

Raision Jumpparit ja Turun Liikuntaseura yhteistyössä



Raision Jumpparit toimii rytmisen voimistelun paikallisena kasvattajaseurana, joka tarjoaa

- **Useita perustunteja** lajin parissa 4-vuotiaista alkaen teini-ikään saakka,
- **Taitoryhmät** 6-8-vuotiaille ja yli 9-vuotiaille
- **Harrastetason kilpailuihin tähtäävää kilpavalmennusta** (n.3krt/vk) 7-11-vuotiaille (kilpavalmennusryhmä Diona) ja yli 12-vuotiaille (kilpavalmennusryhmä Ofelia)

Turun Liikuntaseura on rytmisen voimistelun huippuseura, joka toimii RaJun läheisenä yhteistyökumppanina tarjoten kaikkein motivoituneimmille tytöille mahdollisuuden huippuvalmennukseen omassa kotikaupungissaan Raisiossa.

- **RaJu ja TLS perustavat syksyllä 2018 SM-valmennusryhmän 7-10-vuotiaille tytöille.**

Harrastetason
perustunnit

RaJu

Taitoryhmät ja
kilpatason
valmennus

RaJu

Huipputason
SM-valmennus

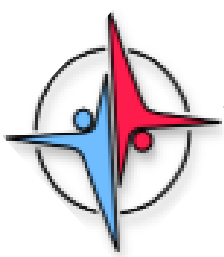
TLS



TLS:n Nanaka (14v.) kilpailee juniorien SM-luokassa.



www.raisionjumpparit.fi ⓘ
toimisto@raisionjumpparit.fi ✉
Tornikatu 7, 21200 Raisio 🏠
040 194 9420 📞



Raision Jumpparit ja Turun Liikuntaseura yhteistyössä



Seurayhteistyön avulla rytmistä voimistelua pystyy jatkossa harrastamaan Raisiossa harraste-, kilpa- ja huipputasolla voimistelijoiden oman motivaation ja taitojen mukaan.

- **Raision Jumpparien** vastuvalmentajina toimivat **Krista Pennanen** ja **Elina Vanhatalo**, apuvalmentajana **Camilla Vänttinen**. Lisäksi tunneilla on mukana useita esivoimistelijoita ja aloittelevia apuvalmentajia. Raision Jumpparien ohjaus- ja valmennustoiminnan keskeisiä arvoja ovat lapsilähtöisyys, yhteisöllisyys, osallisuus ja yhdenvertaisuus.
- **Turun Liikuntaseuran** päävalmentaja **Ulla Meltsas** on Turun alueen kokenein valmentaja rytmisessä voimistelussa. Hänen valmentamansa voimistelijat ovat menestyneet SM-tasolla ja edustaneet Suomea kansainvälisissä arvokilpailuissa. Meltsas on tunnettu voimistelupiireissä erityisesti hänen kehittämästään harjoittelumetodista, joka tunnetaan nimellä Lempeä liikkuvuustreeni. Seurayhteistyössä ovat mukana myös TLS:n muut huippuvalmentajat, mm. **Essi Huhto** ja **Helmi Meltsas**.
- **RaJu** ja **TLS järjestävät kausittain seurojen yhteiset Stara-tapahtumat**, joissa aloittelevat kilpavoimistelijat pääsevät harjoittelemaan esiintymistä ja aloittelevat tuomarit arviointia. TLS:n huippuvoimistelijat esiintyvät tapahtumissa.
- **RaJun** ja **TLS:n valmennusryhmät harjoittelevat yhdessä** viikoittain, ja TLS:n valmentajat osallistuvat myös RaJun kilpavalmennusryhmien / taitoryhmien valmennukseen viikoittain / kuukausittain.
- **RaJu** ja **TLS** tekevät yhteistyötä myös mm. valmentajien kouluttamisessa, harjoitusten järjestämisessä, kilpailu- ja esiintymistapahtumien järjestämisessä sekä tuomarien rekrytoinnissa kilpailuihin.



www.raisionjumpparit.fi 
toimisto@raisionjumpparit.fi 
Tornikatu 7, 21200 Raisio 
040 194 9420 



Raision Jumpparit ja Turun Liikuntaseura yhteistyössä



Sunnuntaina 2.9. klo 17-19 Vaisaaren koululla järjestetään katselmus, johon voivat osallistua kaikki 7-10-vuotiaat rytmisen voimistelun huippuvalmennuksesta kiinnostuneet tytöt. Oma naru mukaan! Katselmuksen yhteydessä pidetään info harjoittelun tavoitteista ja käytännöistä perustettavassa yhteistyöryhmässä.

Katselmuksen jälkeen muodostetaan noin 10 tytön huippuvalmennusryhmä. Ryhmä harjoittelee Raisiossa kolme kertaa viikossa Turun Liikuntaseuran valmentajien johdolla (ma klo 15.30-18, to klo 16-18.30 ja pe klo 16-18). Treenimäärät voivat vaihdella kauden aikana. Treenit alkavat perjantaina 7.9. Ryhmään valittavat tytöt liittyvät Turun Liikuntaseuran jäseniksi, ja maksavat jäsen- ja kausimaksut näistä harjoituksista TLS:lle.

Lisätiedot:

RaJu / Tuuli Salospohja, 0404184674 / tuuli.salospohja@hotmail.com

TLS / Ulla Meltsas, 0400467137 / ulla.meltsas@kolumbus.fi



TLS:n Pihla (13v.) kilpailee juniorien SM-luokassa.



www.raisionjumpparit.fi ⓘ
toimisto@raisionjumpparit.fi ✉
Tornikatu 7, 21200 Raisio 🏠
040 194 9420 📞