolisuus, vaihtelevuus, osallistujien taitojen kehittyminen sekä vähennetään odottamista ja seisoskelua harjoituksessa. Ohjaaja on vastuussa siitä, että harjoituksissa toiminta on suunniteltua ja edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ohjaaja tekee ennen kauden alkua kausisuunnitelman, jonka tehtävänä on toimia ohjaajan toiminnan tukena ja liikkujien taitojen opettamisessa ja pitkäaikaisessa kehittämisessä. Ohjaajien suunnittelun tueksi on tehty lasten ryhmille seuran yleiset taitotavoitteet ja tuntikuvaukset, joilla varmistetaan tiettyjen perustaitojen oppiminen kussakin ikäryhmässä, ja toisiaan vastaavat tuntien sisällöt samannimisellä tunneilla.

Lasten, nuorten ja perheiden tuntien kausisuunnittelu

TAJUn Ohjaajasivuilla ja Voimisteluliiton Voimisteluklubissa on saatavilla esimerkkejä erilaisista kausi- ja tuntisuunnitelmista. Lasten ryhmien kausisuunnitelmat lähetetään lasten huoltajille kauden aloitusviestissä. Ne julkaistaan myös seuran nettisivuilla. Kausisuunnitelmaan kirjataan kauden tärkeimmät tapahtumat ja päivämäärät. Seuran harrasteliikuntaryhmissä ei ole käytössä testausmenetelmiä, mutta Voimisteluliiton Voimistelupasseja voi käyttää arvioimaan liikkujien kehittymistä.

Työkaluja kausi- ja tuntisuunnitelmiin kootaan ohjaajien TAJUideapankkiin.

Aikuisten ja ikääntyvien ryhmäliikunnan kausisuunnittelu

Aikuisten tunneilla samaa tuntisuunnitelmaa jumpataan 1-6 kerran ajan. Tuntisuunnittelun pohjana toimii tuntien tuntikuvaukset, joista selviää tunnin tarkempi sisältö ja tavoite, koreografian vaativuustaso sekä kuormituksen taso. Aikuisten ryhmäliikunnan taustalla vaikuttaa valtakunnalliset liikuntasuosituksot, joiden nojalla pyritään tukemaan aikuisten ja ikääntyvien terveyttä, hyvinvointia ja liikuntakykyä monipuolisesti, kannustavasti sekä jokaiselle mielekkäällä tavalla.

4.1. Tuntikuvaukset

TAJUn tunneilla on tärkeää, että ne vastaavat tuntikuvauksia. Tuntien toteutumista suhteessa tuntikuvauksiin seurataan säännöllisesti ja se on osa TAJUn toiminnan laatua.

Perheliikunta

Perheliikuntaa järjestetään alle kouluikäisille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Perheliikunnassa lapsi liikkuu yhdessä tutun aikuisen kanssa ohjatulla tunnilla. Tutun aikuisen ei tarvitse olla lapsen perheenjäsen. Tunnin pituus



on yleensä 40 minuuttia. Perheliikunnassa innostetaan aikuisia ja lapsia liikkumaan yhdessä ja muiden perheiden kanssa myös ohjatun harrastuksen ulkopuolella. Perheen jäsenten välinen yhteinen liikunnallinen tekeminen vahvistaa vuorovaikutusta, tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja synnyttää positiivisen asenteen liikkumiseen. Perheliikunta tarjoaa aktiivista yhdessäoloa, virikkeitä ja ideoita perheen liikkumiseen omassa ympäristössään ja edistää liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Perheliikuntatunnit perustuvat leikkiin ja mielikuviin. Toiminta koostuu leikistä, temppuista, loruista ja lauluista, väline- ja musiikkiliikunnasta sekä toiminta- ja temppuradoista. Aikuinen liikkuu yhdessä lapsen kanssa. Aikuinen toimii myös lapsen "telineenä" erilaisissa liikkeissä ja lapsi taas aikuiselle painona lihaskuntoliikkeissä. Yhteiset aloitus- ja lopetuskäytännöt luovat turvallisuutta ja vahvistavat yhteenkuuluvuutta. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Perheliikkujilla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin.

Alle kouluikäisten tunnit (Temppujumppa, Jumppa-akrobaatit, Ninjagym, Satutanssijat)

Lapsi osallistuu tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 40-45 minuuttia. Toiminta toteutetaan harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivasti leikkiä ja mielikuvia hyödyntäen. Harjoituksen sisältö on leikinomaista. Kaikki tunnit koostuvat liikuntaleikeistä, perusliikuntataitojen harjoittelusta, temppuilusta, liikunnan ilosta ja yhdessäolosta muiden lasten kanssa. Satutanssijoissa korostetaan musiikkiliikuntaa ja tanssin ominaispiirteitä. Sisällöissä tuetaan tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Kerran kaudessa toteutetaan myös harrastajien ja huoltajien yhteistunti. Yhteistunneilla huoltajat pääsevät tutustumaan harrastukseen ja lapset näyttämään oppimiaan taitoja. Yhteistuntien tavoitteena on myös innostaa perheenjäseniä liikkumaan yhdessä myös harrastuksen ulkopuolella.

Kouluikäisten harrasteliikunta (Voimistelukoulu, Dance4Fun, Freegym)

Tunneille osallistutaan itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 45 - 60 minuuttia. Nuorimpien koululaisten harjoitukset perustuvat leikkiin ja uusien taitojen harjoitteluun. Vanhempien koululaisten ryhmissä keskitytään ikätasolle sopivasti lajitaitoihin ilman kilpailupaineita. Ryhmiin voi osallistua ilman aiempaa osaamista. Harjoitukset koostuvat ryhmäläisille sopivista voimistelu-, temppu- ja parkour-liikkeistä, sopivista ominaisuusharjoitteista, liikkumisen ilosta sekä muiden lasten ja nuorten kanssa yhdessäolosta. Lajitaitojen lisäksi harjoituksissa vahvistetaan perusliikuntataitoja ja kehonhallintaa. Dance4Fun -tunneilla toiminta perustuu musiikin tahdissa liikkumiseen ja tanssin lajitaitoihin. Toiminnassa tuetaan tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Ryhmät mahdollistavat liikunnan harrastamisen ilman kilpailua. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus esiintyä seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Kerran kaudessa toteutetaan myös harrastajien ja huoltajien yhteistunti. Yhteistunneilla huoltajat pääsevät tutustumaan harrastukseen ja lapset näyttämään oppimiaan taitoja. Yhteistuntien tavoitteena on myös innostaa perheenjäseniä liikkumaan yhdessä myös harrastuksen ulkopuolella. Voimistelukoulussa käytetään Voimisteluliiton Voimistelupasseja harrastajan oman kehityksen ja kokonaisliikuntamäärän seurantaan.



TAJUteen-tunnit

Tuntikuvaukset

Soveltava temppuilu

Soveltavan temppuilun ryhmät on tarkoitettu lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja kannustusta liikuntaharrastuksessa. Lapsi voi osallistua tunnille yksin tai yhdessä avustajan kanssa. Ryhmät ovat avoimia kaikille. Ryhmä sopii esimerkiksi lapsille, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä, toiminnanohjauksessa, tarkkaavaisuudessa, oppimisessa, motorisessa kehityksessä, kehitysvamma tai lapsi muuten hyötyy pienestä ryhmästä. Soveltavassa temppuulussa harjoitellaan karkeamotorisia taitoja ja temppuillaan soveltaen osallistujan toimintakyvyn mukaan. Harjoituksen ydin on liikkumisen ilo ja mahdollisuus osallistua itseä kiinnostavaan harrastukseen. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus esiintyä seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Kerran kaudessa toteutetaan myös harrastajien ja huoltajien yhteistunti. Yhteistunneilla huoltajat pääsevät tutustumaan harrastukseen ja lapset näyttämään oppimiaan taitoja. Yhteistuntien tavoitteena on myös innostaa perheenjäseniä liikkumaan yhdessä myös harrastuksen ulkopuolella.



Aikuisten ryhmäliikunta

Aikuisten ryhmäliikunnan lukujärjestyksessä on suosittuja klassikkoja ja vaihtuvia uutuustunteja. Tunneille voi osallistua rajattomasti. Tuntien kesto on 55 - 90 minuuttia.

Tehotreeni on kohtuullisen raskas ryhmäliikuntatunti, joka kehittää monipuolisesti kuntoa ja vahvistaa kehoa. Tunnit sopivat aktiiviliikkuville ja jonkin verran treenanneille, jotka nauttivat vauhdikkaasta menosta ja itsensä haastamisesta. Tehotreeniin kuuluu mm. kahvakuulatunnit, HIIT ja circuittunnit.

Crosstraining

Crosstraining on harjoitus jossa liikkeitä tehdään intensiivisesti lyhyillä tauoilla. Kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Sopii kaikille, koska liikkeitä jokainen voi varioida oman kunnon ja taitotason mukaan. Helppoa ja tehokasta.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Soveltuu kaikille

Kahvakuula

Tehokas, koko kehoa kuormittava lihaskuntoharjoitustunti kahvakuulilla. Treenaaminen kahvakuulalla on toiminnallista ja monipuolista. Perustana tunnilla on heilurimaiset liikkeet, tempaukset, vedot ja työnnöt. Kahvakuulan avulla treenaat pinnallisten päälihasryhmien lisäksi myös asentoa ylläpitäviä keskivartalon ja lantion seudun lihaksia. Lihaskunnan lisäksi kahvakuulaharjoittelun tavoitteena kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kahvakuulan painon lisäämisessä ei kannata olla turhan varovainen, kun kahvakuulan tehtävien tekniikka on hallussa. Raskas vastus pakottaa isojen lihasryhmien lisäksi myös syvemmät tukilihakset töihin.

Mukaan tunnille tarvitset oman kuulan (suosituspaino aloittelevalla liikkujalla noin 4-12 kg ja kokeneelle liikkujalle noin 12-20 kg). Jumbppapaikoilla on kokeilijoille tarjolla muutama lainakuula (4-12 kg:n painoinen) kaikilla kahvakuulasaleilla. Jos haluat varmistaa lainakuulan saatavuuden, laita sähköpostia info@tampereenjumbppatiimi.net. Sopii erittäin hyvin myös miehille.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Soveltuu kaikille

Kuntonyrkkeily (ilman välineitä)

TAJU:n kuntonyrkkeily on hikinä ja hauska tunti, joka hellii niska-hartiaseutua. Tunti soveltuu kaiken kuntoisille ja liikkeiden kuormittavuutta pystyy säätämään oman kunnon mukaan.

Tunti sisältää vaihdellen lihaskuntoharjoitteita ja varjonyrkkeilyä hauskuutta unohtamatta. Lisäksi jokaisella tunnilla on pieni tekniikkaosio vaihtuvien teemojen.

Tunnilla et tarvitse nyrkkeilyhanskoja vaan liikkeet tehdään varjonyrkkeilynä.

Koreografia: ei ole. Kuormitus: Sopii kaikille

Muokkaus

Sopii sekä aloittelevalle että edistyneelle jumppaajalle. Tavoitteena on käydä läpi terveyskunnan kannalta tärkeät osa-alueet. Tunnin alussa on noin 15 – 30 minuutin aerobinen osuus sisältäen askelsarjoja. Tämän jälkeen jatketaan liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittäville liikkeille. Lopputunnin lihaskunto-osuudessa keskitytään ainakin reisi-, käsi-, vatsa-, selkä ja pakaralihaksien vahvistamiseen joko kehon omaa painoa tai välineitä apuna käyttäen. Tunti päättyy lyhyeen rentoutumiseen ja päälihasryhmien venytyksiin.

Koreografia: Helppo-keskivaikea. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas

Reisi-vatsa-selkä

Sopii erityisesti aloittelevalle jumppaajalle. Tunnin alussa on lyhyt lämmittely ilman koreografiaa. Tämän jälkeen jatketaan liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittäville liikkeille. Lihaskunto-osuudessa keskitytään ainakin reisi-, vatsa-,



selkä ja pakaralihaksien vahvistamiseen joko kehon omaa painoa tai välineitä apuna käyttäen. Tunti päättyy lyhyisiin venytyksiin.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: riippuu itsestä

Tabata

Tabata on tehokas koko kehon intervallitreeni, jossa vuorottelevat 20 sekunnin työskentelyvaiheet sekä 10 sekunnin lepojaksot. Tunnilla tehdään niin lihaskuntoa kuin sykettä kohottavia aerobisia liikkeitä. Myös välineitä voidaan käyttää osassa liikkeitä. Tunti päättyy venyttelyyn.

Tunnin rasittavuuteen pystyt vaikuttamaan itse säätelemällä työskentelytehoa ja nopeutta.

Koreografia: Helppo - ei ole. Fyysinen kuormittavuus: keskiraskas-raskas (riippuu itsestäsi)

Kehonhuolto

Rauhallisempaa liikuntaa kaipaaville sopivat erilaiset **kehonhuoltotunnit**. Niissä painopiste on liikkuvuuden ja liikehallinnan kohentamisessa, ja sen takia ne sopivat erinomaisesti myös aktiivikuntoilijoille, jotka kaipaavat venyttelyä ja palauttavaa harjoittelua.

FasciaMethod®

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltokonsepti. Se on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Menetelmänä ovat dynaamiset ketjuliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja myofaskian käsittely faskiapallolla. Harjoitteet ovat miellyttäviä ja yksinkertaisia. FasciaMethod sopii kaikille ikään tai liikunnalliseen taustaan katsomatta.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Soveltuu kaikille.

Kehonhuolto

Kehonhuoltotunnilla on tarkoitus huoltaa, palauttaa ja rentouttaa kehon lihaksistoa. Lyhyen alkulämmittelyn ja tasapainoharjoitteiden jälkeen siirrytään liikkuvuus- ja venyttelyliikkeisiin.

Osassa harjoitteista käytetään hengitystä apuna liikkeiden suorittamisessa. Tunnin tavoitteena on muunmuassa parantaa ryhtiä ja poistaa turhia lihaskireyksiä. Tunti päättyy lyhyeen rentoutushetkeen.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Soveltuu kaikille.

Pilates

Tunti joka soveltuu kaikille. Joseph Pilateksen kehittämä kehonhallintatekniikka, jonka avulla vahvistetaan kehon syviä lihaksia ja venytetään kehon suuria ja kireitä lihasryhmiä. Pilateksessa korostetaan syvää, tehokasta hengitystä liikkeiden aikana. Tavoitteena on harjoittaa keskivartalon syvät lihakset timmiin kuntoon ja löytää ryhti ja voima kehoosi!

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Soveltuu kaikille.

Kuntotanssi

Tunti sopii sekä aloittelevalle että edistyneelle jumppaajalle. Tunnilla tanssitaan musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen.

Koreografia: Helppo-keskivaikea. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas

LatinMix

Tunti sopii sekä aloitteleville että edistyneille liikkujille. LatinMix on hauska, tehokas ja mukaansa tempaava tanssitunti, joka pohjautuu lattarirytmihin (mm. salsa, merengue, reggaeton, cumbia).

Koreografia: Helppo-keskivaikea. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas-raskas



Lavis® - lavatanssijumppa

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

Koreografia: Helppo-keskivaikea. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas

Zumba®

Zumbassa keskiössä ovat musiikki ja hyvä filis. Tunti sopii sekä aloitteville että edistyneille liikkujille. Zumba on hauska, tehokas ja mukaansa tempaava fitness-tanssitunti, joka pohjautuu lattarirytmieihin (mm. salsa, merengue, reggaeton, cumbia). Tavoitteena on, että jokainen poistuu zumba-tunnilta hikisenä ja hymyillen!

Koreografia: Helppo-keskivaikea. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas-raskas

TAJUmpa

Tehokas pitkä treeni joka koostuu 20-25 min aerobisesta lämmittelystä, joka voi olla askellusta tai helppoja tansseja, n. 45 min tehokas lihaskunto-osuus ja lopussa jäähdyttelyt ja venyttelyt n. 20 min.

Koreografia: Helppo. Fyysinen kuormittavuus: Keskiraskas

Äijäcrossi

Äijäcrossi on miesten oma ryhmä. Tunti on suunniteltu erityisesti aloittelevaa liikkujaa silmällä pitäen, mutta tarjoaa haasteita kaikille. Sisältöä muokataan osallistujien toiveiden mukaan. Alkusyksystä treenejä voidaan pitää myös ulkona. Tuntien sisällöt vaihtelevat ja luvassa on esimerkiksi toiminnallista harjoittelua, kuntopiiriä ja kahvakuulaa.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Riippuu itsestä

Kekkeet

Ikääntyneille suunnattu monipuolinen jumppa, joka sisältää niin lihaskunto-, tasapaino-, ketteryys- kuin liikkuvuusharjoitteita. Ryhmiin ovat tervetulleita niin miehet kuin naisetkin. Liikkeiden suoritustapa ja alkuasennot on suunniteltu niin, että niissä huomioidaan ikääntymisen aiheuttamat muutokset. Hyppyjä tai vaikeita askelkuvioita ei näillä tunteilla tehdä. Tempo pidetään rauhallisena ja musiikki on aikuisen makuun sopivaa.

Koreografia: Helppo. Fyysinen kuormittavuus: Riippuu itsestäsi

Kekkeet Ikämoto

Ikämotoharjoittelu perustuu telinevoimisteluun, jota on muokattu ikääntyvien tarpeisiin sopivaksi, ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet lempeästi huomioiden. Ikämototunnilla on aina noin 15 minuutin lämmittely, tämän jälkeen telineharjoitus noin 30 minuuttia sekä venyttely ja rentoutus, noin 15 minuuttia. Ikämoto kehittää ja ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta ja liikehallintaa, ennaltaehkäisten kaatumisia ja ikääntymisen mukanaan tuomia haasteita.

Koreografia: Ei ole. Fyysinen kuormittavuus: Riippuu itsestäsi, sopii jokaiselle

Kekkeet Senioripilates

Senioripilates tarjoaa lempeää liikettä, lihaskuntoa ja liikehallintaa pilateksen keinoin. Senioripilatesissa keskitytään syvien lihasten hallintaan, liikkuvuuden harjoittamiseen ja pyritään ylläpitämään hyvää tasapainoa. Senioripilatesissa tavoitteena on lempeä ja kaikille soveltuva harjoitus karistamaan ikääntymisen mukanaan tuomia kankeuksia.

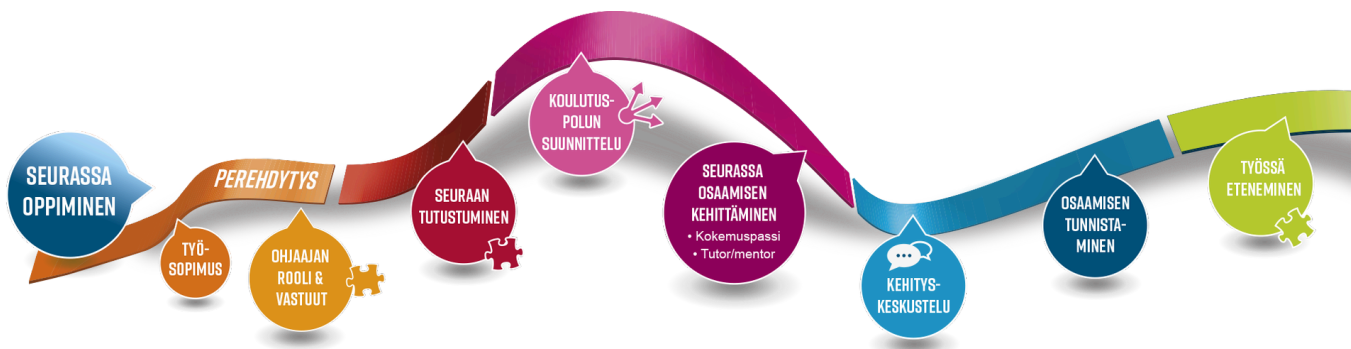
Kekkeet tuolijumppa

Tuolijumpassa edistetään lihaskuntoa lempein ottein, unohtamatta tasapainoharjoittelua sekä liikehallintaa. Tuolijumpassa välineinä mukana saattavat toimia esimerkiksi hernepussit tai pilatespallo. Tuolijumppa soveltuu jokaisen omiin tarpeisiin ja ohjauksessa huomioidaan yksilölliset lähtökohdat tarjoamalla laajasti eri vaihtoehtoja kehon liikuttamiseen. Tuoli tuo turvaa, tukea ja uudenlaista näkökulmaa liikkeen toteuttamiseen.

Koreografia: Helppo. Fyysinen kuormittavuus: Sopii jokaiselle.

5. Ohjaajan TAJUpolku - osaamisen kehittäminen ja tuutorointi

Ohjaajat ovat avainasemassa laadukkaan liikuntatoiminnan toteutumisessa. Koulutus, tukeminen ja kiittäminen ohjaustoiminnassa ovat osa päivittäistä seuratoimintaa. Voimisteluliiton luoman "seura oppimisympäristönä" -mallin mukaisesti oppiminen on jatkuvaa ja tapahtuu omassa toimintaympäristössä.



Kuva: Voimisteluliitto

Tampereen Jumppatiimi on ohjaajilleen kannustava, innostava ja inspiroiva oppimisympäristö. Ohjaajien kouluttautuminen on positiivinen kustannus, joka tukee ohjaajia ja heidän kehittymistään. Seurassa ollaan avoimia ja kiinnostuneita uusista ideoista. Seurassa on tilaa kasvaa ja kehittyä, epäonnistua ja onnistua. Ohjaajilta odotetaan riittävää koulutus- ja osaamistasoa, jotta toiminta on laadukasta ja edistää jumppareiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Osaamisen kehittäminen mahdollistetaan erilaisille ohjaajille.

Ohjaajien osaamista seurataan jokaisen ohjaajan henkilökohtaisella TAJUpolulla. Se auttaa myös ohjaajia suunnittelemaan tulevaa ja ylläpitää ohjaajien osaamista.



TAJUtuutori on kokenut ja TAJUssa pitkään toiminut ohjaaja, joka käy sovitusti seuraamassa toisen ohjaajan tuntia. Tuutori antaa tunnista sanallisen ja kirjallisen palautteen ohjaajalle. Tuutorointi raportoidaan myös seuralle. Tuutoroitava ohjaaja saa palautetta vertaiselta sekä vinkkejä ja ideoita tulevaan. Seura saa myös palautetta tunnista. Tuutoritoiminnan lisäksi kaikilla ohjaajilla on mahdollisuus vierailla toisten ohjaajien tunneilla.

Lasten ja nuorten ryhmissä on käytössä apuohjaaja-käytäntö. Apuohjaaja on yleensä aloitteleva ohjaaja, joka ohjaa ryhmässä kokeneemman ohjaajan parina.

Seurassa järjestetään vuosittain sisäisiä koulutuksia, joiden teemat nousevat ohjaajien toiveista ja seuran arjen toiminnasta. Sisäiset koulutukset ovat ohjaajille maksuttomia.

Seuran ulkopuolisiin koulutuksiin ohjaajilla on käytössään koulutusraha, jolla voi kouluttautua esim. Voimisteluliiton, Hämeen Liikunnan ja Urheilun tai muiden koulutuksen järjestäjien ohjaajakoulutuksissa. Ohjaamisen ammattilaiset voivat käyttää koulutusrahaa täydennyskouluttautumiseen ja mm. erilaisiin ideapäiviin. Koulutusrahan määrä ja ehdot tarkistetaan vuosittain.

Vuosittaisissa ohjaajatapaamisissa (TAJUstartit kauden alussa) kannustetaan kokemusten, ideoiden ja toimintamallien jakamiseen ohjaajien kesken. Joukossa on voimaa ja monesti osaamista voi kerryttää myös kuuntelemalla muita samaa työtä tekeviä ja jakamalla omia ajatuksia.

6. Vastuullisuus ja turvallinen toimintaympäristö

Ohjauksen eettiset linjaukset

TAJU on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita ja vastuullisuuden tavoitteita (<https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/vastuullisuus/>) sekä urheilun yhteisiä Reilun pelin periaatteita sekä antidopingia.

Eettisten linjausten näkökulmasta keskiössä on ohjaaja, joka kohtaa liikkujat saleilla ja vastaa toiminnan laadun toteutumisesta. TAJUn lasten liikunnan toimintaa ohjaa lapsen oikeudet ja Voimisteluliiton lasten voimistelun linjaukset (<https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>). Linjausta käsitellään ohjaajatapaamisissa, seuran kauden aloitusstarteissa sekä Voimisteluliiton ohjaajakoulutuksissa.

Vastuullisuus

Tampereen Jumppatiimi on strategiansa mukaisesti vastuullinen toimija. Vastuullisuussuunnitelmassa lähtökohtana ovat TAJUn arvot. Suunnitelma perustuu Suomen Olympiakomitean ja Voimisteluliiton vastuullisuusmateriaaleihin. Suunnitelmassa on huomioitu neljä osa-aluetta: turvallisuus, ympäristö, hyvä hallinto sekä yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. TAJUn ohjauslinjan mukaisesti osa-alueet näkyvät päivittäisessä toiminnassa.

1. Sosiaalinen ja psyykkinen vastuullisuus

- Yhdenvertaisuus: Ohjaaja kohtelee kaikkia osallistujia kunnioittavasti ja ottaa huomioon erilaiset taustat, fyysiset edellytykset sekä toimintarajoitteet.
- Turvallinen ilmapiiri: Ohjaaja puuttuu välittömästi kiusaamiseen, häirintään ja syrjintään. Hän luo ilmapiiriin, jossa virheiden tekeminen on sallittua.



- Osallisuus: Osallistujia kannustetaan vaikuttamaan harjoitusten sisältöön ja heidän toiveitaan kuunnellaan.

2. Fyysinen turvallisuus

- Oikeaoppinen tekniikka: Ohjaaja opettaa ja vaatii turvallisia suoritustekniikoita rasitusvammojen ja tapaturmien ehkäisemiseksi.
- Olosuhteiden tarkistus: Ohjaaja varmistaa, että liikuntatila, välineet ja alusta ovat turvallisia ja käyttötarkoitukseen sopivia.
- Yksilöllinen ohjaus: Liikkeistä tarjotaan aina helpotetut ja haastavammat vaihtoehdot, jotta jokainen voi liikkua omalla kuntotasollaan.

3. Ekologinen vastuullisuus

- Kestävät valinnat: Liikuntapaikalle suositetaan mahdollisuuksien mukaan julkista liikennettä, pyöräilyä tai kimpapakyytejä.
- Välineiden kierrätys: Hyödynnetään kierrätettyjä tai pitkäikäisiä varusteita ja vältetään kertakäyttötuotteita.

4. Eettinen toiminta

- Puhtaan urheilun periaatteet: Sitoutuminen reiluun peliin ja antidoping-sääntöihin.
- Avoimuus: Ohjaaja toimii läpinäkyvästi ja viestii selkeästi osallistujien tai heidän huoltajiensa kanssa.

Kokonaisuudessaan vastuullisuussuunnitelma on luettavissa seuran verkkosivuilta ja ohjaajan infopakettista.

Pelisäännöt

Ohjaajien pelisäännöt ovat seuran luomat, ja niissä on kuvattu toimintaperiaatteet, joiden mukaan ohjaajien tulee toimia. Pelisäännöt tarkistetaan vuosittain seuratoimijoiden ja ohjaajien syyskauden TAJUstartissa.

Ohjaajien pelisäännöt

- Toimin esimerkillisesti - positiivisella ja sporttisella asenteella. Minua on helppo lähestyä!
- Ryhmässäni jokainen jumppari on tärkeä - vaalin tasa-arvoa.
- Ryhmässäni vallitsee positiivinen kokeilemisen ilmapiiri. Kannustan ja motivoin jumppareita.
- Saavun tunneille täsmällisesti ja urheilullisesti pukeutuen.
- Tutustun huolella koulujen omavalvonnan käytäntöihin ja noudatan niitä.
- Suunnittelen tuntini ja kausisuunnitelmani hyvin ja tuntikuvauksen mukaisesti. Varmistan, että jokainen jumppari saa liikkua omalla taito- ja tavoitetasollaan. Huomioin myös turvallisuusasiat.
- Huolehdin omasta osaamisestani ja kehitän itseäni aktiivisesti.
- Olen osa seurayhteisöä - viestin seuramme toiminnasta hyvässä hengessä.

Pelisäännöt (lapset, nuoret, perheliikunta)

Seuran nettisivuilta löytyy [pelisäännöt lapsille, nuorille, perheille ja lasten huoltajille](#). Säännöt käydään läpi heti kauden alussa ja niihin voidaan palata aina tarvittaessa. Lähetä pelisäännöt sähköpostilla lasten huoltajille. Pelisäännöt löytyvät myös jokaiselta jumppapaikalta kuvallisina ohjeina.



Epäasialliseen toimintaan puuttuminen

TAJUssa epäasialliseen toimintaan puututaan heti, kun sitä havaitaan. Ohjaajien tehtävä on turvata turvallinen oppimisympäristö. Harjoituksissa on tarkoitus harjoitella uusia taitoja, kaikille annetaan oppimisrauha eikä ketään nolata. Jokaisella on oikeus harrastaa, joten seuran toimintaan ovat kaikki tervetulleita. Ohjaajien velvollisuus on huolehtia, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti, kaikki otetaan huomioon ja ketään ei kiusata. Huomioidaan myös hiljaisemmat ja ujoimmat osallistujat, eikä ketään suosita.

Mikäli kiusaamista tapahtuu, ohjaaja puuttuu asiaan. Useimmat epäasialliseen toimintaan liittyvät tapaukset ratkeavat keskustelulla, kun tilanteeseen puututaan välittömästi. Tarvittaessa ohjaaja saa apua ongelmatilanteissa seuran johdolta tai toimistolta. Seuralle on nimetty häirintäyhdyshenkilö ja laadittu toimintamalli epäasiallisen käytöksen tapausten käsittelyyn.