



Valkeakosken  
VOIMISTELIJAT



# Ohjauksen linjaus

Valkeakosken Voimistelijat ry, 2023

# Seuran visio

Seura toimii urheilun ja liikunnan eettisten periaatteiden lisäksi arvojensa mukaisesti. Arvot ja visio ohjaavat jokapäiväistä toimintaa ja myös ohjauksen linjausta.

“Visiona on, että Valkeakoskella voimistelu sen eri muodoissaan on kaupungin innostavin ja liikuttavin liikuntaharrastus, joka pitää kunnossa kaiken ikää sekä tarjoaa elämyksiä, onnistumisia, yhteisöllisyyttä, iloa ja menestystä”



“Valkeakosken Voimistelijat ry on laadukas ja turvallinen liikuttaja paikkakunnalla ja kansallisesti arvostettu voimisteluseura”

# Seuran arvot



ILO: liikunnan ilo, elämyksellisyys, tyytyväiset toimijat, jäsenet ja liikkujat, voimistelu elämäntapana

YHDESSÄ: yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, innostus, kunnioitus, avoimuus

LAATU: organisoitu, ammattimaisuus, tavoitteellisuus, menestys, resurssit, vastuullisuus, positiivinen  
maine, osaavat tekijät

ETEENPÄIN: kehittyminen, uudistuminen, kehittyvä seura

# Ohjaajien pelisäännöt

VaVon harrasteryhmien ohjaajana sitoudun:

- Noudattamaan aina urheilun reilun peli -periaatteita
- Olen ystävällinen jumppareille, valmennettaville, muille seuratoimijoille ja seuratuille -  
tervehdin aina toisia ilolla
- Luen ja perehdyn saamiini tiedotteisiin sekä muihin seuran materiaaleihin

# Pelisäännöt

Lasten sekä heidän vanhempien kanssa tehdään vuosittain pelisäännöt.

Lasten kanssa tehdyt pelisäännöt löytyy nettisivuilta:

<https://www.valkeakoskenvoimistelijat.fi/harrasteliikunta/lapset-ja-nuoret/pelisaannot/>

# Harrastajan polku

Seuran tarkoituksena on edistää eri-ikäisten jäsentensä monipuolista voimistelun ja liikunnan harrastamista, yksilöllisten edellytysten ja tarpeiden mukaisesti. Lisäksi Seuran tarkoituksena on mahdollistaa osallistuminen edellä mainittua harrastamista tukevaan yhdistystoimintaan, sekä edistää yhteisöllisyyttä ja liikuntakasvatusta.

Tavoitteena on tarjota Seuran jäsenille mahdollisuus harrastaa voimistelua ja liikuntaa tasarvoisessa, ja turvallisessa toimintaympäristössä monipuolisesti kuntoillen, kilpaillen tai huipulla urheillen, ja terveitä elämäntapoja noudattaen. Lisäksi Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet.

Harrastuksen perustana on sytyttää voimistelun kipinä jo lapsena, ja tehdä voimistelusta elämänmittainen harrastus. Mukaan voi hypätä minkä ikäisenä tahansa. Seurassa edetään iän mukaan Voimistelukoulusta aikuisten liikuntaan, aina Ikiliikkeeseen asti. Seuratoimintaan voi hypätä mukaan apuohjaajaksi kaikki 13-vuotta täyttäneet ja vastuuhjaajaksi kaikki 18-vuotta täyttäneet.

Aikuisille tarjotaan monipuolista ryhmäliikuntaa, jonka tavoitteena on parantaa yksilön psyykkistä ja henkistä hyvinvointia. Tarjonta on jaettu kolmeen osaan: Kehonhuolto, Tanssi ja Kuntotreeni.

# Miten toimintaa suunnitellaan?

Toiminta on suunnattu koko jäsenistolle: lapset ja nuoret, aikuiset sekä ikääntyneiden liikunta.

Toiminnan strateginen, pitkän tähtäimen suunnittelu tehdään ja arvioidaan vuosittain järjestettävässä Strategia-illassa, jonne seuran hallitus kutsuu työntekijät sekä tiimien vetäjät ja tarvittaessa muita asiantuntijoita.

Seuran tiimit yhdessä työntekijöiden kanssa suunnittelevat tarkemmat sisällöt seuran toimintaan, esim. mitä ryhmiä perustetaan ja millaista toimintaa vuosittain seurassa on.

Suunnittelun pohjalla on aina jäsenistön toiveet, joita nousee vuosittain kerättävästä palautekyselystä. Otamme huomioon sekä lasten, nuorten, aikuisten että ohjaajien ja valmentajien toiveet.

# HARRASTAJAN POLKU

Koko elämän mittainen matka

[www.vavo.fi](http://www.vavo.fi)



## PERHELIIKUNTA

JumppaTenavat 1-2v.  
PerheTemppu 3-6v.

## VOIMISTELUKOULU

Voimistelu- ja lajitoiminta  
Tempputunnit  
Tanssi  
Cheerleading



## AIKUISTEN LIIKUNTA

Kuntotreeni  
Kehonhuolto  
Tanssitreeni



## IKILIIKE

Kuntotreeni  
Kehonhuolto  
Tanssitreeni



## VAVOLAINEN

Jäsen | Ohjaaja | Valmentaja | Joukkueenjohtaja | Tiimiläinen | Hallituksen jäsen | Työntekijä



VOIMISTELU



# Ohjaajan koulutuspolku & osaamisen kehittäminen

Verkostoituminen  
Seuran sisäiset koulutukset ja -  
tilaisuudet



Voimisteluliiton ideapäivät

Itseopiskelu

Jatkuva oppiminen

# Ohjaajan toimenkuvat, lasten liikunta

## Vastuuhjaaja

Jokaisella harrasteryhmällä tulee olla nimetty vastuuhjaaja.

- Tekee kausisuunnitelmat, ja suunnittelee harjoitukset yhdessä toisten ohjaajien kanssa, toimittaa nämä toimistolle
- Ottaa vastuun pelisääntökusteluista ja niiden laatimisesta, toimittaa toimistolle
- Huolehtii harjoituspaikkojen avaimista oman ryhmän osalta
- Yhteydenpito vanhempiin, tiedotus ryhmään liittyvistä asioista
- Hoitaa ryhmän ilmoittautumiset seuran näytöksiin
- Kuittaa salivuoron sähköisesti / kansioon oman tunnin jälkeen
- Sammuttaa valot ja huolehtii, että ovet menevät lukkoon tunnin jälkeen
- Seuran järjestämiin päiviin osallistuminen
- Näytöspäiviin osallistuminen yhdessä muun ohjaustiimin kanssa sovitusti
- Ohjaajan vastuuseen kuuluu itsensä kehittäminen

## Ohjaaja

Ohjaaja on vastuussa yksittäisestä harjoituksesta.

- Vastaa yksittäisestä harjoituksesta vastuuhjaajan ohjeiden mukaan tai yhdessä sovitun mallin mukaisesti
- Ohjeistaa mahdollisen apuohjaajan harjoituksen kulusta
- Seuran järjestämiin päiviin osallistuminen
- Näytöspäiviin osallistuminen yhdessä muun ohjaustiimin kanssa sovitusti
- Ohjaajan vastuuseen kuuluu itsensä kehittäminen

## Apuohjaaja

Apuohjaajan tehtävä on nimensä mukaisesti toimia ohjaajan apuna harjoituksessa.

- Ei suunnitteluvastuuta, paitsi erikseen pyydettyä esim. harjoituksen osa
- Toteuttaa kausisuunnitelmaa ja ohjaajan ohjeistusta
- Osallistuu aktiivisesti harjoitukseen ja lisää aktiivisuutta harjoituksen sisällä
- Seuran järjestämiin päiviin osallistuminen
- Näytöspäiviin osallistuminen yhdessä muun ohjaustiimin kanssa sovitusti
- Apuohjaajan vastuuseen kuuluu itsensä kehittäminen

# Ohjaajan toimenkuvat, aikuisten liikunta

- Sitoutuu suunnittelemaan tuntikuvausta vastaavan tunnin ja ohjaa sen
- On aina paikalla ensimmäisenä, lähtee salista viimeisenä
- Laittaa saliin musiikkia hiljaisella soimaan ennen tunnin alkua, jotta fiilis ja vireystila alkavaa tuntia kohtaan nousee
- Tervehtii hymyssä suin kaikki jumpalle tulijat
- Skannaa myClubista kortit, syöttää käsin ne osallistujat, joilla ei ole sähköistä korttia (korteista voi ottaa kuvan ja syöttää nimet kotona jumpan jälkeen)
- Jos tunnilla käytetään välineitä, ohjaaja huolehtii ne saliin ja pois
- Antaa palautetta tunnin aikana tehdyistä liikkeistä yleisesti tai henkilökohtaisesti, jotta liikkeet tehdään oikein.
- Tunnin jälkeen ohjaaja kuittaa sähköisesti salivuoron (ei VaVo salilla)
- Sammuttaa valot ja huolehtii, että ovet menevät tunnin jälkeen lukkoon
- Ohjaajan vastuuseen kuuluu itsensä kehittäminen sekä seuran järjestämiin päiviin osallistuminen





Valkeakosken  
**VOIMISTELIJAT**