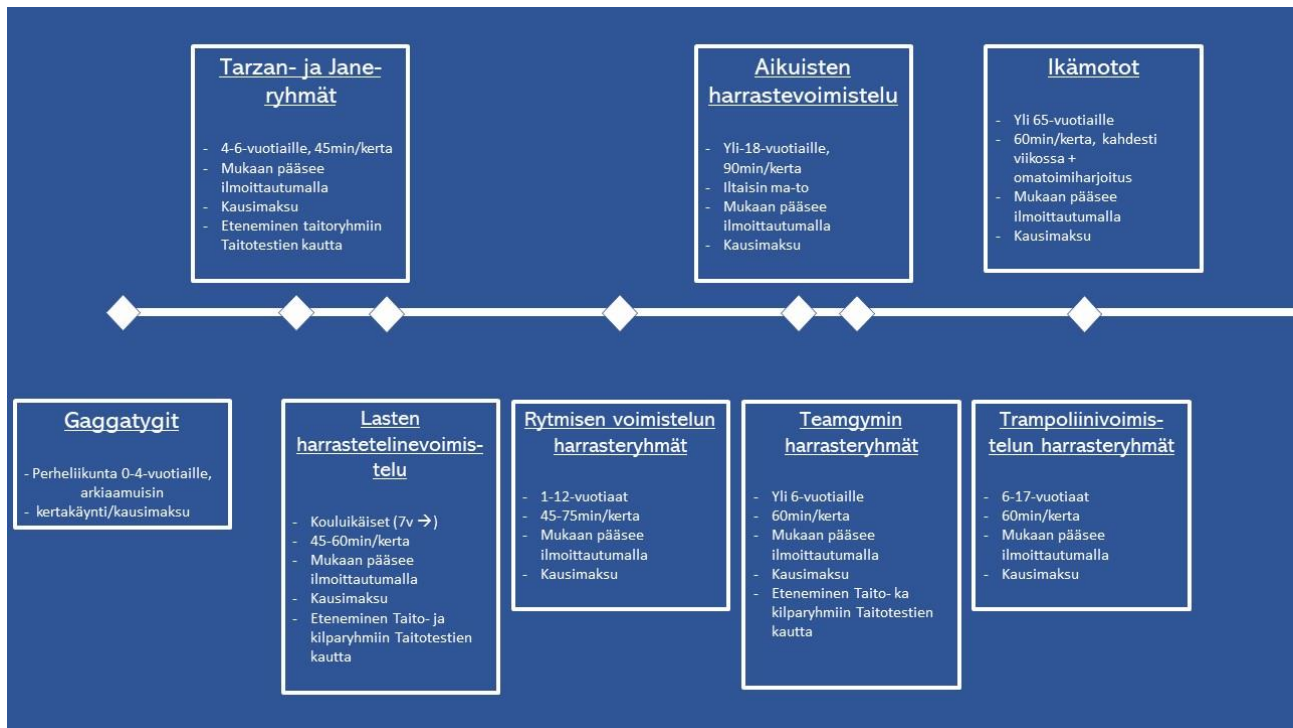


Harrastajan polku Jyväskylän Voimistelijoissa

Jyväskylän Voimistelijat tarjoaa harrastetoimintaa teemalla vauvasta vaariin. Toiminta perustuu Voimisteluliiton Voimistelukouluun.

Harrastevoimistelussa harjoitellaan voimistelun perusteita hauskesti ja jokaisen taitotason mukaisesti. Harjoituksissa käytetään telinevoimistelussa, teamgymissä ja trampoliinivoimistelussa käytettäviä telineitä. Harjoitukset pitävät sisällään liikkuvuus-, taito-, ja voimaosuuksia ja harjoitusten kesto vaihtelee iästä riippuen 45 minuuttia-2 tuntia.



Eteneminen harrasteryhmissä

Voimistelijat etenevät harrastajan polulla ensisijaisesti iän mukaan! Harrastamista on mahdollisuus muokata oman näköiseksi, esimerkiksi osallistumalla sekä trampoliinivoimistelun harrasteryhmään, että teamgymn harrasteryhmään.

Kilpavoimistelusta kiinnostuneet pystyvät etenemään taito- ja kilparyhmiin Taitotestien kautta. Rytmisessä voimistelussa kilparyhmiin edetään yksilöllisesti arvioiden.

Osallistuminen seuratoimintaan

Harrastajan polulla Jyväskylän Voimistelijat innostaa myös osallistumaan muuhun seuratoimintaan! 14-vuotiaana on mahdollista edetä harrastevoimistelun apuohjaajaksi. Seura kouluttaa ohjaavat henkilöt tai kustantaa sovitut koulutukset! Apuohjaajasta on mahdollista edetä vastuuhjaajaksi (18v), tai jatkaa valmennukseen perehtymistä kilpavalmennuksen puolella. Seura kouluttaa nuoria myös oppisopimuksella liikunnan ammattilaiseksi.

Lisäksi tuomaroinnista kiinnostuneet voivat edetä Voimisteluliiton arviksi, tai tuomariksi! Kokemuksen ja osaamisen mukaan on mahdollisuus edetä tuomaroinnissa vaikka kansainväliselle tasolle saakka.