

KILPA-AEROBICIN VOIMISTELIJAN POLKU

päivitetty 2026



KILPA–AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

5–7v

.....

Ikäkauden painopisteet:

- lajirakkauden synnyttäminen
- onnistumisen kokemukset
- joka harjoituksessa kaikki elementit mukana
- kannustaminen vapaa-ajan liikuntaan

Taito:

- pääpaino motoristen perustaitojen harjoittelussa (juokseminen, hyppiminen, kiipeäminen, työntäminen, roikkuminen, tasapainottelu)
- lajiliikkeisiin tutustuminen ja laadun vaatiminen perusvoimistelussa
- musiikin hyödyntäminen harjoittelussa

Fyysiset ominaisuudet:

- innostavaa liikkuvuusharjoittelua ja pääpaino symmetrisissä venytysliikkeissä
- voiman monipuolinen harjoittelu leikkien kautta ja kehon kannatus erilaisissa liikkeissä ja pidoissa
- nopeus-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu; liikenopeus, suunnanmuutokset, eri liikkumisen tasot, alustat, pyörivät liikkeet
- harjoituskerran suunnittelu kestävyyttä kehittäväksi: sisältö ja toiminnallisuus (lyhyet odottelut)

LAJIT Aidot

Perusvoimistelu

- ryhti, kannatus ja ojennukset
- baletin perusasennot (1,6, tandu, plie...)
- liikkeiden ja perusaskeleiden yhdistäminen musiikin tempoon ja laskujen tahtiin
- erilaiset hyppelyt, hypyt, askelikit

Dynaaminen ja staattinen voima

- haarapressi, L-pressi, V-pressi
- rintalihaspunnerrus, ojentajapunnerrus, wensonin harjoittelu
- etu- ja takanoja

Liikkuvuus ja tasapaino

- pystyspagaati
- läpimeno
- kukkovaaka, vaaka, piruetti 1/1
- illuusion liikeradan harjoitelemine kädellä

Hypyt

- oikea ponnistustekniikka
- 2 jalan hypyt → X-hyppy, kerähyppy, tikkuhyppy, kierroshyppy, haarataiton alkeet
- 1 jalan hypyt → kaurishyppy, harppahyppy liikeradan harjoittelu

Akrobatia

- käärnpyörä
- päälläseisonta
- käsilläseisonta ja variaatiot

Merkkijärjestelmä:

- Stara-merkki
- pronssimerkki ennen Staraa
- hopeamerkki 7-vuotiaana

Vaatimukset valmennusryhmään:

- perusliikuntataidot kunnossa
- kykenee kuuntelemaan ohjeita
- osaa käyttäytyä harjoitustilanteessa ja antaa muille harjoittelurauhan

Ryhmä koko:

- 10–20 voimistelijaa,
- 1 vastuvalmentaja ja 2 apuvalmentajaa per treeni

Harjoitus määrä:

- 1–3 krt/viikko, 60–90 min kerrallaan
- harjoitus määrä nousee kasvun ja kehityksen myötä
- kokonaisliikuntamäärä 20 h viikossa
- treenipäivät 1–3 krt/vuosi
- testipäivä 2 krt/vuosi (7-vuotiaat valmennusryhmien voimistelijat)

Kilpaileminen

- esiintymiset seuran tapahtumissa ja näytöksissä sekä ähialueen Stara-tapahtumissa (aikaisintaan sinä vuonna, kun täyttää 6v) n. 1–3 krt/kausi
- kilpailemisen harjoittelu merkisuoritusten avulla

Valmentajan rooli ja osaaminen:

- lapsen kehittymisen vaiheiden ymmärtäminen
- lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun perusteiden ja opettamisen erinomainen hallitseminen
- esimerkki ja esikuva
- innostunut → innostava
- noudattaa sääntöjä → lapsi kopioi valmentajaa
- yksinkertaiset ja lyhyet ohjeet
- turvallisuus
- koskeminen avustustilanteessa välttämätöntä
- vuorovaikutustaitojen opettaminen (yksin/pari-/ryhmätyöskentely)
- lajirakkauden synnyttäminen oman esimerkin kautta
- heittäytyy mukaan treeniin
- innostaminen harjoitusten ulkopuoliseen liikkumiseen, positiivisuus muita lajeja kohtaan
- ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa
- yhteistyö muiden valmentajien kanssa
- avoin vuorovaikutus ja viestintä perheiden kanssa
- oman osaamisen jatkuva kehittäminen
- vastuvalmentajalla käytynä vähintään seuraavat koulutukset: Ohjauksen perusteet, Voimistelukoulu, lajitaidon peruskoulutus, fyysisen valmennuksen koulutus

Olosuhteet:

- turvallinen toimintaympäristö, harjoittelu lajiin sopivassa toimintaympäristössä, erilaisten välineiden hyödyntäminen (patjat, penkit, kanveesi, trampoliini, joogablokit...)

KILPA–AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

8–11v

.....

Ikäkauden painopisteet:

- onnistumisen kokemusten mahdollistaminen kaikille
- tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen
- urheilijalle sopivien vaikeusliikkeiden valitseminen ohjelmaan
- kannustaminen monipuoliseen liikuntaan
- painotuksena kokoonpanot, suositellaan max. 1–2 ohjelmaa per urheilija

Taito:

- monipuolinen laji- ja motoristen perustaitojen vahvistaminen
- taitoharjoittelun monipuolisuus, molemminpuolisuus ja variointi (pyörivät liikkeet)

Fyysiset ominaisuudet:

- riittävä molemminpuolisen liikkuvuuden saavuttaminen ennen seuraavaa ikäkautta, puhtaat linjat
- painotus keskivartalon voiman harjoittelussa ja oman kehonpainon hyödyntäminen, kevyen lisäpainon tuominen mukaan
- ketteryysharjoittelu ja lajinomaisen nopeuden kehittäminen
- kannustetaan aktiivisuuteen harjoituksissa (intensiteetin ylläpito, ei passiivista odottelua)

LAJITAI DOT

- perusliikkeen hallinta ennen vaikeamman variaation opettelua
- kilpailtavan ikäsarjan liikkeiden täydellinen hallinta
- seuraavan ikäsarjan liikkeiden aktiivinen harjoittelu
- kokonaisen kilpailuohjelman hallitseminen
- kokoonpanot: yhdessä tekemisen harjoittelu

Perusvoimistelu

- ryhti, kannatus ja ojennukset
- baletin perusliikkeet
- rytmin ja erilaisten liikekielten harjoittelu (ei tavoitella robotteja)
- monipuoliset askelikot, hyppelyt ja hypyt puhtaalla tekniikalla
- monipuolinen vartalon, käsien ja pään käyttö koreografiassa

Dynaaminen ja staattinen voima

- helikopteri
- räjähtävä punnerrustekniikka (A–frame, high V)
- presseissä pyörimisen harjoittelemine n
- nojat (High V, planche tekniikan harjoittelu)

Liikkuvuus ja tasapaino

- illuusion liikeradan hyvä hallinta
- piruetti 1/1 hyvä hallinta ja 2/1 harjoittelu
- horizontal ja korkean jalan piruettien asentojen harjoittelu

Hypyt

- cossack, haarataitto, spagaatilinjan hypyt jaloille
- punnerrukseen ja spagaatiin laskeutuvien hyppyjen perusteet
- 1 jalan hypyt → harppa, scissors ja vipu liikeradat
- yhdistelmien perusteiden harjoittelemine n

Akrobatia

- perusakrobatiataitojen hallinta ja varioiminen/ yhdistely (kärrynpyörä 2 ja 1 kädellä, käsilläseisonta, siltakaadot eteen ja taakse)
- räjähtävien akrobatialiikkeiden turvallinen harjoittelu (arabialainen, flikki, puolivoltti, perhonen)
- erilaiset pari- ja yhteistyöliikkeet

Merkkijärjestelmä:

- hopeamerkki (8–9v sarja, 9–11v sarja)
- kultamerkki (valmistaa Kilpalinjaan)
- timanttimerkki (valmistaa SM–linjaan, aloita merkkisuoritustilaisuudet ajoissa!)

Ryhmäkoko:

- 10–18 voimistelijaa,
- 1 vastuvalmentaja ja 1–2 apuvalmentajaa per treeni

Harjoitusmäärä:

- 3–5krt/viikko
- 1,5h–2,5h kerrallaan
- oheisena jalkatekniikka & tanssi 1 krt/viikko sinä vuonna kun täyttää 10v
- kokonaisliikuntamäärä 20h viikossa sis. lajiharjoittelun
- Voimisteluliiton valmennusleirit 0–2 krt/vuosi
- Treenipäivät ja seuran omat leirit 4–10pv/vuosi
- testipäivä 2krt/vuosi

Kilpaileminen:

- kilpailemisen opettelemine n
- kansalliset kilpailut ja lähialueen Starat, kokoonpanot painotuksena kilpailuissa ja harjoittelussa

Valmentajan rooli:

- lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun sekä opettamisen erinomainen hallitseminen
- läsnäoleva ja turvallinen
- koskettamalla näyttäminen, konkreettinen fyysinen ohjaaminen
- kehitysvaiheiden muistaminen
- unen ja ravinnon huomioiminen ja siitä muistuttelu
- omatoimisuuden tukeminen, vastuun antaminen, itsenäiseen harjoitteluun tukeminen
- itseluottamuksen vahvistaminen
- kaveruuden ja yhdessä tekemisen harjoittelu, joskus parit määrätään
- pelisäännöt kaikille samat
- taito tehdä koreografioita taitotason ja iän mukaan
- innostava, kannustava, ohjeistava, auttava
- voimistelijoiden eleiden ja olemuksen seuraaminen ja herkästi puuttuminen
- haluaa ja nauttii toimimesta lasten kanssa
- yhteistyö muiden valmentajien kanssa

KILPA-AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

8–11v

.....

Valmentajan rooli ja osaaminen:

- avoin vuorovaikutus ja viestintä perheiden kanssa
- oman osaamisen jatkuva kehittäminen
- vastuuvalmentajalla käytynä vähintään seuraavat koulutukset: Ohjauksen perusteet, Voimistelukoulu, lajitaidon peruskoulutus, fyysisen valmennuksen koulutus, valmennuksen suunnittelun ja seurannan pk
- SM-linjaan tähtäävä valmentaja 2-tason koulutuksen kartoitus

Olosuhteet

- turvallinen ja lajiin sopiva harjoitusympäristö
- tarvittavat harjoitusvälineet, joita on riittävästi
- mahdollisuus harjoitella viikottain myös joustoparketilla (vähintään 1 x viikko)



KILPA-AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

12–14v

.....

Ikäkauden painopisteet:

- terveellisyys ja harjoittelun turvallisuus
- vammojen ennaltaehkäisy
- harjoittelun yksilöllistäminen
- positiivinen ja tavoitteellinen ilmapiiri, sisäisen motivaation kasvattaminen
- painotuksena kokoonpanot

Tässä vaiheessa tasoerot alkavat olla suuria → mahdollistetaan erilaisia polkuja

Tärkeää saada voimistelijat harjoittelemaan oikeisiin ryhmiin → tämän vaiheen aikana ja jälkeen enemmän tason kuin iän mukaiset jaot treeneissä, suunnitellaan harjoitusvuoroja ohjelmien määrän mukaan

Taito:

- perusliikkeiden hyvään hallintaan ja suorituspuhtauteen perustuva vaikeampien liikkeiden kehittäminen
- liikedyhdistelmien monipuolinen harjoittaminen

Fyysiset ominaisuudet:

- liikkuvuusharjoitteluun kiinnitettävä erityistä huomiota kasvukauden aikana
- lajinomaisen kesto-, nopeus- ja räjähtävän voiman harjoittelu sekä kevyen lisäpainon hyödyntäminen voimaharjoittelussa
- kasvupyrähdysten aikana erityisesti rytmitajun ja liikekiheyden harjoittelua
- murrosiässä kestävyysharjoittelun määrän lisääminen nousujohteisesti ja oma-aloitteinen aktiivisuus harjoituksissa (intensiteetin ylläpito, ei passiivista odottelua)

LAJITAITOT

- perusliikkeen hallinta ennen vaikeamman variaation opettelua
- kilpailtavan ikäsarjan liikkeiden täydellinen hallinta
- lajiliikkeiden vaikeustason nosto vuosittain

Perusvoimistelu

- ryhti, kannatus ja ojennukset
- baletin perusliikkeiden yhdistäminen ja puhdas suoritustekniikka
- rytmin ja erilaisten liikekielten hallitseminen sekä koreografiaan eläytymisen harjoittelu
- monipuoliset askelikat, hyppelyt ja hypyt puhtaalla tekniikalla sekä erilaisten liikesuuntien ja tasojen varioimisen harjoittelu
- useamman kilpailuohjelman hallitseminen

Dynaaminen ja staattinen voima

- helikopteri
- nojien harjoittelu (high V, planche)
- räjähtävä punnerrustekniikka (A-frame, high V)
- pressien pyörittämisen hallitseminen
- flairin liikeradan harjoittelu

Liikkuvuus ja tasapaino

- tuplailluusion hallitseminen kädellä ja ilman
- 2/1 piruetin vahva hallinta, 3/1 piruetin harjoittelu
- horizontal ja korkean jalan piruettien harjoittelu

Hypyt

- cossack, haarataitto, spagaatiliinjoisten hyppyjen hallitseminen pyörien
- punnerrukseen laskeutuvien yksinkertaisten hyppyjen hallitseminen (kerä, haarataitto)
- freefall 1/1
- yhden jalan ponnisteisten hyppyjen yhdistäminen muihin hyppyyhin
- akrobatialiikkeiden yhdistäminen hyppyyhin
- perhonen (ilman twistiä)

Akrobatia

- yksittäisten räjähtävien akrobatialiikkeiden hallinta oikealla tekniikalla (arabialainen, puolivoltti eteen, fliki, perhonen)
- haastavampien akrobatialiikkeiden harjoittelu (yhdistelmät ja voltit eteen ja taakse)
- erilaiset pari- ja yhteistyöliikkeet mukana arkiharjoittelussa

Merkkijärjestelmä:

- hopeamerkki (harrastekilpa)
- kultamerkki (kilpasarjat)
- timanttimerkki (SM-sarjat)

Ryhmäkoko:

8–12 voimistelijaa,
1 vastuuvallmentaja ja 1 apuvallmentaja per treeni

Harjoitusmäärä:

3–6krt/viikko
1,5–3h kerrallaan
oheisena jalkatekniikka & tanssi 1krt/viikko
kokonaisliikuntamäärä 20–30h viikossa sis. lajiharjoittelun
Voimisteluliiton valmennusleirit 2–3 krt/vuosi
treenipäivät ja seuran omat leirit kv-vallmentajien johdolla 10–30 vrk/vuosi
testipäivä 2krt/vuosi
vaikeusliiketestit 1 krt/vuosi
fysioterapeutin konsultointi tarvittaessa
antidoping-ohjaus

Kilpaileminen:

- kansalliset kilpailut
- kansainväliset avoimet seurakilpailut, WAGC-kilpailut, EM-kilpailut
- seuran järjestämät kontrollikisat ja tuomaritunnit arvokilpailuihin valituille/sinne karsiville
- painotuksena kokoonpanot kilpailuissa ja harjoituksissa

KILPA-AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

12–14v

.....

Valmentajan rooli:

- innostaa ja kannustaa voimistelijaa tavoitteelliseen harjoitteluun
- luotettava aikuinen ja positiivinen, mutta vaativa auktoriteetti
- henkisen ja fyysisen kuormituksen seuranta
- tukee urheilijaksi kasvamista sekä itseluottamuksen, itsearviointi- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä
- kehon muutosten huomioiminen ja harjoittelun muutokset yksilöllisesti kasvun mukaan
- tavoitteiden asettaminen pitkällä tähtäimellä
- valmentajan itsearviointi → kehittyminen
- hyvän koskemisen kulttuuri, yritetään ylläpitää koskettamista
- erilaisten motivaation tasojen huomioiminen ryhmän sisällä
- loukkaantumisten ennaltaehkäisy, tyyppivammojen tunnistaminen
- yhteistyö muiden valmentajien kanssa korostuu entisestään
- avoimet ja luottamukselliset välit voimistelijaan ja hänen huoltajiinsa
- kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan aktiivinen arviointi
- vastuuvalmentajalla käytynä vähintään seruaavat koulutukset: Ohjauksen perusteet, Voimistelukoulu, lajitaidon peruskoulutus, fyysisen valmennuksen koulutus, valmennuksen suunnittelun ja seurannan pk
- SM-linjan urheilijoiden vastuuvallmentajalla 2-tason lajivalmentajakoulutus tai muu vastaava osaaminen

Olosuhteet

- turvallinen harjoitusympäristö
- harjoittelu pääsääntöisesti joustoparketilla
- tarvittavat harjoitusvälineet vaikeampien liikkeiden harjoitteluun

”Harjoittelee ja kilpailee” – kilpaurheilijaksi kasvaminen

- ravinnon, levon ja arkiliikunnan tasapainosta huolehtiminen vanhempien tukemana
- ymmärtää terveellisen ravitsemuksen ja riittävän levon merkityksen urheilijana kehittymisessä
- harjoittelusta nauttiminen
- harjoittelun laadun merkityksen tiedostaminen
- itsenäisempään harjoitteluun ja vastuunkantoon opetteleminen
- omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen
- palautteen vastaanottaminen ja pettymysten käsittely
- kasvava halu menestyä ja pärjätä kilpailuissa

KILPA–AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

15–17v

.....

Ikkäkauden painopisteet:

- fyysiset ominaisuudet
- vammojen ennaltaehkäisy
- voimistelijan sisäisen motivaation ja itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen sekä osallisuus toimintaan ja päätöksentekoon
- rohkeuden, itsevarmuuden, esiintymisen harjoittelu, oman tyylin löytäminen
- harjoittelun ja palautumisen oikea suhde
- laajan liikevalikoiman saavuttaminen
- tunnetilojen hallinta – paineensietokyky kilpailutilanteissa ja epäonnistumisten sietäminen & niistä oppiminen

Tässä vaiheessa tasoerot suuria → mahdollistetaan erilaisia polkuja (harrastekilpa, kilpa, SM)

Taito:

- laadun vaatiminen kaikessa tekemisessä ja lajitaitojen sekä liikeilmaisun intensiivinen harjoittaminen

Fyysiset ominaisuudet:

- pääpaino aktiivisen liikkuvuuden harjoittamisessa kuitenkin passiivista liikkuvuutta ylläpitäen
- voimaharjoittelun monipuolisuuden ja määrän tarve kasvaa; lajin vaatimien voimaliikkeiden harjoittaminen jokaisessa harjoituksessa
- lisäpainon hyödyntäminen voimaharjoittelussa
- nopeuden ylläpito ja koordinaatioharjoittelun sisällyttäminen harjoitteluun
- kestävyys harjoittelu olennaisena osana harjoitussuunnitelmaa ja intensiteetin ylläpito harjoituksissa
- lajinomaisen tasapainon harjoittaminen ja ylläpitäminen

LAJITAI DOT

- kilpailtavan ikäsarjan liikkeiden täydellinen hallinta
- perusliikkeen hallinta ennen vaikeamman variaation opettelua, lajiliikkeiden vaikeustason nosto vuosittain
- yhteistyöliikkeiden monipuolinen harjoittelu
- liikkeyhdistelmien monipuolinen variointi

Perusvoimistelu

- ryhti, kannatus ja ojennukset
- ohjelman koreografian teemaan ja tunnelmaan eläytyminen ja erilaisten liikekielten hallitseminen
- useamman kilpailuohjelman hallitseminen

Dynaaminen ja staattinen voima

- helikopterin variaatiot,
- A–framen variaatiot
- High V eri alastuloilla
- pyörivien pressien monipuolinen osaaminen
- flairin liikeradan harjoittelu (myös voimaominaisuuksien kehittämisessä ja siirtymisiä kehittäväenä)

Liikkuvuus ja tasapaino

- tuplailluusion hallitseminen kädellä ja ilman, triplailluusion hallitseminen kädellä ja harjoitleminen ilman kättä
- piruettien vahva hallinta ja kierrosten lisääminen

Hypyt

- pyörivien hyppyjen hallinta
- punnerrukseen laskeutuvien hyppyjen hallitseminen (haarataitto, cossack, freefall, spagaatihyppy, pike)
- scissors ja vipuhyppyjen vahva hallitseminen eri alastuloilla
- .-hyppy–yhdistelmien hallinta ja hyppyjen yhdistäminen akroihiin
- butterfly twist harjoittelu

Akrobatia

- akrobatiayhdistelmien hallitseminen
- akrobataliikkeiden yhdistäminen vaikeusliikkeisiin hyvällä tekniikalla

Kokoonpanot

- ohjelman suorittaminen yhdenaikaisesti yhtenäisellä ja erinomaisella tekniikalla

Merkkijärjestelmä:

- hopeamerkki (harrastekilpa)
- kultamerkki (kilpasarjat)
- timanttimerkki (SM–sarjat)

Ryhmäkoko:

5–10 voimistelijaa, 1–2 valmentajaa

Harjoitusmäärä:

(2)–3–7krt/viikko
2–3h kerrallaan
kokonaisliikuntamäärä 25–30h viikossa sisältäen laji– ja oheisharjoittelun
Voimisteluliiton valmennusleirit 2–3krt/vuosi
Treenipäivät ja seuran omat leirit kv–valmentajien johdolla 10–30vrk/vuosi
testipäivä 2krt/vuosi
vaikeusliiketestit 1krt/vuosi
fyioterapeutin hyödyntäminen arkiharjoittelussa (SM–linja), muille konsultointi tarvittaessa
antidoping–ohjaus

Kilpaileminen:

- kansalliset kilpailut, SM–kilpailut
- kansainväliset kilpailut, EM– ja MM–kilpailut
- seuran järjestämät kontrollikisat ja tuomaritunnit arvokilpailuihin valituille/sinne karsiville
- painotuksena kokoonpanot kilpailuissa ja harjoituksissa (poikkeuksena kansainvälisen tason huippuyksilöt)

KILPA-AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

15–17v

- Koulu:**
- aamuharjoittelu
 - harjoittelurytmin/treeniajankohtien mahdollinen muokkaus koeviikoilla (päivätreenit)

Valmentajan rooli ja osaaminen:

- urheilijan kokonaiskuormituksen ymmärtäminen ja huomioiminen
- luotettava ja avoin suhde voimistelijaan
- positiivinen, mutta vaativa
- kannustaa voimistelijaa tavoitteelliseen harjoitteluun ja tukee voimistelijan itsetunnon kasvua onnistumisten kautta
- henkinen valmentaminen, valmentajan rooli → turvallinen ilmapiiri
- auktoriteettirooli ei enää pelkästään toimi
- erilaisten motivaatiotasojen huomioiminen ryhmän sisällä
- harraste- ja kilpatasolla enemmän vapauksia motivaatiotason mukaan
- vahvuuksien tukeminen, onnistumisten varmistaminen kaiken tasoisille
- itsetunnon vahvistaminen
- huolehtii, että tekeminen mielekästä, jotta lajin parissa jatkaminen motivoi → treenimäärien muokkailut ja yksilöllistäminen
- loukkaantumisten ennaltaehkäisy, tyyppivammojen tunnistaminen ja niihin herkästi puuttuminen
- murrosiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja urheilijaksi kasvun tukeminen
- yhteistyö muiden valmentajien, vanhempien ja opiskelupaikan kanssa
- kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan aktiivinen arviointi
- vastuuvallmentajalla käytynä vähintään seuraavat koulutukset: Ohjauksen perusteet, Voimistelukoulu, lajitaidon peruskoulutus, fyysisen valmennuksen koulutus, valmennuksen suunnittelun ja seurannan pk

Olosuhteet:

- turvallinen harjoitusympäristö, joustoparketti
- tarvittavat harjoitusvälineet
- erilaiset oheisharjoittelumahdollisuudet helposti saatavilla

”Kehittyä ja menestyy” – voittamaan oppiminen kaikilla tasoilla

- huippu-urheilijan elämäntapaan kasvaminen
- ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää
- uskoo onnistumiseen ja menestykseen, sisäinen motivaatio harjoittelussa
- ymmärtää, että menestyminen vaatii paljon työtä
- kantaa vastuuta omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä
- vuorovaikutuksen kasvaminen valmentajan ja eri sidosryhmien välillä
- kilpailemisesta nauttiminen
- mediakäyttämisen alkeet
- esimerkkiurheilijan profiiliin omaksuminen

KILPA-AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

yli 18v.

.....

Ikäkauden painopisteet:

- huippu-urheilijaksi/aikuisurheilijaksi kasvaminen
- positiivisuuden ja voimistelun ilon säilyttäminen
- tunnetilojen hallinta
- esikuvana oleminen ja sen merkityksen ymmärtäminen
- osallisuus päätöksentekoon

Joustomahdollisuudet → mahdollisuus vaikuttaa omaan treenimäärään

Taito

- lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen ja vaikeustason nostaminen sekä variointikyky

Fyysiset ominaisuudet:

- tasapainon ylläpitäminen voiman ja liikkuvuuden välillä
- lajin vaatimien voimaliikkeiden harjoittaminen ja lisäpainon hyödyntäminen
- lajinopeuden ylläpito
- kestävyysharjoittelu olennaisena osana harjoitus suunnitelmää ja eri kestävyiden osa-alueiden painottaminen eri harjoituskausilla
- lajinomaisen tasapainon harjoittaminen ja ylläpito

Psyykkiset ominaisuudet:

- onnistumisen kokemukset ja itseluottamuksen tukeminen
- tarve itsenäisyyteen ja päätöksentekoon
- vastuuntunto ja oman toiminnan seurauksien hyväksyminen
- urheilijan arjen hallinta

LAJIT Aidot

- huipputaso liikkeen hallinta
- keskittyminen omien vahvuuksien monipuoliseen hyödyntämiseen
- oman tyylin kokonaisvaltainen ilmentäminen

Perusvoimistelu

- ohjelman koreografian teemaan ja tunnelmaan eläytyminen ja erilaisten liikekielten hallitseminen
- useamman kilpailuohjelman hallitseminen

Dynaaminen ja staattinen voima

- helikopterin variaatiot
- A-framen variaatiot
- High V eri alastuloilla
- pyöriä pressien monipuolinen osaaminen
- flairin liikeradan harjoittelu (myös voimaominaisuuksien kehittämisessä ja siirtymisiä kehittävä)

Liikkuvuus ja tasapaino

- triplailluusion hallitseminen kädellä ja ilman
- piruettien vahva hallinta ja kierrosten lisääminen

Hypyt

- pyöriä hyppyjen hallinta
- punnerrukseen laskeutuvien hyppyjen hallitseminen (haarataitto, cossack, freefall, spagaatihyppy, pike)
- scissors ja vipuhyppyjen vahva hallitseminen eri alastuloilla
- hyppy-yhdistelmien hallinta ja hyppyjen yhdistäminen akroihin
- butterfly twist harjoittelu

Akrobatia

- akrobia yhdistelmien hallitseminen
- akrobia liikkeiden yhdistäminen vaikeusliikkeisiin hyvällä tekniikalla

Kokoonpanot

- ohjelman suorittaminen yhdenaikaisesti yhtenäisellä ja erinomaisella tekniikalla

Merkki järjestelmä:

- hopeamerkki (harrastekilpa)
- kultamerkki (kilpasarjat)
- timanttimerkki (SM-sarjat)

Ryhmäkoko:

n. 3-8 voimistelija per valmentaja

Harjoitus määrä:

3-8 krt /viikko
2,5-3h kerrallaan
kokonaisliikuntamäärä 25-30h viikossa sisältäen laji- ja oheisharjoittelun
Treenipäivät ja seuran omat leirit kv-valmentajien johdolla 15-30vrk/vuosi
Mahdollisuus treenileireihin ulkomailla
testipäivä 2 krt/vuosi
vaikeusliiketestit 1krt/vuosi
fysioterapeutin hyödyntäminen arkiharjoittelussa (SM-linja), muille konsultointi tarvittaessa
antidoping-ohjaus

Kilpaileminen:

- kansalliset kilpailut, SM-kilpailut
- kansainväliset kilpailut oman tason mukaan, EM-, MM- ja World Games -kilpailut
- seuran järjestämät kontrollikisat ja tuomaritunnit arvokilpailuihin valituille /sinne karsiville
- painotuksena kokoonpanot määrän ja tason puitteissa

KILPA–AEROBIC – VOIMISTELIJAN POLKU

yli 18v.

- Koulu/työt:**
- aamuharjoittelu
 - harjoittelurytmin/treeniajankohtien mahdollinen muokkaus koeviikoilla (päivätreenit)
 - arkiharjoittelurytmin mahdollinen joustovara työvuorojen mukaan

- Valmentajan rooli ja osaaminen:**
- auktoriteettiasema muuttuu kahdeksi täysi-ikäiseksi ihmiseksi
 - ammattitaitoinen ja avoin suhde voimistelijan ja valmentajan välillä, molemminpuolinen kunnioitus
 - yhteiset tavoitteet, urheilija edellä
 - urheilija on ykkösvastuussa, valmentaja on tuki ja mahdollistaja
 - vapaaehtoisuus korostuu
 - vaikuttamismahdollisuudet omaan uraan tärkeässä roolissa
 - kuunteleminen, urheilijan tunteminen, aistiminen
 - valmentaja on liima urheilijoiden välissä
 - sisäisen motivaation tukeminen ja sen odottaminen valmennettavalta
 - erilaisten motivaatiotasojen huomioiminen ryhmän sisällä
 - eettisyys, turvallisuus, hyvä vuorovaikutus ja avoimuus
 - opiskelun/työelämän yhteensovittaminen harjoittelun kanssa
 - kokonaiskuormituksen seuranta, treeniohjelman joustaminen
 - aikuisiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen
 - tukee ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa
 - yhteistyö valmentajien ja opiskelupaikan kanssa
 - kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan aktiivinen arviointi
 - vastuuvalmentajalla käytynä vähintään seuraavat koulutukset: Ohjauksen perusteet, Voimistelukoulu, lajitaidon peruskoulutus, fyysisen valmennuksen koulutus, valmennuksen suunnittelun ja seurannan pk
 - SM-linjan valmentajalla vähintään 2-tason koulutus tai vastaava osaaminen, mielellään 3-tason koulutus/VAT

- Olosuhteet:**
- turvallinen harjoitusympäristö, joustoparketti
 - tarvittavat harjoitusvälineet
 - erilaiset oheisharjoittelumahdollisuudet helposti saatavilla

- “Valloittaa ja voittaa” – kansainvälinen ura**
- huippu-urheilijan elämäntapa
 - ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää
 - huippu-urheilijan elämästä nauttiminen ja voimistelun ilo
 - uskoo onnistumiseen ja menestykseen, halu tehdä töitä tavoitteiden eteen pitkäjänteisesti
 - kantaa vastuuta omasta valmentautumisestaan ja siihen liittyvistä päätöksistä
 - vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien välillä
 - kilpailemisesta nauttiminen
 - esimerkillinen mediakäyttäytyminen ja esikuvana oleminen