



Laitilan Jyskeen voimistelujaosto kausi 2024-2025

Voimistelujaosto

- Laitilan Jyskeen jaosto
- Suomen Voimisteluliiton jäsen
- Laitilan Jyskeen voimistelujaosto on sitoutunut voimistelun vastuullisuusohjelmaan, jota ohjaavat voimistelun eettiset periaatteet ja urheiluyhteisön reilun pelin periaatteet
- Kauden 2024-2025 toimihenkilöt
 - puheenjohtaja: Eeva Korte-Hemmilä
 - sihteeri: Essi Hällynen
 - taloudenhoitaja: Evastina Hurme-Vuorela
 - vastuvalmentaja: Iisa Leino

Jyskeen tarjoamat voimistelulajit

- Joukkuevoimistelu
 - JV on laji, jossa yhdistyvät musiikki, tarinankerronta, puhtaat liikkeet ja kehonhallinta. Joukkuevoimisteluun kuuluvat vartalon liikkeet, tasapainot, hyyt, akrobatialiikkeet ja niiden yhdistelmät. Voimistelijat tekevät liikkeet samanaikaisesti joukkueena kilpailuohjelmassa, jossa liikesarjat ja musiikki yhdistyvät toisiinsa muodostaen taiteellisen ja urheilullisen kokonaisuuden.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=FJKQgXbud-s>
- Tanssi / Gym for life
 - Tanssi on laji, jossa yhdistyy itsensä ilmaisu, luovuus ja liikunnalliset taidot. Tanssin kilpailuohjelma rakennetaan teeman ympärille, joten eläytyminen on erityisen tärkeä osa suoritusta.
 - GFL kilpailuissa voi olla monenlaisia esityksiä. Arviointi perustuu enemmän yleisesti suorituksen kokonaisuuteen ja fiilikseen, eikä arviointi ole niin yksilökeskeistä.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Nv4FkXSPHgM>
- Tanssillinen voimistelu
 - Tanvo on laji, jossa yhdistyvät voimistelu ja tanssi. Lajissa korostuvat liikkeiden virtaavuus sekä hengittävyys ja liikkeet lähtevät keskivartalosta. Myös tanssillisen voimistelun ohjelma pohjautuu tietyn teeman ympärille.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=aXEdHY9WZYQ>



Ensisijaiset tavoitteemme ovat

- Tarjota innostava harrastus, joka edistää liikunnan iloa.
- Rakentaa vahva yhteishenki sekä oman joukkueen, että kaikkien Jyskeen voimistelujaoston joukkueiden kesken.
- Vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta sekä yhteisöllisyyttä.
- Osallistua erilaisiin kilpailuihin ja tapahtumiin, mukaan lukien voimistelujaoston joul- ja kevätinäytökset.
- Tukea myönteistä kehonkuvaa ja edistää nuoren kehitystä.

Mitä vaaditaan voimistelijalta?

- Sitoutuminen koko kaudeksi
harjoituksissa käyminen ja omatoiminen harjoittelu
- Aktiivisuus
valmius tehdä työtä niin omien kuin joukkueen tavoitteiden eteen sekä osallistua kilpailuihin, näytöksiin ja joukkueen muuhun toimintaan
- Kyky ottaa toiset huomioon
ottaa vastuuta positiivisesta joukkuehengestä ja kunnioittaa joukkueetovereita sekä valmentajaa
- Pelisäännöt
joukkue laatii kauden alussa pelisäännöt, joita jokainen jumppari sitoutuu noudattamaan

Mitä vaaditaan vanhemmalta?

- Sitoutuminen lapsen harrastukseen
kausi käydään loppuun, osallistutaan joukkueen varainkeruuseen
- Tukeminen ja kannustaminen
kotiharjoitteluun kannustaminen ja siinä apuna oleminen, harjoituksiin ja kisoihin kuljettaminen
- Kausimaksut ja lisenssit
maksaminen ajallaan
- *Ilmoitus poissaoloista*
Vanhempi sitoutuu ilmoittamaan valmentajalle voimistelijan poissaoloista. Lajin luonteesta johtuen harjoituksista ei voi olla paljon pois. Vanhempi sitoutuu myös vastaamaan valmentajilta tulleisiin viesteihin ajoissa. Lisäksi vanhempi sitoutuu kunnioittamaan valmentajien päätöksiä.

Voimisteluharrastus

- Antaa onnistumisen elämyksiä
- Tarjoaa monipuolista harjoittelua
- Kehittää voimistelulle ominaisia piirteitä; kuten liikkuvuutta, voimaa, tasapainoa ja ketteryyttä
- Opettaa joukkuehenkeä ja sitoutumista



Lisenssit ja vakuutukset

- Kilpailuihin voimistelija tarvitsee Voimisteluliiton lisenssin.
- Voimistelijalla tulee olla voimassa oleva tapaturmavakuutus.
- Kun asia tulee ajankohtaiseksi, joukkueen valmentaja tai joukkueenjohtaja muistuttavat ja neuvovat sekä lisenssin että vakuutuksen hankkimisessa.
- Lisenssin ja vakuutuksen hankintaan voit tutustua osoitteessa:
<https://voimistelu.fi/fi/Tapahtumat-ja-kilpailut/Kilpailulisenssit-ja-vakuutukset>

Kausimaksut

Kausimaksut laskutetaan kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä.
Kausimaksut yhteensä syksy-kevät:

- Aikuisten tanvo 200 €
- Voimistelukoulu 140 €
- Joukkueet 240-400 € harjoituskertojen määrästä riippuen

Muut kulut:

- Yhden kauden kulut kausimaksun ohella voivat vaihdella 40-400 €.
- Kuluja voidaan halutessa pienentää joukkueen omalla varainkeruulla.



Valmentajat

- Jokainen valmentaja on käynyt voimisteluohjaajan startti-koulutuksen.
- Lisäksi eri joukkueiden valmentajat ovat käyneet lajeilleen sopivia koulutuksia.
- Seuran mahdollistamat koulutukset varmistavat valmennuksen jatkuvan kehityksen sekä laadukkuuden.
- Suurin osa valmentajista on nuoria, joilla on itsellään usean vuoden kokemus voimistelun parissa.
- Valmentajat ohjaavat täydellä sydämellä, ovat tasa-arvoisia kaikkia kohtaan sekä osaavat innostaa nuoria mukaan voimistelun pariin.
- Valmentajille maksetaan tunneista ohjaajapalkkio ja voimistelujaosto maksaa lakisääteiset palkkojen sivukulut.
- Valmentajat kuuntelevat vanhempien toiveita sekä mielipiteitä, mutta lopullinen päätös joukkueen asioissa on aina valmentajalla.



Kisat

- Mikäli kisoihin ei ole saatavilla oman seuran tuomaria mukaan, voimistelujaosto maksaa kullekin joukkueelle enintään yhden tuomarisakkomaksun kaudessa. Joukkueet maksavat itse kisamaksunsa.
- Jos voimistelija on estynyt osallistumaan kilpailuihin, ilmoitathan siitä mahdollisimman pikaisesti valmentajalle.
- Kisamatkat ovat hoituneet pääosin vanhempien yhteiskyydein.

Puvut

- Puvut kisoihin tilataan joukkuekohtaisesti ja ne voivat ilmentää kisaohjelmaa. Puvut eivät kuitenkaan ole osa ohjelman arviointikriteereitä. Seurassamme voidaan myös mahdollisuuksien mukaan kierrättää pukuja joukkueiden välillä. Pukuja pyritään kierrättämään myös muiden seurojen kesken. Joukkueen varainhankinnasta riippuu, voidaanko puvut maksaa joukkueen rahoilla vai jääkö maksu vanhempien vastuulle. Jos puvut maksetaan joukkueen tililtä, silloin puvut ovat joukkueen ja jaoston omaisuutta.

Muuta

- Joukkueet hankkivat kisa-asujen lisäksi muuta yhteneväistä vaatetusta, kuten joukkuetakit. Joukkueet voivat päättää, kerätäänkö varat joukkuetakkeihin varainkeruulla tai sponsorituloilla vai maksavatko vanhemmat tarvittavat hankinnat.
- Kauden aikana järjestettävistä leireistä tai joukkuekohtaisista hankinnoista (esim. hyppynarut) saattaa tulla lisämaksuja joko joukkueelle tai voimistelijalle. Joukkueen aktiivinen varainhankinta keventää vanhempien maksutaakkaa.



Joukkueet ja ryhmät

- **Voimistelukoulu**

Voimistelukoulu on tarkoitettu 5-6-vuotiaille. Voimistelukoulussa harjoitellaan voimistelun perustaitoja.

Ohjaajat: Ninni Maantila ja Emmi Kauranen

- **Taiturit**

Taiturit on tarkoitettu 7-9 vuotiaille. Taitureissa harjoitellaan voimistelun perustaitoja.

Ohjaajat: Ninni Maantila ja Emmi Kauranen

- **Eleniat**

Joukkuevoimistelujoukkue, joka on tarkoitettu 6-8-vuotiaille.

Valmentajat: Ella Hemmilä ja Emmi Kauranen

- **Arinit**

Joukkuevoimistelujoukkue, joka on tarkoitettu 8-10-vuotiaille.

Valmentajat: Aino Kauranen ja Veera Tuominen



- **Irenat**

Joukkuevoimistelujoukkue, joka on tarkoitettu 8-10-vuotiaille.
Valmentajat: Ella Hemmilä ja Aino Kauranen



- **Prionit**

Esittävän voimistelun ja tanssin joukkue, joka on tarkoitettu 11-12-vuotiaille.

Valmentajat: Karoliina Savva ja Eevi Haaparanta

- **Kiislat**

Esittävän voimistelun ja tanssin joukkue, joka on tarkoitettu 13-15-vuotiaille.

Valmentaja: Kiia Ihanmäki



- **Feenix**

Esittävän voimistelun ja tanssin joukkue, joka on tarkoitettu 14-16-vuotiaille.

Valmentajat: Verna Vuorela, Aamu Airisto ja Ella Hemmilä



- **Aikuisten TANVO**

Tanssillisen voimistelun joukkue aikuisille voimistelijoille.

Valmentaja: Mari Ristolainen



- **Oheistreenit**

Eleniat & Arinit

Feenix & Prionit & Kiislat

Ohjaaja: Heidi Mannila, Ella Hemmilä ja Iisa Leino



Lue lisää voimistelusta:

<https://www.voimistelu.fi/>

Jos jäi kysyttävää, otathan yhteyttä voimistelujaoston puheenjohtajaan:

Eeva Korte-Hemmilä

puh. 0400524925

