

# VIIPURIN REIPPAAN OHJAAJAN OPAS 2024-2025



2.9.2024 Syyskausi alkaa

Syyslomaviikolla vko 43 ei ole harjoituksia

21.-23.10. Syyslomaleiri (ohjaajia tarvitaan)

1.11-2.11. Halloween tapahtuma tunnelilla (järjestäjiä tarvitaan)

Pe 6.12. Itsenäisyyspäivä - ei harjoituksia

La 14.12. Joulunäytös (kaikki paikalle)

Su 15.12.2024 Syyskausi päättyy

Su 5.1.2024 Kevätkausi 2025 alkaa

Talviloma vko 9 - ei ole harjoituksia

24.-26.2. Talvilomaleiri (ohjaajia tarvitaan)

Su 20.4. Pääsiäissunnuntaina ei ole harjoituksia. Korvaava harjoitus su 5.1.

21.4. Pääsiäismaanantaina on harjoitukset normaalisti.

To 1.5. Vappuna ei ole harjoituksia. Korvaava harjoitus ma 19.5.2025

Su 11.5. Äitienpäivänä on harjoitukset normaalisti.

La 17.5. Kauden päätöstapahtuma

Su 18.5. Kevätkausi päättyy

# VIIPURIN REIPPAAN OHJAAJAN PELISÄÄNNÖT

## Valmentajat, me...

### Kannustamme ja kasvatamme

- Tervehdin kaikkia reippaasti
- Ohjaan ja kohtaan kaikkia yhdenvertaisesti
- Olen läsnä ja kuuntelen lapsia - toiveita, kuulumisia ja huolenaiheita
- Opettelen muistamaan ryhmäni jokaisen lapsen nimen
- Osallistan lapset mukaan toimintaan
- Kannustan jokaista, jokaisissa harjoituksissa
- Ohjaan aktiivisesti näyttämällä esimerkkiä ja avustamalla
- Toimin hyvänä roolimallina ja muistan että pienet silmät tarkkailevat minua koko ajan

### Kunnioitamme toisiamme

- Kohtelen kaikkia kunnioittavasti
- Tuen muita valmentajia ja pidän yllä hyvää työilmapiiriä
- Suunnittelen harjoitukset ja varmistan että harjoitusten avulla tarjotaan jokaiselle voimistelijalle onnistumisen kokemuksia sekä sopivia haasteita kehittymiseen
- Käytän harjoituksissa puhelinta vain työasioissa

### Huolehdimme turvallisuudesta

- Huolehdin turvallisen harjoitusympäristön toteutumisesta (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)
- Puutun epäasialliseen käytökseen heti ja kuuntelen aina molempia osapuolia
- Saavun harjoitukseen ajoissa, asianmukaisin varustein
- Pidän huolta harjoitusympäristön siisteydestä ja ohjeistan siihen myös lapsia
- Tiedostan salassapitovelvollisuuden liittyen voimistelijoihin perheineen
- Olen tutustunut seuran vastuullisen valmentajan materiaaleihin

## SALIN HUOLTO JA VÄLINEET

Jos saliin tulee likaa (lapsi oksentaa, verta valuu, tms.) ilmoitathan asiasta harrasteryhmän vastaavalle. Pyri tekemään ensisijainen siivous itse, jos mahdollista. Käytetyt rätit laitetaan suoraan pesukoneeseen.

Kovassa käytössä välineet ja telineet kuluvat. Muistathan aina ilmoittaa harrasteryhmän vastaavalle, jos jotain hajoaa! Pidetään yhdessä välineet omilla paikoillaan, niin kaikkien työ on mukavampaa =)

## TAPATURMATILANTEET

- ♥ Reagoi tilanteeseen heti kun näet sen tapahtuvan. Jos arvioit selviäväsi tilanteesta yksin, pyydä toista valmentajaa jatkamaan muun ryhmän ohjausta.
- ♥ Jos tilanne näyttää pahalta, pyydä toista valmentajaa tekemään arvio kanssasi. Tarpeen vaatiessa soita 112. Jos lapsi tulee niskoilleen, pidä hänet paikoillaan ensihoitajien tuloon saakka.
- ♥ Ensiapu, jota valmentaja voi antaa: Kompressio, Koho, Kylmä.
- ♥ Pyri käyttämään pakastimessa olevia kylmäpakkauksia, varsinkin, jos vamman laatu on henkinen.
- ♥ Ilmoita tapahtuneesta lapsen vanhemmalle, jos kyseessä on mikään muu kuin hetkessä ohimenevä vamma. Ilmoitathan isommat tapaturmat myös toiminnanjohtajalle.

## HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMINEN

Välillä ryhmässä esiintyy häiriökäyttäytymistä. Muista olla ymmärtäväinen, sillä lapsella voi olla lukemattomia syitä purkaa pahaa oloaan harjoituksissa. Jotta häiriökäyttäytymistä voidaan mahdollisuuksien mukaan ehkäistä, muista palata ryhmän pelisääntöihin kuukausittain. Olkaa myös ohjaaja parin kanssa aina eri paikoissa, jotta näette ja kuulette mahdollisimman paljon.

**Samassa paikassa oleminen on perusteltua vain haastavimmissa avustustilanteissa.**

Kiusaamistilanteisiin tulee aina puuttua välittömästi. Tehkää tämä niin, että muu ryhmä voi jatkaa harjoitteluaan toisen ohjaajan johdolla. Jos yksittäisen lapsen käytös toistuvasti häiritsee muun ryhmän toimintaa, on syytä toimia seuraavasti:

### Pohdi omaa toimintaasi:

- ♥ Ovatko harjoitteet olleet lapselle liian haastavia tai helppoja?
- ♥ Onko harjoituksen sisällä ollut liikaa odottelua?
- ♥ Oletko antanut huomiota tasapuolisesti kaikille?
- ♥ Eihän lasta ole huomaamattasi kiusattu ryhmän sisällä, jonka vuoksi hän purkaa huonoa oloaan?

### Jos edellä mainitut asiat ovat kunnossa, toimi seuraavasti:

- ♥ Ota häiriökäyttäytyminen puheeksi lapsen kanssa ja kertaa ryhmän pelisäännöt
- ♥ Jos häiriökäyttäytyminen toistuu, ilmoita siitä harrasteryhmän vastaavalle ja kerro oma näkemyksesi tilanteesta.
- ♥ Kerro lapsen käyttäytymisestä vanhemmille, tai pyydä harrasteryhmän vastaavaa puhumaan vanhemmille. Lapselle annetaan muutaman harjoituskerran ajan parantaa käytöstään ja mahdollisesti pyydetään vanhempaa tulemaan seuraamaan harjoitusta.
- ♥ Jos häiriökäyttäytyminen jatkuu seuraavien harjoituskertojen ajan samanlaisena, poistetaan lapsi ryhmästä ainakin hetkellisesti.

## KORVAUKSET JA PALKKIOT

Palkat tarkistetaan lukuvuosittain aina ennen syyskauden alkua. Tarvittaessa palkkoja voidaan tarkistaa myös ennen kevätkauden alkua, jos on tullut muutoksia. Palkoista ja korvauksista päättää johtokunta. Palkankorotusten tarvetta käsitellään henkilökohtaisesti jokaisen ohjaajan/valmentajan kanssa.

Palkka-asioissa ollaan yhteydessä toiminnanjohtajaan/puheenjohtajaan. **Matka- tai palkkiolaskujen kirjaaminen kuun loppuun mennessä osoitteessa [www.palkka.fi](http://www.palkka.fi) tai sopimuksen mukaan [vire.laskut@gmail.com](mailto:vire.laskut@gmail.com)**

### Tuntipalkat

Tuntipalkkataulukossa on seitsemän tasoa. Korkeimman tason mukaista tuntipalkkaa saa valmentamisesta, jota voi tehdä maksimissaan 15 tuntia/viikko neljän viikon tasoittumisjakson aikana (enintään 60 h/kk). Muusta seuratyöstä maksetaan 10-13€/h sopimuksen mukaan, työstä riippuen. Näistä töistä sovitaan erikseen seuran päätoimisten työntekijöiden kanssa. Kilparyhmien valmentajille, jotka tekevät kausisuunnittelua ja -seurantaa, maksetaan suunnittelusta 10-13€/h kolmelta tunnilta /kausi.

45 minuutin ohjauksista maksetaan 60 minuutin palkkio. 90 minuutin ohjauksista maksetaan 1,5-kertainen palkka.

<b>1.taso</b>	<b>Aloittavat apuohjaajat</b> Valmennukseen tutustuvat apuohjaajat, puoli vuotta- yksi vuosi	<b>3,5€ / h</b>
<b>2.taso</b>	<b>Apuohjaajat</b> Peruskoulutuksen* käynyt nuori ja vähintään vuosi kokemusta.	<b>5€ / h</b>
<b>3.taso</b>	<b>Ohjaajat ja aktiiviset aikuiset</b> Sitoutunut ohjaaja, joka on peruskoulutuksen lisäksi käynyt lisäkoulutuksia ja/tai jolla on kokemusta useammalta vuodelta. / Aktiivinen aikuinen, joka kiinnostunut valmennuksesta.	<b>8€ / h</b>
<b>4.taso</b>	<b>Harrasteryhmien ja kilparyhmien vastuuohjaajat</b> Vastuu ryhmän harjoitusten suunnittelusta. Ohjaajakoulutuksen käynyt tai liikunta-alan opiskelija. Vapaavuorojen valvonta. Palkka kasvaa henkilökohtaisen kokemuksen, kouluttautumisen ja/tai aktiivisuuden kautta.	<b>9-11€ / h</b>
<b>5.taso</b>	<b>Valmentaja, joka on sitoutunut kaikkeen ryhmänsä toimintaan.</b> Oheistoiminta, kilpailut, näytökset, yhteyden pitäminen ja tiedottaminen, jne. Väh. 1.tason lajikoulutus / vankka lajiosaaminen tai liikunta-alan ammattilainen.	<b>13€ / h</b>
<b>6.taso</b>	<b>Aktiivinen valmentaja / seuratoimija</b> Osallistuu aktiivisesti seuran toimintaan kehittää innovatiivisesti seuran toimintaa ja kouluttaa itseään. Ottaa täyden vastuun ryhmistään ja niiden kehittämisestä. Tutoroi muita valmentajia. Lajikoulutus tai liikunta-alan ammattilainen ja lajiosaaminen.	<b>15€ / h</b>
<b>7.taso</b>	<b>Ammattivalmentajat / liikunta-alan ammattilainen</b> Vankka lajiosaaminen ja koulutus. Maksetaan valmentamisesta maksimissaan 15 tuntia /vko.	<b>18,5-20€ / h</b>

**Hätälisä:** Kun valmentaja joutuu jäämään äkillisesti pois saman/seuraavan päivän harjoituksista, eikä ole saanut sijaista, voi lopulta seuran työntekijä etsiä sijaista ja tarjota ns. hätälisää (10€/tunti) jonka saa oman palkkansa päälle. Huom. tämän lisän saa vain toiminnanjohtajan tarjotessa sitä.

**Suuren ryhmän lisä:** Kun voimistelijoita on 10 tai enemmän ja ryhmän toinen valmentaja jää viime hetkellä pois (eikä saa yrityksistä huolimatta sijaista) ryhmän ohjaaja saa 5€:n lisän jokaisesta yksin pitämästään ryhmästä. (Eli ryhmissä, joissa on 10+ voimistelijaa ja ryhmän joutuu valmentamaan yksin, vaikka ryhmässä kuuluisi olla kaksi valmentajaa.) Huom. Ensisijaisesti tulemaan estynyt ohjaaja etsii itselleen aina sijaisen. Lisän saa vain toiminnanjohtajan myöntämänä, jos sijaista ei ole löytynyt.

### **Kilpailuista, leireistä ja koulutuksista valmentajille maksettavat korvaukset**

- Kisamatkat: Päiväraha (2024: 51€) + 2 tunnin palkka, majoitukset (mahdolliset kilometrit yhteen suuntaan). HUOM! Stara-kisoista maksetaan päiväraha ja mahdolliset kilometrikorvaukset.
- Vierumäen valmennuksen matkakuluista maksetaan kilometrit yhteen suuntaan. - Pajulahden valmennuksista maksetaan 25€/tunti. Lisäksi matkakulut.
- Leirit: Päiväraha + kilometrit yhteen suuntaan, tarvittavat majoitukset.
- Koulutukset: Liiton peruskoulutukset: Seura maksaa koulutuksen, tarvittavan yöpymisen sekä matkakulut. Koulutuksesta ei makseta palkkaa. Isommat koulutuskokonaisuudet (esim. 2-taso) : Seuran tukiosuudesta päätetään johtokunnan kokouksessa.
- Tuomaroinnit: Päiväraha + kahden tunnin palkka + matkakulut/kilometrikorvaukset. Seuran ulkopuolisille vuokratuomareille maksetaan erikseen sovitusti.
- Tapahtumat: Tapahtumista kuten näyttöksistä tai kilpailuista maksetaan sovitusti urakkapalkka tyypillisesti. Joitain tapahtumia pyritään tekemään talkoovoimin, jolloin palkkaa ei makseta vaan korvauksena saa esim. ruokailuita tai seuratuotteita.

**Kouluttautuminen:** Jokaiselle uudelle valmentajalle kuuluu kaksi tai kolme peruskoulutusta\*, jotka seura maksaa, mikäli niitä ei ole vielä käytynä. Seura voi maksaa myös jatkokoulutuksia, mutta se sitouttaa valmentajan kahdeksi vuodeksi valmentamaan. Jos jostain syystä valmentaja päättää lopettaa työnsä aiemmin, on hän velvollinen maksamaan 30% omavastuuosuuden koulutuksen hinnasta.

\*Peruskoulutuksiksi katsotaan Voimisteluliiton ohjaajan alkeiskurssit, esim. vuonna 2024: Ohjaajan Startti, Voimistelukoulu ja Laatia lasten valmennukseen.

Seuran työntekijät mainostavat sopivia koulutuksia valmentajille syksyisin ja keväisin. Myös itse voi etsiä koulutuksia, jotka sopivat omaan ura-/koulutuspolkuun. Kouluttautumisesta on aina hyötyä. Koulutuksia tarjoaa mm. Voimisteluliitto ja PHLU.

# Voimistelijan polku Viipurin Reippaassa



## VIIPURIN REIPPAAN VOIMISTELIJAN POLKU

Voimistelijan polku alkaa perhevoimistelusta ja tarjoaa voimistelun iloa läpi elämän aina seniorivuosiin saakka. Voimistella voi harrastetasolla (harrastevoimistelu) tai kilpatasolla (kilpavoimistelu).

- Harrastevoimistelua järjestämme kaiken ikäisille ja mukaan voi ilmoittautua kuka tahansa.
- Kilpavoimistelun ryhmiin haetaan testiharjoitusten kautta, johon kaikki kilpavoimistelusta kiinnostuneet ovat tervetulleita. Testiharjoituksissa täytetään kilparyhmien vapaita paikkoja tai etsitään jäseniä aloittaviin kilparyhmiin (6-7-vuotiaat).

### Voimistelukouluryhmissä lapselle sopivan tason valitseminen:

Jokaiselle tasolle on valittu liikkeet, jotka olisi hyvä osata tasolle siirryttäessä. Osattavat liikkeet varmistavat, että valitun tason harjoitteet tukevat lapsen liikuntataitojen oikea-aikaista kehittymistä ja voimisteluliikkeiden vaikeustasot ovat sopivia.

- Ryhmissä etenemisessä ei kannata kiirehtiä, sillä liian nopeasti edetessä lapsi ei ehdi oppia voimisteluliikkeiden oikeita tekniikoita. Oikean tekniikan osaamisella (ja voimatasojen kasvattamisella) on tärkeä rooli urheiluvammojen ennalta ehkäisemisessä. Vartalon hallintaa liikkeissä oppii vain toistojen myötä!

## Voimistelukoulussa on kolme tasoa

I-taso: Voimistelun aloittaville ja kuperkeikkakoulusta jatkaville, 7-12-vuotiaille.

II-taso: Suositellut liikkeet osaaville, noin kaksi-kolme vuotta harrastaneille, 7-12-vuotiaille.

III-taso: Suositellut liikkeet osaaville, noin 4-v+ harrastaneille, 9-15-vuotiaille.

### I-taso

I-tasolta voi aloittaa kuka tahansa 7-12-vuotias. Aloittavalta voimistelijalta ei vaadita ennakkotaitoja. Valitse tämä taso, jos lapsi aloittaa voimisteluharrastuksen tai on ollut aikaisemmin mukana kuperkeikkakoulussa.

I-tason tavoiteliikkeitä: Tasapainovaa'at, silta, kuppi- ja kaariasennot, niskaseisonta, päälläseisonta, kärrynpyörä, aisamatkustus riippuen, selinheitot ja heilahdukset, juoksuvauhdista ponnistuslaudalle ja tasajalkahyppy korokkeelle, käsinseisontakaato patjalle. Tutustutaan voima- ja liikkuvuusharjoitteiden tekniikoihin sekä harjoitellaan kehonosien tunnistamista.

### II-taso

7-12-vuotiaat, noin 2-3 vuotta harrastaneille sekä alla mainitut liikkeet osaaville

#### Osattavat liikkeet

Hyppy: juoksuvauhdista ponnistuslaudalle ja tasajalkahyppy korokkeelle, käsinseisontakaato patjalle. Nojapuut: roikkuen kuppi- ja kaariasennot, aisamatkustus riippuen, selinheitto. Puomi: vaaka. Permanto: silta, niskaseisonta, päälläseisonta, kärrynpyörä. Leuanvedon tekniikka, riipunnassa polvien nosto rintaan, oikeat venytysasennot ja kehonosien tunnistaminen.

**II-tason tavoiteliikkeitä:** Hyppy: Ponnistuslaudalta lentokuperkeikka/voltti. Nojapuut: Kieppi, selinheitto suorin vartaloin, kiintopyörähdys. Puomi: babykässäri ja erilaisia hyppyjä. Permanto: kuppikuperkeikka, kaatosilta, tik-tak korokkeelle, puolivoltti, arabialainen, käsilläseisonta tuella, haarakulmanoja.

### III-taso

9-15-vuotiaat, noin 4 vuotta tai enemmän harrastaneille sekä alla mainitut liikkeet osaaville

#### Osattavat liikkeet

Nojapuilla: kieppi, kiintopyörähdys. Puomi: Babykässäri. Permannonalla: haarakulmapito (10sek), suorin käsin kuppikuperkeikka, tik-tak korokkeelle, puolivoltti, käsinseisonta tuella. Voimataso: Varpaiden nosto aisaan x3, leuanveto x3.

#### III-tason tavoiteliikkeitä

Hyppy: urhohyppy. Nojapuilla: puolijättiläinen, kippi, voimakieppi YA, kiintopyörähdys YA. Puomilla: piruetti 180, kärrynpyörä. Permanto: Käsilläseisonta, käsilläkävely, puolivoltti, arabialainen, akrobaattisten liikkeiden yhdistelmät, esim. arabialainen-flikki-takaperinvoltti.

**Telinevoimistelun taitoryhmään** siirtyviltä vaaditaan samat osattavat liikkeet kuin III-tasolle siirryttäessä (yllä mainitut liikkeet)

**Voimistelukouluissa on käytössä Voimisteluliiton voimistelupassit, joiden liikkeet luovat raamit I-II-tasolle.**

## HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Jotta toiminta on johdonmukaista ja siinä tapahtuu kehittymistä, tulee toimintaa aina suunnitella etukäteen. Toiminnan suunnittelu lähtee aina tavoitteista: mitä halutaan opettaa tai oppia? Tavoite voi olla taidollinen (kärrynpyörä), tiedollinen (uusi leikki) tai sosiaalinen (miten toimia ryhmässä).

### VUOSISUUNNITELMA

Koko vuoden suunnittelu pohjautuu Viipurin Reippaan harrasteryhmissä ohjaajan oppaasta löytyviin **ikäkausi- ja tavoitetaulukoihin**. Kausisuunnitelma tehdään jokaiselle ryhmälle kauden alussa ja se hyväksytetään harrasteryhmävastaavalla.

Vuoden suunnittelussa tulee ottaa huomioon tempumperkistöpäivät sekä mahdollinen näytös. Myös telinekierto määrittelee vuosisuunnitelman tekemistä. Vuosisuunnitelma tehdään, jotta valmentaja varmistuu siitä, että ryhmä ehtii opetella vuoden aikana kaikki tarvittavat temput ja taidot.

### YKSITTÄINEN HARJOITUS

Yksittäisessä harjoituksessa tulee olla mahdollisimman paljon liikettä ja monipuolista tekemistä.

#### **Alkuverryttely (20% harjoitusajasta)**

Alkuverryttelyn tärkein tehtävä on valmistaa elimistö harjoitukseen. Alkuverryttely voi sisältää monipuolisesti leikkejä, pelejä, askelsarjoja, hyppyjä, ketteryyttä, taivutuksia, kallistuksia ja aktiivisia liikkuvuusharjoitteita. Tarkoituksena on aktivoida hengitys- ja verenkiertoelimistö, lämmittää lihakset ja avata liikeradat. Elimistön lämmittämisen lisäksi alkuverryttelyn tulisi valmistaa tulevaan taitoharjoitteluun.

#### **Taitoharjoittelu (40% harjoitusajasta)**

Taitoharjoittelu pitää sisällään lajinomaisten liikkeiden harjoittelua liikekehittelyjen kautta. Osio pitää sisällään tuttujen tai uusien teknisten osa-alueiden harjoittelua. Taitoa opetellessa tarvitaan **paljon toistoja**, joten taito-osioon tulee suunnitella paljon tekemistä.

#### **Fyysinen harjoittelu (30% harjoitusajasta)**

Fyysisen harjoittelun tavoitteena on kehittää taidon oppimista tukevia fyysisiä ominaisuuksia. Fyysinen harjoittelu voi pitää sisällään esimerkiksi voimaharjoittelua, perusvoimisteluharjoitteita, tasapainoharjoitteita, balettia tai hyppelyjä. Tavoitteena tukea vartalon hallintaa ja mahdollistaa elimistön kuormituksen ja palautumisen ideaalinen toiminta. Harrasteryhmissä fyysisen harjoittelun voi sisällyttää taitoharjoitteluun, jolloin harjoittelu on mahdollisimman lajinomaista.

#### **Loppuverryttely (10% harjoitusajasta)**

Tavoitteena palauttaa elimistö rentoon tilaan. Loppuverryttely voi sisältää keskipitkiä venyttelyjä tai pientä sykkeen kohotusta esimerkiksi leikkien avulla.

**Voimistelussa tulee tehdä paljon perusvoimistelua, varsinkin varhaisvuosina. Laadukas perusvoimisteluharjoittelu luo hyvän pohjan lajitekniikan harjoittelulle, jolloin myöhemmässä vaiheessa voidaan käyttää enemmän aikaa liikeharjoitteluun. Perusvoimistelussa olennaisia ovat perusasennot; kuppi-kaari-suora sekä kerä-taitto-suora vartalon asennot.**

**Toinen tärkeä lähtökohta harjoittelulle on vartalon kannattelu (voima) ja ryhti. Nämä mahdollistavat vartalon oikeiden asentojen hallitsemisen, suorituspuhtauden paranemisen,**



**lajikohtaisen tekniikan kehittymisen ja kehon tuntemuksen paranemisen. Ideana perusvoimisteluharjoittelussa on tehdä vartalon asennot tutuiksi kädestä pitäen. Oikeiden asentojen oppiminen vaatii lukuisia toistoja, joita voi harjoitella erilaisten harjoitteiden, pelien ja leikkien kautta.**

### **ERITASOISET VOIMISTELIJAT SAMASSA RYHMÄSSÄ**

Harrastevoimisteluryhmissä on usein eritasoisia voimistelijoita. Jokaiselle yksilölle tulisi taata mahdollisuus kehittymiseen oman taitotason mukaisesti. Muista miettiä yksittäiseen harjoitteeseen eritasoisia tehtäviä. Jos voimistelija tekee vastentahtoisesti jotakin harjoitetta, mieti onko se hänelle liian vaativa?

### **PALAUTTEENANTO**

- Muista antaa PALJON POSITIIVISTA palautetta!
- Kerro mitä tulisi korjata, älä pieleen menneitä asioita. (Isommilta voi kysyä, miten tämän voisi korjata?)
- Vain 1-2 ohjetta kerrallaan.

### **ERI OHJAUSTYYLEJÄ**

Ohjaustyyliä on erilaisia. Usein ohjaaja käyttää tunnin aikana useampia, mutta niiden monipuolista käyttöä on myös hyvä tietoisesti harjoitella. Näin lisätään tuntien mielekkyyttä ja kiinnostavuutta.

### **Komentotyyli**

Ohjaaja antaa sekä ohjeistusta että palautetta koko ryhmälle yhteisesti. Komentotyyli toimii esimerkiksi alkuverryttelyssä, venyttelyissä tai voiman tekemisessä.

### **Harjoitustyyli**

Ohjaaja näyttää ja kertoo tehtävät eri suorituspaikoilla. Voimistelijat tekevät harjoituksia omaan tahtiin, jolloin ohjaaja ehtii antaa sekä yhteistä että yksilöllistä palautetta voimistelijaille.

### **Ongelmanratkaisu**

Ohjaaja antaa voimistelijaille ongelman ratkaistavaksi. Esim. ”Miten pääset kulkemaan salin päästä päähän koskematta lattiaan?”. Kysymykseen ei ole oikeaa vastausta, vaan kaikki ratkaisut ovat yhtä hyviä. Toimii varsinkin pienillä lapsilla, sillä kyseinen tapa tuottaa paljon onnistumisen kokemuksia.

### **Ohjattu oivaltaminen**

Ohjaaja kysyy ryhmältä tai voimistelijalta johdatteluvia kysymyksiä, jotka ohjaavat lapsen oivaltamaan esim. oikean suoritustekniikan. Ohjaajalla on koko ajan itsellä ajatus siitä, mihin haluaa keskustelun johtavan. Ohjattu oivaltaminen pakottaa voimistelijan ajattelemaan itse ja on hyvä keino oppimiseen. Esim. ”Miksi käsien tulee olla tiukat käsinseisontaa tehdessä? Mitä tapahtuu, jos kädet ovat löysät käsinseisontaa tehdessä?”

### **Itsearviointi**

Ohjaaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille ja asettaa suoritukselle arviointikriteerit. Esim. ”Suoritus on onnistunut, kun saat tehtyä alastulon näiden kahden viivan väliin.” Itsearviointia on hyvä käyttää omatoimisilla pisteillä, joita et itse pysty valvomaan. Näin lapsi oppii uusia taitoja myös itsenäisissä tehtävissä

## VOIMISTELIJAN IKÄKAUSITAUUKOT

### RYHMÄT 4-6V

Pienten lasten ryhmissä tärkeintä on, että tunnin sisältö on monipuolinen ja että lapset liikkuvat tunnin aikana mahdollisimman paljon. Tärkeää on motoristen taitojen hankinta ja liikkumisen perustaitojen harjoittelu.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Lajitaidot: opetellaan perustemppujen alkeita turvallisesti ja avustetusti.</li><li>o Perusasennot: suora, kerä, taitto, kuppi, kaari</li><li>o Tasapainotaitojen opettelu</li><li>o Erilaisilla alustoilla hyppääminen</li><li>o Roikkuminen ja heiluminen</li><li>o Välineiden käyttö: heittäminen, vierittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen</li><li>o Erilaiset liikkumistyylit: kävely, juoksu, hyppy, laukka, konttaus, kiipeäminen</li></ul>	<p><b>Psyykinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta</li><li>o Lapsi pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin</li><li>o Uudet tilanteet ovat usein pelottavia</li></ul>
<p><b>Voima ja liikkuvuus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Liikkuvuusharjoittelun (passiivinen) aloittaminen, opetellaan lihasryhmien nimet ja perusvenytykset</li><li>o Kehonhallinnan kehittäminen muun harjoittelun ohessa</li></ul>	<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Keskittymistaitojen harjoittelu</li><li>o Tervehtiminen ja peruskäytöstavat</li><li>o Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen</li></ul>

## RYHMÄT 7-8V

Pienten lasten ryhmissä tärkeintä on, että tunnin sisältö on monipuolinen ja lapset liikkuvat tunnin aikana mahdollisimman paljon. Tärkeää on motoristen taitojen hankinta ja liikkumisen perustaitojen harjoittelu.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Lajitaidot: Lajiliikkeiden ydinosien oppiminen ja monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu turvallisesti ja avustetusti</li><li>o Tärkeää on opettaa tekniikat hyvin ja opettaa siistiin tekemiseen (nilkan ja polven ojennukset, suorat kädet jne.)</li><li>o puhtaat perusasennot: suora, kerä, taitto, kuppi, kaari</li><li>o Tasapainotaitojen opettelu: puomilla kävely, liikkuminen, tasapainoasennot</li><li>o Erilaisilla alustoilla hyppääminen, ponnistuslaudalle tulo ja hyppy</li><li>o Roikkuminen ja heiluminen, oikonoja ja selinheilahdus</li><li>o Välineiden käyttö: heittäminen, vierittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen</li><li>o Trampoliiniin hyödyntäminen</li></ul> <p><b>Voima ja liikkuvuus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkuvuusharjoittelun (passiivinen) aloittaminen, perusvenytysten opettelu puhtaasti ja oikeaoppisesti</li><li>- Kehonhallinnan kehittäminen muun harjoittelun ohessa</li><li>- Perusvoimaliikkeiden oikeaoppinen tekeminen</li></ul>	<p><b>Psyykkinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta</li><li>o haluaa olla keskipisteenä</li><li>o Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin</li></ul>
	<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Keskittymistaitojen harjoittelu</li><li>o Tervehtiminen, käytöstavat</li><li>o Ohjeiden kuunteleminen</li><li>o Oppii ymmärtämään sääntöjä ja ohjeita</li><li>o Ryhmässä toimiminen</li></ul>

## RYHMÄT 9-10V

Lasten ryhmissä tärkeintä on, että tunnin sisältö on monipuolinen ja lapset liikkuvat tunnin aikana paljon. Tärkeää on liikkumisen perustaitojen harjoittelu ja oikeaoppiset tekniikat laji liikkeissä.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Lajitaidot: Laji Liikkeiden ydinosaamisen oppiminen puhtaasti</li><li>o Lajitaitojen kehittäminen aiemmin opitun perustalle</li><li>o Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle</li><li>o Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti</li><li>o Puhtaat perusasennot: suora, kerä, taitto, kuppi, kaari</li><li>o Tasapainotaitojen kehittäminen, puomilla liikkuminen ja hyppiminen</li><li>o haastavampia tasapainoharjoitteita</li><li>o Erilaisilla alustoilla hyppääminen, ponnistuslaudalle tulo ja hyppy</li><li>o Roikkuminen ja heiluminen, oikonoja ja selin heilahdus</li><li>o Välineiden käyttö: heittäminen, vierittäminen, kiinnittäminen, potkaiseminen</li><li>o Trampoliiniin hyödyntäminen</li></ul>	<p><b>Psyykinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o Lapsi oppii mallista</li><li>o Mielikuvitus kukoistaa ja uuden kokeileminen kiinnostaa</li><li>o Lapsi haluaa olla keskipisteenä ja hän osaa jo ilmaista itseään</li><li>o Sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen pitäisi olla jo rutiininomaista</li><li>o Harjoitustilanteeseen keskittymisen opetteleminen</li><li>o Periksiantamattomuus ja pitkäjänteisyys</li></ul>
<p><b>Fyysiset ominaisuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Molemminpuolinen liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) puhtaat spagaatilinjat</li><li>- perusvoimaliikkeiden oikeaoppinen tekeminen ja toistojen asteittainen lisääminen</li><li>- nopeus- ja koordinaatioharjoitteita</li><li>- Lajinomainen voima ja nopeusvoima (ilman lisäpainoja, omalla keholla ja kuminauhojen ym. vastuksella)</li></ul>	<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</li><li>o Keskittymistaitojen harjoittelu</li><li>o Ohjeiden kuunteleminen ja korjaavan palautteen hyödyntäminen</li><li>o Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen</li><li>o Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät</li></ul>

## RYHMÄT 11-13V

Vanhempien lasten ryhmissä tärkeää on kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana. Tavoitteena on, että jokainen pääsee voimistelemaan turvallisesti omalla tasollaan mukavassa ilmapiirissä.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Laajan liikevalikoiman harjoittelu aikaisemmin opitun perustalle</li><li>o Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi</li><li>o Pyörivien liikkeiden harjoittelu molemminpuolisesti ja monipuolisesti</li><li>o Harjoitteiden runsas variointi</li><li>o Trampoliiniin ja eri välineiden ja telineiden hyödyntäminen</li></ul>	<p><b>Psyykinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi</li><li>o Itsekeskeinen ajattelu lisääntyy</li><li>o Sisäisen motivaation tukeminen</li><li>o Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen</li><li>o Epäonnistumisen käsittely ja niistä oppiminen</li><li>o Periksiantamattomuus ja pitkäjänteisyys</li><li>o Omatoimisuus lisääntyy</li><li>o Oikeudenmukaisuus</li></ul>
<p><b>Fyysiset ominaisuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen); kiinnitettävä erityistä huomioita kasvukauden aikana</li><li>- liikkuvuuden lisääminen/ylläpito</li><li>- perusvoimaliikkeiden oikeaoppinen tekeminen ja toistojen asteittainen lisääminen</li><li>- nopeus- ja koordinaatioharjoittelua</li><li>- Lajinomainen voima ja nopeusvoima (ilman lisäpainoja, omalla keholla ja kuminauhojen ym. vastuksella)</li></ul>	<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen huomattava</li><li>o Käsitteiden ymmärtäminen ja päätöksentekokyky paranee</li><li>o Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</li><li>o Ohjeiden kuunteleminen</li><li>o Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen</li><li>o Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät</li></ul>

## RYHMÄT 14-16V

Nuorten ryhmissä on tärkeää, että jokainen pääsee voimistelemaan omalla tasollaan mukavassa ilmapiirissä. Valmentajan tulee huomioida voimistelijoiden kasvu ja kehitys murrosiän aikana.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittäminen yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perustalle</li><li>o Eri menetelmien kuten välineet, aistit ja ympäristön hyödyntäminen harjoittelun variaatioissa</li><li>o Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi</li><li>o Harjoitteiden runsas variaatio</li><li>o Ryhmätovereiden fyysinen avustaminen</li></ul> <p><b>Fyysiset ominaisuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkuvuus (aktiivinen ja passiivinen) ja hyvä lihastasapaino; kiinnitettävä erityistä huomiota kasvukauden aikana</li><li>- Liikkuvuuden lisääminen/ylläpito</li><li>- Perusvoimaliikkeiden oikeaoppinen tekeminen ja toistojen asteittainen lisääminen</li><li>- nopeus- ja koordinaatioharjoittelua</li><li>- Lajinomainen voima ja nopeusvoima (myös lisäpainoilla esim. kuminauhujen ym. vastuksella)</li></ul>	<p><b>Psyykinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Tavoitteenasettelun opettelu</li><li>o Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen</li><li>o Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o kriittinen ajattelu on hyvin kehittynyt</li><li>o Sisäisen motivaation tukeminen</li><li>o Murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen</li><li>o Epäonnistumisen käsittely ja niistä oppiminen</li><li>o Huolellinen tekeminen</li><li>o Omatoimisuus lisääntyy</li></ul>
	<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen edelleen suuri</li><li>o Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</li><li>o Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen</li><li>o Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät</li></ul>

## RYHMÄT 17-20V

Nuorten aikuisten ryhmissä on tärkeää, että jokainen pääsee voimistelemaan omalla tasollaan mukavassa ilmapiirissä. Tunnin tulee olla niin taidollisesti kuin urheilullisesti tarpeeksi haastava.

<p><b>Fyysinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja ylläpito</li><li>o Liikkeiden monipuolisen variaation ja liikeilmaisun kehittäminen</li><li>o Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittäminen yksilöllisessä tahdissa aiemmin opitun perustalle</li><li>o Eri menetelmien kuten välineet, aistit ja ympäristön hyödyntäminen harjoittelun variaatiossa</li><li>o Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi</li><li>o Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi</li><li>o Harjoitteiden runsas variaatio</li><li>o Ryhmätovereiden fyysinen avustaminen</li></ul> <p><b>Fyysiset ominaisuudet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkuvuuden lisääminen/ylläpito, huoltavien venyttelyjen opettelu ja tekeminen</li><li>- Perusvoimaliikkeiden oikeaoppinen tekeminen</li><li>- Sykettä nostattavien kuntopiirien tekeminen - Lajinomainen voiman teko</li></ul>	<p><b>Psyykinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li><li>o Onnistumisten kokeminen</li><li>o Tavoitteenasettelun merkitys ja sen ymmärtäminen</li><li>o Psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa</li><li>o Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen</li><li>o Itseluottamuksen tukeminen</li><li>o Kriittinen ajattelu on hyvin kehittynyt</li></ul>
<p><b>Sosiaalinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Epäonnistumisen käsittely ja niistä oppiminen</li><li>o Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukemiseksi</li><li>o Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen ja kannustaminen</li><li>o Huumori osana harjoittelua</li><li>o Omatoimisuuden hyödyntäminen harjoittelun suunnittelussa</li><li>o Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus</li><li>o Esikuvana oleminen</li></ul>	

## **MERKKILIIKKEET**

Merkkiliikkeet toimivat hyvänä tukena harjoitusten suunnittelussa, vaikka seuramme ei enää merkkisuoritus järjestelmän mukaan ryhmiä nimeä.

### **PRONSSIMERKKI (Kuperkeikkakoulu 5-6-v, Voimistelukoulu I)**

#### **Permanto**

1. Karhukävely
2. Kuperkeikka eteenpäin
3. Vaaka

#### **Puomi (kapea matala puomi)**

1. Kirahvikävely
2. Kukkovaaka molemmilla jaloilla
3. Jännehyppy alas puomilta (paavo tai kapea puomi)

#### **Voima/liikkuvuus**

1. Kuppi- ja kaaripito 10 sekuntia
2. Jalannosto selällään ja pito 5 sekuntia, väh. 90 astetta
3. Silta

#### **Rekki**

1. Oikonoja
2. Päinsuistunta
3. Matkustus riipunnassa

**12 liikettä, vähintään 10 pitää saada oikein**



# HOPEAMERKKI (Voimistelukoulu II, Volttikoulut)

## Permanto

1. Kuperkeikka taaksepäin
2. Kärrynpyörä
3. Lentokuperkeikka, ponnistus permannolta tai volttiradalta noin 30 cm patjalle

## Rekki/nojapuut

1. Kaarihyppy
2. Kieppi
3. Miesten nojapuilla oikonoja, pito suorana 5 s + kerässä 5 s

## Puomi (kapea matala puomi)

1. Vaaka 90 astetta
2. Jännehyppy puomin päällä

## Hyppy

1. Jännehyppy juoksuvauhdista ponnistuslaudalta
2. Jännehyppy puomin päällä

## Renkaat

1. Linnunpesä
2. Turmariipunta

## Voima/liikkuvuus

1. Käsinseisonta selkä seinää vasten
2. Eteentaivutus seisaallaan, sormet pitää osua maahan

**14 liikettä, vähintään 12 pitää saada oikein**

# **KULTAMERKKI (Voimistelukoulu II ja III, Volttikoulu yli 10-v)**

## **Permanto**

1. Käsilläseisonta-kuperkeikka suorin käsin
2. Hyppyaskel-arabialainen + kuppipomppu
3. Saksihyppy molemmilla jaloilla

## **Rekki/nojapuut**

1. Selinheitot ja kiintopyörähdys
2. Heilahdus korokkeelta suorin vartaloin
3. Nojapuumatkustus 1 metri (miesten nojapuut)

## **Hyppy**

1. Jännehyppy juoksuvauhdista ponnistuslaudalta noin 50 cm matolle 2.
- Käsilläseisonta-kaato juoksuvauhdista ponnistuslaudalta noin 50 cm matolle 3.
- Käsilläseisonta-kaato

## **Puomi (paavo)**

1. Ylöstulo puomille keräkäsineisönnän kautta
2. Kuperkeikka

## **Voima/liikkuvuus**

1. 3 linkkaria suorin jaloin
2. 3 punnerrusta polvet maassa, rinnan pitää osua maahan
3. Haaraistunnassa eteentaivutus, kyynärpäät osuvat maahan

**14 liikettä, vähintään 12 pitää saada oikein**

Tekijät: elokuu 2016 Kia Järvinen ja Katja Jäppinen

Päivitetty: Toukokuu 2020, Noora Sipilä

Päivitetty: Lokakuu 2021, Terhi Kuusisto-Jokinen, Suvi Laulainen ja Kea Virtanen

Päivitetty: Elokuu 2023, Terhi Kuusisto-Jokinen ja Johanna Stark Tyrväinen

Lähdeluettelo:

Heiskanen, H., Solismaa, S., Vinni, M., Kirjavainen, A., Urheilija polku. Viitattu 10.08.2016.

[http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen\\_index.php?page=taulukko&laji=176](http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=176)

Suomen voimisteluliitto. Lajitaidoin peruskoulutus- materiaali

Suomen voimisteluliitto. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus- materiaali

Vilenius, T. 2010. Naisten telinevoimistelun lajiansalyysi. Suomen voimisteluliitto.

Lahden Ahkera. Yleisurheilu. Ohjaajan Opas.

*Ps. Somessa hyviä alan sivustoja ovat mm.*

Suomeksi tutkittua tietoa:

@terveurheilija

@oeu\_2020

@laadukaslastenohjaus

Ulkomaalaisia valmentajia ja yhteisöjä, jotka jakavat harjoitusvinkkejä:

@kleurenturnen

@coach\_dan\_gymnastics

+ tuhat muuta hyvää! Jaa oma löytösi muille esim. WhatsAppissa!