



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston tammikuun leirille!

Uuden voimisteluvuoden starttaava leiri järjestetään 3.-5.1.2022 kotihallissamme Tapulin Urheilupuistossa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 15–19 maanantaista keskiviikkoon. Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Heini Tuovinen, Meri Ollila, Tiia Järvinen, Milla Ruokolainen sekä vierailevina valmentajina Gloria-joukkueen huippuvoimistelijat Hertta Martikainen ja Justiina Tiittanen sekä PuMa Volleyn lentopallovalmentajat.

Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan joukkuevoimistelun lajitekniikkaa, voimistelun tukilajia balettia ja perusliikuntataitoja. Leirillä päästään myös kehollisen ilmaisun maailmaan tanssin ja ilmaisuharjoitusten avulla. Leirillä päästään myös pelaamaan lentopalloa.

Leiriryhmät jaetaan ikä- ja taitotason mukaisesti, jotta jokainen pääsee voimistelemaan itselleen sopivalla tasolla. Ryhmät harjoittelevat osin myös yhdessä. Leiriohjelma päivitetään nettisivuillamme. Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia. Leiri järjestetään alueellisia turvallisuusohjeistuksia ja rajoituksia kunnioittaen.

Kaikki ryhmät aloittavat leiripäivät Lehto Areenalla klo 15.00. Kun harjoitukset ovat ulkona, tapaaminen valmentajan kanssa on Lehto Areenan pääovien edessä, josta siirrytään yhdessä harjoituspaikkaan, ellei ryhmä ole sopinut muuta valmentajan kanssa. Leiripäivä päättyy klo 19.00 Lehto Areenalla. Sovittehan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 14.45–19.15.

Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla. Valmentaja avaa oven voimistelijaille. Kulku lohkoihin 2 ja 3 tapahtuu palloiluhallin kautta. Voimistelutilassa liikutaan ilman kenkiä.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti, sisäpelikengät lentopalloa varten (tai vaaleapohjaiset juoksulenkkarit, joista on pohjat pesty huolellisesti), pienen välipalan ja juomapullon. Mukaan voi ottaa myös oman voimistelunarun ja pallon, jos sellaiset löytyvät. Toivomme, että pääsemme leirillä pulkkamäkeen ja jos lunta riittää, oma pulkka tai liukuri mukaan! Lisäksi leirin viimeisenä päivänä tarvitaan taskulamppua, joten jos sellainen kotoa löytyy, ottakaa mukaan.

Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tullessa siististi pukuhuoneisiin.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien. Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Heini Tuoviselle, p. 0505447027, tai heini.tuovinen@tapanilanera.fi. Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys voimistelu@tapanilanera.fi

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä!

Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat