



Tampereen Jumppatiimi TAJU ry

Ohjauslinja

Johdanto	3
Ohjauksen linjaus	4
Tähtiseurun laatutekijät	4
Ohjauslinjan periaatteet	5
Seuran arvot ja seurakulttuuri	5
Ohjauksen eettiset linjaukset	6
Jumppien ohjauksen tavoitteet	6
Perheliikunta	6
Alle kouluikäisten tunnit (Temppujumppa, Jumppa-akrobaatit, Ninjajumppa, Satutanssijat)	6
Kouluikäisten ja nuorten harrasteliikunta (Voimistelukoulu, Dance4Fun, Freegym, Akrosirkus, Street & Showdance ja Triikkaus)	7
Soveltava temppuilu	7
Aikuisten ja Kekkeiden jumpat	8
Omatoimiseen liikuntaan innostaminen	8
TAJU:n ja Tampereen Voimistelijoiden seurayhteistyö	9
Liikkujan polku	10
TAJU:n ohjaajat	11
Ohjaajan vastuut ja velvollisuudet	11
Aikuisten ohjaajien vastuut ja velvollisuudet (edellisten lisäksi)	12
Lasten ryhmien pääohjaajan vastuut ja velvollisuudet (edellisten lisäksi)	12
Apuohjaajan vastuut ja velvollisuudet	12
Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta	13
Ohjaajan TAJUpolku (kouluttautuminen ja osaamisen kehittäminen)	14
Sisäiset koulutukset	14
Tuutoritoiminta	15
TAJUkamu-toiminta	15
TAJU työnantajana	15
Pelissäännöt	16
Pelissäännöt (lapset, nuoret, perheliikunta)	16
Epäasialliseen käyttäytymiseen puuttuminen	16
Perehdyttäminen	17
Seura liikuttaa ohjaajia	17
Varainhankinta ja vapaaehtoistyö	17
Tiimit	17
Ohjaajan tietopankki	19
Tärkeät linkit	19



Johdanto

Tampereen Jumppatiimi TAJU ry (TAJU) on voimisteluliikunnan harrasteseura. TAJUn toiminta-ajatus "harrasteliikuntaa kaikille rennon hyvällä fiiliksellä" luo pohjaa seuran toimintamallille, jonka avulla edistetään erilaisten terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntaharrastustavoitteiden toteutumista. Ohjauslinja on nyt tehty ensimmäistä kertaa, ja sitä päivitetään edelleen Suomen Voimisteluliiton eettisen toiminnan linjauksien ja Voimistelun tulevaisuuden 2021 - 2024 -strategian mukaisesti. Toimintamallissa huomioidaan monipuolinen liikuntaharrastustoiminta taaperosta ikääntyvään liikkajaan. Harrastajan siirtyminen Liikkujan polulta toiselle on mahdollista missä vaiheessa tahansa.

Ohjaajat ovat TAJUlle tärkeitä. Ohjaajien tekemä työ jumpilla mahdollistaa seuran toiminnan. Ohjaaja antaa TAJUlle kasvot jumppareiden kohtaamisessa, ja luo hyvää TAJUfiilistä. Pitkään TAJUssa ohjanneita ohjaajia on paljon, mutta joka kauden alussa aloittaa uusia ohjaajia, ja TAJUun voi hakea uudeksi ohjaajaksi missä vaiheessa kautta tahansa. Haluamme toimia seurana ja työnantajana niin, että sinulla on mukava olla ohjaajana TAJUssa. Tavoitteenamme on pitää ohjaajat mukana TAJUssa pitkään, ja tarjota mahdollisuuksia kehittää itseään ohjaajana ja vaikuttaa seuran toimintaan.

Toivomme, että viihdyt TAJUssa ohjaajana, ja löydät itsestäsi TAJUlaisen ja meistä hyvän työyhteisön!

Ohjauksen linjaus

TAJU tarjoaa harrasteliikuntaa lapsille perheliikunnan, temppuilun, voimistelun ja tanssin poluilla. TAJUn tarjonnassa on myös Voimisteluliiton konseptitunteja lapsille. Aikuisten ryhmäliikuntatunneilla käytetään Voimisteluliiton kolmea kategoriaa: tehotreeni, tanssitreeni ja kehonhuoltotunnit. Lisäksi aikuisten tuntivalikoimassa on Lavista ja Zumbaa, jotka ovat lisensoituja tunteja. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman monipuolista ja laadukasta eri puolilla Tamperetta järjestettävää viikkotarjontaa seuran jäsenistölle.

Seuran lasten voimistelu- ja tanssitoimintaa sekä aikuisten ryhmäliikuntatoimintaa arvioidaan vuosittain seuran strategian pohjalta laadittujen toimenpiteiden kautta. Arvioinnin tukena hyödynnetään Tähtiseurakriteereitä.

Tähtiseuran laatutekijät

Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt ovat luoneet yhdessä Tähtiseura-laatuohjelman, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset (lapset & nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilijat) sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset laatutekijät:

1. Johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet).

Tähtimerkin saaneet seurat toimivat osana maanlaajuista jatkuvan kehittämisen verkostoa, jossa seurat saavat tukea omaan toimintaansa ja jakavat hyviä käytäntöjään. TAJUlla on lasten ja nuorten sekä aikuisten Tähtiseura-merkit.

Olympiakomitea on myöntänyt TAJUlle Tähtiseura-tunnuksen merkinä laadukkaasta toiminnasta. Lasten ja nuorten merkki viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä.

Aikuisten merkki viestii siitä, että seura järjestää säännöllistä aikuisten liikunnan toimintaa, ja että seura on sitoutunut sen kehittämiseen. Tunnuksen saanut seura tarjoaa myös joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja sekä ryhmiä aloitteleville liikkujille. Aikuisliikunnan toiminta on suunnitelmallista ja monipuolista. Ohjatut harjoitukset ovat terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.



Ohjauslinjan periaatteet

TAJU:n tavoitteena on tarjota laadukasta ohjattua liikuntaa lähellä kotia eri ikä-, taito- ja tavoitetasoilla. Seuran toimintaa suunnitellaan vuosittain seuran strategian, ohjauslinjan ja vuosikellon mukaisesti. Lapsia, nuoria ja aikuisia kannustetaan kokeilemaan seuran eri tunteja.

Seuran arvot ja seurakulttuuri

Seuran arvot: lähellä kotia, ilo liikkua ja kivaa yhdessä sekä strategia 2019-2021 muodostavat perustan ohjauslinjalle. Seuran strategiassa on määritelty kehityspolut, joiden avulla asetetaan vuosittaiset tavoitteet seuran voimistelu- ja liikuntatoiminnalle:

1. Laadun kehittäminen
2. Toiminnan avartaminen
3. Yhteisöllisyyden vahvistaminen

Seuran visio määrittää myös seuran ohjauslinjaa:

Liikunnan iloa tasapuolisesti kaikille - Tampereen seudun tunnetuin liikuntaseura TAJU

Tampereen Jumppatiimi TAJU ry (TAJU) tarjoaa iästä ja kunnosta riippumatta hyvää oloa ja jaksamista kaiken tasoisille liikkujille - lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille. TAJU:n tunneille on helppo tulla. Tarjontamme koostuu pääasiassa monipuolisista ryhmäliikuntatunneista, ja hintataso mahdollistaa jokaisen osallistumisen. TAJU uudistuu ja ennakoii toimintaympäristön muutoksia.

TAJU toimii aktiivisesti Tampereella ja on näkyvä ja tunnettu liikuntaseura koko kaupungissa sekä ympäristökunnissa. Tavoitteenamme vuoteen 2021 mennessä on, että jokainen tamperelainen tuntee liikuntaseura TAJU:n.

Ohjauslinjaa kehitetään yhdessä ohjaajien, tiimien ja johtokunnan kanssa huomioiden TAJU:n toimintaympäristö. Seuran ryhmissä ja tunneilla ohjaajat sitoutuvat toteuttamaan voimistelun, tanssin ja temppuilun polkujen mukaista toimintaa sekä perheliikunnassa että lasten ja nuorten liikunnassa. Aikuisten ja ikääntyneiden liikunnassa varmistetaan laadukkaat tuntikuvausten mukaiset tunnit sekä terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta. Tiimeissä kehitetään seuran ohjaajien toimintaa.

Ohjauslinjan tavoitteena on varmistaa toiminnan jatkuvuus ja TAJUun sitoutuneet jumpparit. Periaatteet laaditulle ohjauslinjan mallille ovat:

- Tähtiseurakriteetit
- Laadukkaan toiminnan varmistaminen
- Jumpparin sujuvan siirtymisen varmistaminen TAJU-polulla
- Jäsenmäärän ylläpitäminen
- Ohjaajien rekrytointi ja toiminnassa tukeminen
- Ohjaajien toiminnan periaatteiden sanoittaminen

Ohjauslinja päivitetään vuosittain johtokunnan ja tiimien kanssa yhteistyössä.



Ohjauksen eettiset linjaukset

TAJU on on sitoutunut noudattamaan Suomen Voimisteluliiton eettisiä periaatteita (<https://www.voimistelu.fi/eettisetperiaatteet>) sekä urheilun yhteisiä Reilun pelin periaatteita (<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/liite-2-urheiluyhteison-reilun-pelin-ihanteet-ja-tavoitteet.pdf>) Lisäksi seuran kiteytetty arvopohja on esitetty lyhyesti edellä ja julkaistu laajemmin seuran strategiassa ja nettisivuilla.

Eettisten linjausten näkökulmasta keskiössä on ohjaaja, joka kohtaa liikkujat saleilla ja vastaa toiminnan laadun toteutumisesta.

Seurassa noudatetaan Suomen Voimisteluliiton lasten voimistelun ILO-pyramidia (<https://sway.office.com/UzA72Hg7rSFWv17u>), jota jalkautetaan toimintaan ohjaajatapaamisissa, seuran kauden aloitusstarteissa sekä Voimisteluliiton koulutusten kautta.

Jumppien ohjauksen tavoitteet

Perheliikunta

Perheliikuntaa järjestetään alle kouluikäisille lapsille yhdessä aikuisen kanssa. Perheliikunnassa lapsi liikkuu yhdessä tutun aikuisen kanssa ohjatulla tunnilla. Tunnin pituus on yleensä 40 minuuttia. Perheliikunnan tavoitteena on innostaa aikuisia ja lapsia liikkumaan yhdessä. Samalla aikuisen oma kunto kasvaa, lapsi saa onnistumisen elämyksiä ja positiivinen asenne liikkumiseen syntyy. Tarkoituksena on aktiivisten yhdessäolomuotojen

tarjoaminen, virikkeiden antaminen itsenäiseen liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Perheliikuntatunnit sisältävät mielikuvia, leikkejä, musiikkia, lauluja, temppuilua, akrobatiaa, välineliikuntaa sekä toiminta- ja temppuratoja. Aikuinen toimii myös lapsen ”telineenä” erilaisissa liikkeissä ja lapsi taas aikuiselle painona lihaskuntoliikkeissä. Yhteisenä sisältönä kaikilla tunteilla on tutut aloitus- ja lopetuskäytännöt, joiden tarkoituksena on luoda turvallisuutta ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella perheellä on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Ryhmässä käyvä aikuinen voi olla lapsen huoltajan lisäksi isovanhempi, täti, kummi tai muu tuttu aikuinen.

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

Lapsi osallistuu tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 40 minuuttia. Toiminta on harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivaa ja alle 6 (7) -vuotiaille leikinomaista. Tunnit sisältävät temppuilua, perusliikuntataitojen opettelua, välineiden käsittelyä, tanssia, liikunnan ilon kokemista ja yhdessäoloa muiden lasten kanssa. Tavoitteena on tukea 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. Lisäksi järjestetään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja huoltajien yhteistunti. Yhteistuntien tavoitteena on tutustuttaa huoltajia paremmin lastensa harrastukseen sekä innostaa huoltajia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa.



Kouluikäisten ja nuorten harrasteliikunta (Voimistelukoulu, Dance4Fun, Freegym, Akrosirkus, Street & Showdance ja Triikkaus)

Tunneille osallistutaan itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 45 - 60 minuuttia. Toiminta on 7-15-vuotiaalle harrastajalle sopivaa voimistelua, temppuilla, parkouria ja tanssimista. Tunnit sisältävät voimisteluliikkeiden opettelua, perusliikuntataitojen kehittämistä, välineiden käsittelyä, tanssia, kiipeilyä, lihaskuntoharjoittelua ja kehohallintaa sekä liikunnan ilon kokemista ja yhdessäoloa muiden lasten ja nuorten kanssa. Tavoitteena on tukea tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä sekä mahdollistaa liikunnan harrastaminen ilman kilpailua. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Lisäksi järjestetään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja huoltajien yhteistunti. Yhteistuntien tavoitteena on tutustuttaa huoltajia paremmin lastensa harrastukseen sekä innostaa huoltajia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa.

Soveltava temppuilla

Soveltavan temppuilla ryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja kannustusta liikuntaharrastuksessa. Lapsi voi osallistua tunnille yksin tai yhdessä avustajan kanssa. Ryhmä sopii esimerkiksi lapsille, joilla on tarkkaavaisuusongelmia, oppimisvaikeuksia, motorisia oppimisen vaikeuksia, viivettä motorisessa kehityksessä, kehitysvamma tai muita vammoja, autismin kirjon oireita tai haasteita toimia ryhmässä. Tunnilla harjoitellaan karkeamotorisia taitoja jokaiselle sopivan haasteelliseksi soveltaen, leikitään ja temppuillaan. Tärkeintä on liikunnan ilo ja jokaisen mahdollisuus osallistua toimintaan. Tuntien sisältöä ohjaavat ryhmän kausisuunnitelma ja tuntisuunnitelmat. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seuran näytöksissä syksyisin ja keväisin. Lisäksi järjestetään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja huoltajien yhteistunti. Yhteistuntien tavoitteena on tutustuttaa huoltajia paremmin lastensa harrastukseen sekä innostaa huoltajia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa.



Aikuisten ja Kekkeiden jumpat

Aikuisten ryhmäliikunnan ja Kekkeiden eli ikääntyneiden tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat suosikit saadaan sisällytettyä viikko-ohjelmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tuntien lukumäärä ja sisällöt voivat vaihdella vuosittain ohjaajatilanteesta riippuen. Tuntien kesto on 55 - 90 minuuttia. Aikuisten ryhmäliikunnassa samaa tuntisisältöä jumpataan 1-6 kerran ajan. Tuntikuvaus määrittää kunkin tunnin tarkemman sisällön ja tavoitteen, minkä mukaan tuntisuunnitelma tehdään. Aikuisten toiminnassa tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja monipuolisen liikunnan harrastaminen UKK-instituutin laatimien liikuntasuosituksen mukaisesti. Lisäksi haluamme tarjota aikuisille mahdollisuuksia kehittää niin kuntoaan kuin liikuntataitojaan mielekkäässä ja kannustavassa ilmapiirissä.

Kauden aikana järjestetään uusille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia tutustua tuntitarjontaan muun muassa ilmaisten tutustumisviikkojen ja tapahtumien kautta. Kesäkaudella järjestetään ulkona kesäjumppia, joihin voi osallistua kesäjumppakortilla tai kertamaksulla. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Lisäksi aikuisliikkujille tarjotaan mahdollisuus osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

Omatoimiseen liikuntaan innostaminen

Seuran tavoitteena on innostaa jäseniä liikkumaan myös omatoimisesti. Jäsenille jaetaan liikunnallisia vinkkejä seuran nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavissa sekä jumppien ohjauksen yhteydessä.



TAJU:n ja Tampereen Voimistelijoiden seurayhteistyö

Tampereen Voimistelijat ry ja TAJU aloittivat vuonna 2020 uudenlaisen yhteistyön tavoitteena mahdollistaa jokaiselle voimistelijalle laadukas ja harrastajan itsensä näköinen liikkujan polku. Samalla tuetaan harrastajia entistä vahvemmin koko elinkaaren mittaiseen liikuntaharrastukseen.

Yhteistyön tavoitteet:

- mahdollistaa jokaiselle voimistelijalle laadukas ja harrastajan itsensä näköinen liikkujan polku: Tampereen Jumppatiimi TAJU:n harrasteryhmät → Tampereen Jumppatiimin ja Tampereen Voimistelijoiden Telinetaiturit → Tampereen Voimistelijoiden harrastekilparyhmät → Tampereen Voimistelijoiden kilparyhmät → Tampereen Jumppatiimin aikuisten ryhmäliikunta ja ikääntyneiden liikuntaryhmät, kilpauran jälkeinen harrastaminen
- yhteistyöseurat miettivät seurojen voimistelutarjontaa parhaiten alueen asukkaita palvelevaksi (lähiliikuntaa ja tavoitavuus)
- tavoitteena on seuroissa jo olemassa olevien resurssien tehokkaampi hyödyntäminen (tapahtumat, ohjaajat, yhteiset ryhmät, yhteiset salivuorot).

Seurojen yhteistyötä koordinoivat TAJU:n ja TV:n nimeämät vastuuhenkilöt. Seurayhteistyössä toteutetaan yhteistyöryhmiä ja tapahtumia. Tapahtumat lisäävät seurayhteistyön näkyvyyttä.

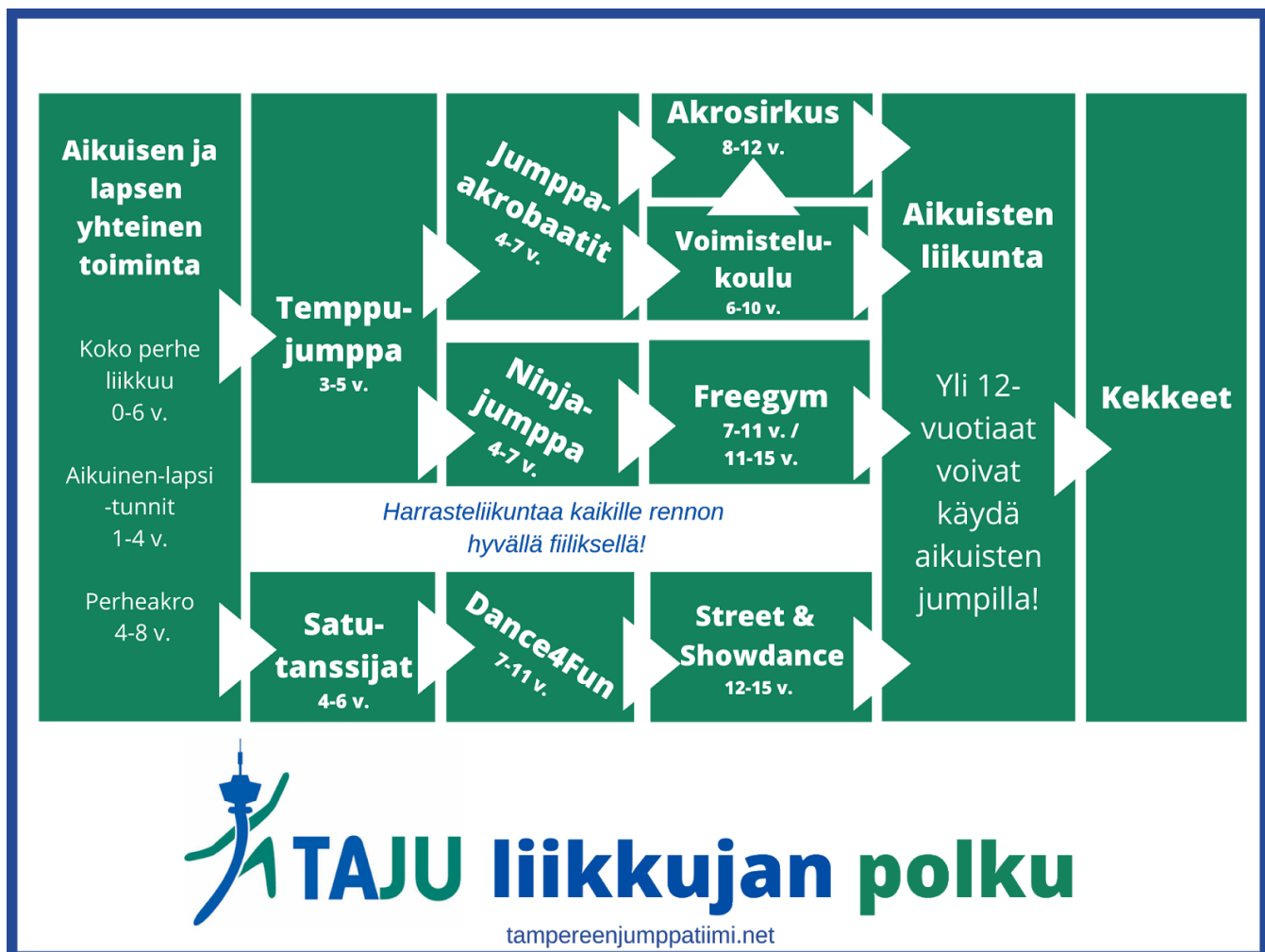
TAJU:n ja Tampereen Voimistelijoiden yhteistyöryhmät

Viiden lajin voimistelukoulu 6-8 v. ja Telinetaiturit Kastanjat 7-12 v.

Ryhmässä 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 ilmoitaudutaan Tampereen Voimistelijoiden sivujen kautta.

Liikkujan polku



Kuva 1. Liikkujan polku

TAJU:n ryhmissä ja tunteilla pääsee harjoittelemaan ja etenemään omaan tahtiin. Liikkujan polku alkaa lapsilla, nuorilla ja perheillä usein kerran viikossa harjoittelevista harrasteliikunnan ryhmistä ja jatkuu aikuisten ja ikääntyneiden jumppiin. TAJU:n liikkujan polku kokoaa yhteen TAJU:ssa liikkuvan jumpparin lapsuusvaiheen liikunnasta aikuisen ja ikääntyneen kuntoliikuntaan.

Liikkujan polulla voi edetä oman mieltymyksen mukaisesti ja kulkea polulta toiselle.

Liikkujan polulla on kaksi linjaa, joista toinen on tanssillinen polku ja toinen enemmän voimisteluun ja tempuilleen painottuva polku. Musiikkiliikunnasta ja tanssista kiinnostunut voi siis valita perheliikuntatuntien jälkeen Satutanssijat-ryhmän ja edetä sieltä Dance4Fun-tuntien kautta Street&Showdance -tunneille. Aikuisten tuntitarjonnassa on myös tanssillisia tunteja.

Voimisteluun ja tempuilleen keskittyvän linjan mukaan polku voi Temppujumpan jälkeen edetä perinteisempään voimisteluun/akrobatiaan Jumppa-akrobaateissa sekä monilajisempaan tempuilleen maailmaan Ninjajumppassa. Ninjajumppassa ja Freegymissä yhdistyvät parkour, voimistelu, voltit sekä lihaskunto. Jumppa-akrobaateista voi siirtyä Voimistelukouluun tai Akrosirkukseen, sen perusteella oliko voimistelu vai akrobatia enemmän mieleen.

TAJU:n ohjaajat

Ohjaajat ovat avainasemassa laadukkaana liikuntatoiminnan toteutumisessa. Koulutus, tukeminen ja kiittäminen ohjaustoiminnassa ovat osa päivittäistä seuratoimintaa. Työkaluja kausi- ja tuntisuunnitelmiin jaetaan ohjaajien intranetissä [Ohjaajasivuilla](#), sisäisissä koulutuksissa sekä [Voimisteluliiton Voimisteluklubin kautta](#).

Ohjaajan vastuut ja velvollisuudet

1. Laadukas ohjaus

- Ohjaaja tulee ajoissa paikalle ja huolehtii, että tunti alkaa ajallaan
- Ohjaaja hankkii itselleen tarvittaessa sijaisen
- Ohjaaja osallistuu säännöllisesti oman seuran yhteisiin tapaamisiin
- Ohjaajan velvollisuus on osallistua ohjaajapalavereihin, ohjaajapalavereita ei lasketa työtehtäviksi
- Ohjaaja kokoaa syys- ja kevätkauden (sekä kesäkauden) aikana tuntiensa kävijämäärät ja ilmoittaa ne sovitulla tavalla ennen palkanmaksua (ei apuohjaajat)
- Ohjaajan velvollisuutena on huolehtia seuran omaisuudesta ja palauttaa se seuran toimistolle ennen kevätkauden tai kesäkauden viimeistä palkanmaksua tai työsuhteen päättyessä
- Ohjaaja käyttää jumpilla vain Teoston ja Gramexin luvilla sallittua musiikkia (esim. cd:t ja poltetut cd:t). Mikäli ohjaaja soittaa musiikkia luvattomasti esim. Spotifysta, ovat käyttö ja mahdolliset seuraukset ohjaajan omalla vastuulla
- Ohjaaja huolehtii jumppapaikan avaimesta, mikäli sellainen ohjaajalle on annettu

2. Vuorovaikutus

- Ohjaaja edustaa seuraa; esimerkillinen käyttäytyminen on erittäin tärkeää
- Ohjaaja antaa palautetta jumppareille kannustavasti ja kehittävästi ilon ja innostuksen kautta
- Ohjaajalla on ajantasainen tieto seuran toiminnasta ja ohjaaja tutustuu seuran toimintalinjauksiin
- Ohjaaja ei arvostele seuran toimintaa julkisesti, palautetta otetaan mielellään vastaan toimistolla, tai sitä voi antaa suoraan puheenjohtajalle
- Ohjaaja kertoo seuran tapahtumista tunneilla
- Ohjaaja viestii eri kohderyhmille ajantasaisesti; ohjaaja reagoi seuran viesteihin ajallaan
- Mikäli jumpilla ilmenee ongelmatilanteita, toimitaan yhteistyössä seuran toimiston työntekijöiden kanssa

3. Vastuullisuus

- Noudatetaan Voimistelun eettisiä linjauksia ja Reilun pelin periaatteita
- Kohdellaan harrastajia yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti
- Ohjaaja puuttuu mahdollisiin epäkohtiin heti: nollatoleranssi, minun vastuu – meidän vastuu – seuran vastuu
- Ohjaaja tietää seuran turvallisuussuunnitelman ja jumppapaikan turvallisuuskäytänteet oman ryhmän osalta, ja osaa toimia niiden mukaan

4. Osaamisen kehittäminen

- Ohjaaja ylläpitää omaa osaamistaan ja varmistaa riittävän osaamistason; henkilökohtainen TAJU-polku

- Ohjaaja tukee kollegoitaan ja jakaa tietoa ja osaamistaan

Aikuisten ohjaajien vastuut ja velvollisuudet (edellisten lisäksi)

1. Laadukas ohjaus

- Ohjaaja tekee tuntisuunnitelman jumpalle tuntikuvauksen mukaisesti, aikuisten ryhmäliikuntatunneilla tuntikuvaus määrittää tunnin tavoitteen
- Ohjaaja tarkistaa, että tunnilla kävijät ovat maksaneet jumppamaksun tai maksavat tutustumismaksun tai käyttävät 6 kerran korttia.

Lasten ryhmien pääohjaajan vastuut ja velvollisuudet (edellisten lisäksi)

1. Laadukas ohjaus

- Pääohjaaja tekee kausisuunnitelman (syys- ja kevätkausi), ja käy suunnitelman läpi apuohjaajan kanssa
- Pääohjaaja tekee tuntisuunnitelmat viikoittain, tuntisuunnitelmat pohjautuvat kausisuunnitelman tavoitteisiin
- Pääohjaaja suunnittelee kaudelle yhden yhteiskerran ryhmän lapsille ja heille tärkeille aikuisille
- Pääohjaaja suunnittelee kevät- ja joulunäytösten koreografiat yhteistyössä muiden ryhmien ohjaajien kanssa sekä osallistuu kevät- ja joulunäytöksiin
- Ohjaaja huolehtii, että kukaan lapsi ei jää tiloihin yksin

2. Vuorovaikutus

- Pääohjaaja välittää tietoa palautekyselyistä huoltajille ja harrastajille
- Ohjaaja kertoo seuranta tapahtumista tunneilla ja/tai sähköpostitse lasten ryhmien huoltajille
- Pääohjaaja informoi lasten huoltajia tarpeellisista asioista kauden alussa sekä kauden kuluessa.
- Pääohjaajan vastuulla on tiedottaa huoltajia kaikista jumppaan liittyvistä aikataulumuutoksista ja peruutuksista, tiedottaminen tapahtuu Hoika-järjestelmän kautta
- Ohjaajan velvollisuus on kertoa huoltajille välittömästi tunnin jälkeen, jos jumpalla on sattunut jotakin ikävää

3. Vastuullisuus

- Pääohjaaja käy pelisääntökäytännön lasten kanssa kauden ensimmäisten kertojen aikana, huoltajien kanssa pelisäännöt käydään läpi yhteistunnilla

Apuohjaajan vastuut ja velvollisuudet

1. Laadukas ohjaus

- Apuohjaajan tehtävinä on avustaa ryhmän ohjauksessa ja käytännön järjestelyissä, huolehtia lasten turvallisuudesta ja avustaa ryhmänhallinnassa
- Ohjaaja huolehtii, että kukaan lapsi ei jää tiloihin yksin
- Apuohjaaja osallistuu kevät- ja joulunäytöksiin

2. Vuorovaikutus

- Apuohjaajalla on reipas ja aktiivinen ote apuohjauksessa ja huoltajien kohtaamisessa
- Ohjaajan velvollisuus on kertoa huoltajille välittömästi tunnin jälkeen, jos jumpalla on sattunut jotakin ikävää



Kausisuunnitelma ja kehittymisen seuranta

Ohjaaja on vastuussa laadukkaista jumpista ja laadukkaasta toiminnasta. Ohjaaja tekee ennen kauden alkua kausisuunnitelma, 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 samannimisillä tunneilla.

Lasten, nuorten ja perheiden tuntien kausisuunnittelu

TAJU:n 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.



Ohjaajan TAJUpolku (kouluttautuminen ja osaamisen kehittäminen)

TAJU on sitoutunut jatkuvaan kehitystyöhön ja ohjaajien kouluttamiseen. Osaavat ohjaajat ovat seuran kehityksen suurin voimavara. TAJUn tavoitteena on, että ohjaajat ovat koulutettuja ja seuran toiminta ja tuntien laatu kehittyvät ohjaajien kouluttautumisen myötä. TAJU edellyttää ohjaajilta riittävää koulutustasoa ja myös mahdollistaa sen saavuttamisen: seuratoimijoiden osaamisen kehittämiseen varataan vuosittain rahaa seuran budjetissa, ja seura tukee ohjaajien kouluttautumista merkittäväällä summalla.

TAJU pyrkii varmistamaan ohjaajiensa suunnitelmallisen kouluttautumisen ja ennakoitua koulutustarpeet luomalla jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisen koulutuspolun, TAJUpolun. [Voimisteluliiton laatima koulutusportaikko](#) antaa perustan ohjaajien koulutuksille. Seura käyttää Suomen Voimisteluliiton, Hämeen Liikunnan ja Urheilun, UKK-instituutin tai muun vastaavan tahon koulutuksia varmistaakseen ohjaajien riittävän koulutustason ja osaamisen. Seura tilaa tarpeen mukaan Voimisteluliiton tmv. tilauskoulutuksia, jolloin useampi seuran ohjaaja voi kouluttautua samaan aikaan. Työntekijät ohjaavat ohjaajia sopiviin koulutuksiin ja rakentavat näin koulutuspolkua jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Toiminnanjohtaja, liikunnanohjaaja tai tiimi suunnittelee tarvittaessa tilauskoulutuksia, ja ohjaajien toivomuksia ja ideoita niihin kysytään säännöllisesti. Voimisteluliiton ohjaajakoulutuksista annetaan tietoa säännöllisesti ja niihin ohjataan tarvittaessa. Aloittelevat ohjaajat voivat käydä ensin lasten ohjauksen Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai aikuisten ohjauksen Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksen. Jos ohjaaja ohjaa konseptituntia tai lisenssituntia, tulee ohjatun tunnin koulutus (Voimistelukoulu, Freegym, Dance4Fun, Lavis, Zumba) käydä ennen ohjauksen alkua tai heti kauden alussa.

TAJUssa työskentelee myös ohjaajia, joilla on ammatillinen koulutus kuten opettaja, fysioterapeutti, liikunnanohjaaja tmv. Kaikille ohjaajille tarjotaan täydennyskoulutusta. Seura ylläpitää koulutusrekisteriä ja tarkistaa sen kerran kaudessa. Koulutusrekisterin ylläpidosta vastaavat seuran koulutusvastaava ja toiminnanjohtaja.

Seuran jokaiselle vakiohjaajalle annetaan mahdollisuus osallistua kaudessa yhteen ideapäivään, jonka tulee liittyä omaan tuntiin. Jos seura tukee ohjaajan kouluttautumista, sitoutuu ohjaaja ohjaamaan TAJUlla sen kauden loppuun saakka, jolloin seura on kustantanut koulutuksen. Jos ohjaaja lopettaa ohjaamisen ilman pakottavaa syytä ennen sen kauden loppua, jolloin seura on kustantanut ohjaajan koulutuksen, maksaa hän TAJUn maksaman koulutuksen takaisin TAJUlle. Jos ohjaajan koulutustuen tarve on yli 120e/kausi, seuran johtokunta tekee erillisen päätöksen ohjaajan kouluttautumisesta ohjaajan anomuksen perusteella. Tällöin ohjaaja sitoutetaan erikseen määrätyksi ajaksi ohjaamaan seurassa. Seura ei maksa koulutuspäivältä palkkaa tai koulutuksesta aiheutuvia matka-, ruokailu- tai majoituskuluja.

Sisäiset koulutukset

Seura on aktiivinen kouluttamaan toimijoitaan myös sisäisesti. Vuosittain järjestetään 2-4 sisäistä koulutusta ohjaajille. Näitä koulutuksia ovat mm. ensiapukoulutus, liikuntatunnit / lajikoulutus, ryhmänhallinta, turvallisuus ja TAJUstartti elokuussa (syyskauden ohjaajat) ja tammikuun alussa (uudet ohjaajat).



Tuutoritoiminta

Seuralla on käytössä tuutoritoiminta, jossa TAJUssa pitkään ohjannut ohjaaja käy seuraamassa toisen ohjaajan tuntia. Tuutori antaa tunnista kirjallisen palautteen seuralle ja ohjaajalle. Tätä kautta seura saa suoraa palautetta tunnista ja tutoroitava ohjaaja saa vinkkejä omaan ohjaukseensa.

TAJUKamu-toiminta

Jokaisella lasten pääohjaajalla on yksi tai useampi TAJUKamu. TAJUn liikunnanohjaaja jakaa uusille seurassa aloittaville ohjaajille TAJUKamut. TAJUKamuiksi nimetään aloittelevan pääohjaajan pariin seurassa pidempään toiminut pääohjaaja. TAJUKamut auttavat toisiaan esimerkiksi kausi- ja tuntisuunnitelmien tekemisessä, jakavat ideoita, käyvät katsomassa toistensa tunteja ja ovat henkilöitä, joiden puoleen voi kääntyä ohjaamiseen liittyvissä pulmissa. Seura muistuttaa kauden aikana yhteydenpidosta TAJUKamuun.

TAJU työnantajana

Seuran ohjaajat rekrytoi toiminnanjohtaja tai erikseen nimetty johtokuntalainen. Seuran ohjaajat ovat laadukkaan ja elinvoimaisen seuratoiminnan tärkeimpiä tekijöitä. Tärkeintä on varmistaa seurassa toimivien ohjaajien osaamisen jatkuva kehittyminen, ohjaajien sitouttaminen ja rakentaa ohjaustyölle hyvät työskentelyedellytykset. Ohjaajarekrytointia tehdään ympäri vuoden, erityisesti kesäkuussa ja marraskuussa.

TAJUn ohjaajina toimii kausittain n. 70 apu- ja pääohjaajaa. Kaikkien ohjaajien kanssa tehdään toimintakausittain ohjaaja- tai toimeksiantosopimus. Ohjaajan kanssa sovitaan ohjattavat tunnit ja ohjaajat perehdytetään seuran toimintalinjaan, tietosuojasopimukseen, turvallisuusohjeistukseen ja -suunnitelmaan. Jokaisessa lasten ryhmässä on vähintään yksi täysi-ikäinen ohjaaja. Kaikissa alle kouluikäisten lastenryhmissä on apuohjaaja. Kouluikäisten lastenryhmissä voi olla apuohjaaja, jos ryhmässä on yli 10 lasta tai ryhmän turvallisuus tai toimipaikan olosuhteet vaativat sen. Kaikilta alle 18-vuotiaiden lasten kanssa työskenteleviltä ohjaajilta vaaditaan nähtäville rikostaustaote.

Ohjaajille tiedotetaan seuran asioista sähköpostilla, Whatsapp-viesteillä, ohjaajasivuilla ja kauden aikana tai alussa pidettävissä ohjaajapalavereissa.

Pääsääntöisesti ohjaajat huolehtivat itse sijaisen tunnilleen sairastumisen tai muun esteen sattuessa. Tarvittaessa he ottavat yhteyttä joko TAJUn liikunnanohjaajaan (lasten, nuorten ja perheliikunnan ryhmien ohjaajat) tai toiminnanjohtajaan (aikuisien tuntien ja Kekkeiden ohjaajat). Ohjaaja on velvollinen ilmoittamaan toiminnanjohtajalle tapaturmista, sairastumisista, välineiden rikkoutumisesta yms. seuraa ja sen toimintaa koskevista asioista.

Kaikille ohjaajille maksetaan ohjaustyöstä palkkaa, joka määräytyy ohjauskokemuksen, koulutuksen sekä vastuun ja työnkuvan perusteella. Tuntikorvauksen euromäärän päättää johtokunta. Ohjaajat saavat korvauksen pitämästään tunnista. Sijaisuuksista ohjaajille maksetaan erillinen sijaislisä.

Ohjaajat toimittavat tuntilistansa kaksi kertaa kaudessa (kevätkaudella maaliskuu ja toukokuu, kesäkaudella kesäkuu, elokuu sekä syyskaudella lokakuu ja joulukuu) toiminnanjohtajan tarkistettavaksi ja maksettavaksi. Toimeksiantosopimuksella laskuttavat ohjaajat lähettävät laskunsa toiminnanjohtajalle. Palkanmaksupäivänä toimii kuukauden viimeinen päivä.

Pelisäännöt

Ohjaajien pelisäännöt ovat seuran luomat, ja niissä on kuvattu toimintaperiaatteet, joiden mukaan ohjaajien tulee toimia. Pelisäännöt tarkastetaan 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.
- 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.

Epäasialliseen käyttäytymiseen puuttuminen

Seura noudattaa Voimisteluliiton eettisiä periaatteita sekä reilun pelin periaatteita, joista tiedotetaan lasten huoltajia ja perheitä aina kauden alussa.

TAJUlla on yhteinen käytäntö siitä, miten epäasialliseen käyttäytymiseen puututaan harjoitusten yhteydessä:

1. Ohjaaja keskustelee jumpalla tilanteeseen liittyvien henkilöiden kanssa ja muistuttaa yhteisistä pelisäännöistä.
2. Ohjaaja ja seuran työntekijä (tai luottamushenkilö) keskustelevat tilanteeseen liittyvien jumppareiden (ja heidän huoltajiensa) kanssa ja miettivät yhdessä vaihtoehtoja tilanteen ratkaisemiseksi.

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 suositeta. Mikäli kiusaamista tapahtuu, ohjaaja puuttuu asiaan. Tarvittaessa ohjaaja saa apua ongelmatilanteissa seuran johdolta tai toimistolta. Osallistuminen seuran näytöksiin on vapaaehtoista.

Perehdyttäminen

Uudet ohjaajat perehdytetään toimintaan yhteisten ohjaajatapaamisten sekä henkilökohtaisten tapaamisten avulla. Ennen kauden alkua järjestetään kaikille ohjaajille TAJUstartti-tapahtuma, jossa käydään läpi kaikkia ohjaajia ja toimijoita koskevat tärkeät linjaukset sekä tiedotetaan ajankohtaiset asiat. Lisäksi syksyn TAJUstartti-tapahtumassa kaikkien ohjaajien kanssa kirjoitetaan ohjaajasopimus. Palkkauksesta on erikseen sovitut johtokunnan hyväksymät periaatteet. Mikäli ohjaaja ei voi osallistua TAJUstartti -tapahtumaan, toiminnanjohtaja käy läpi seuran ja ohjaajan työn oleelliset asiat uuden ohjaajan ohjaajasopimuksen teon yhteydessä. Lisäksi ohjaajilla on käytössään yhteiset Ohjaajasivut, joille päivitetään kaikki yhteinen materiaali. Ohjaajien ja seuratoimijoiden kesken on WhatsApp-ryhmiä, joissa tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Laajemmin seuran asioista tiedotetaan sähköpostilla.

Kauden aikana ohjaajat saavat apua tarvittaessa toiminnanjohtajalta, liikunnanohjaajalta, puheenjohtajalta, johtokunnan jäseniltä tai tiimin vastaavalta. Nuori uusi ohjaaja tulee yleensä kokeneemman ohjaajan työpariksi tai apuohjaajaksi, jolloin hän saa tukea ohjaamiseen ja muuhun seuratoimintaan.

Seura liikuttaa ohjaajia

Jokainen TAJUn ohjaaja saa käydä TAJUn valkoisella jäsenkortilla ja vaihtuvalla kausitarralla aikuisten jumppilla vakituista ohjaajan työtä vastaan.

Varainhankinta ja vapaaehtoistyö

Seura tekee varainhankintaa, kuten tapahtumien ja näytösten järjestämistä. Seuran tapahtumiin rekrytoidaan vapaaehtoisia seuran ohjaajista ja seuratoimijoista. Varainhankinnasta, talkoista ja tapahtumista saatavat varat ohjataan yhteisen toiminnan kuluihin.

Tiimit

Seuran toimintaa kehittämässä ovat tiimit. Tiimit ovat aikuisliikunnan tiimi Aili ja lastenliikunnan tiimi Lali. Tiimit suunnittelevat ja kehittävät toimintaa sekä järjestävät tapahtumia. Kaikilla TAJUssa ohjaavilla ja muilla seurantoiminnasta kiinnostuneilla on mahdollisuus tulla mukaan tiimien toimintaan. Tiimit toimivat vapaaehtois pohjalta. Tiimien toiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä: info@tampereenjumppatiimi.net.

Tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle toimijalle mielekäs tapa olla mukana vapaaehtoistoiminnassa ja vaikuttamassa seuran toimintaan sekä mahdollisuus nähdä avoimesti seuran päätöksentekojärjestelmää.

Lastenliikunnan tiimi eli Lali-tiimi

- Tähtiseura (uudelleenarvioinnit, arviointikriteerit ym.)
- Näytökset, lasten ja perheiden tapahtumat (mm. Nenäpäivätempu, ulkoilutapahtumat)



- Lasten ja perheliikunnan aikataulujen ideointi
- Lasten, nuorten ja perheliikunnan kehittäminen
- TAJU-polun toteutumisesta huolehtiminen liikunnanohjaajan kanssa
- Ohjaajien koulutusten ideointi
- Markkinointi
- Toiminnan miettiminen lapsijumpparin, huoltajan, ohjaajan jne. näkökulmasta

Aikuisliikunnan tiimi eli Aili-tiimi

- Tähtiseura (uudelleenarvioinnit, arviointikriteerit ym.)
- Aikuisten tapahtumat (mm. TAJUmpparaton, syyskauden aloitus, HalloweenJumppaPartyt)
- Aikuisten aikataulujen ideointi
- Aikuisten liikunnan kehittäminen
- Aikuisten ohjaajien koulutusten ideointi
- Markkinointi
- Toiminnan miettiminen jumpparin, ohjaajan, vavun jne. näkökulmasta



Ohjaajan tietopankki

Toimiston yhteystiedot ja aukioloajat

Seuran toimisto työntekijöineen palvelee Kauppi Sports Centerin 3. kerroksessa (Kuntokatu 17). Työntekijät ovat toimistolla pääasiassa arkisin kello 8-16 välillä.

Kuntokatu 17
33520 Tampere
Puh. 040 596 3488
info(at)tampereenjumppatiimi.net

Mankat, paristot ym. salien välineet & ensiaputarvikkeet

Kaikilta kouluilta, joissa jumppia järjestetään, löytyy TAJUreppu, mankka, tarvittaessa mikrofoni ja pattereita mikrofoniin sekä pieni ensiapukassi. Niillä kouluilla ja päiväkodeilla, joissa järjestetään TAJUn lasten ryhmiä, löytyy TAJUn välinekassi. Jos huomaat minkä tahansa tavaran olevan rikki tai loppunut, ota yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Koulujen avaimet (avainvastaava)

Koulujen ja päiväkotien avaimista vastaa toiminnanjohtaja. Jos ohjauspaikalla ei ole iltavalvojaa, ohjaaja saa avaimen ohjauspaikalle työsopimuksen kirjoittamisen yhteydessä.

Häiriötilanteet koulujen saleissa (ovien viat)

Mikäli koulujen tai päiväkotien salien kanssa tulee välitöntä apua vaativia ongelmia (esim. ovet eivät aukea, salissa on vesivahinko tms.), tulee ottaa suoraan yhteyttä Tampereen Tilakeskuksen päivystykseen puh. 03 3185037.

Ensiapua vaativat tilanteet tunneilla

Seura järjestää säännöllisesti ensiapukoulutusta toimijoilleen. Kaikissa saleissa on pieni ensiaputarvikkeet sisältävä ea-kassi. Mikäli tunnilla loukkaantuu alaikäinen lapsi, tulee ohjaajan ilmoittaa loukkaantumisesta lapsen huoltajille Hoika-järjestelmästä löytyvien yhteystietojen avulla. Mikäli vamma vaatii hoitoa, arvioidaan tilanteen mukaan hoitoon kuljettamisen mahdollisuudet (vakavissa, heti hoitoa vaativissa tilanteissa hälytetään ambulanssi, lievemmissä lapsen huoltajai voi kuljettaa lapsen hoitoon jne.) Soita hätänumeroon 112 heti hoitoa vaativissa tilanteissa.

Tärkeät linkit

tampereenjumppatiimi.net

[Ohjaajasivut](#)

www.voimistelu.fi

www.voimisteluklubi.fi

[Facebook Tampereen Jumppatiimi TAJU ry](#)

[Instagram Tampereen Jumppatiimi TAJU ry](#)

[Jäsentieto](#)