



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelijaoston kesäleireille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 100 ilmoittautunutta toiselle kesäleiriviikolle! Leiri järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa (Henrik Forsiuksen tie 2), Tapulikaupungin liikuntapuistossa ja sen lähiympäristössä klo 9.00–15.00, maanantaista perjantaihin. Leirien ohjaajina toimivat Heini Tuovinen, Anastasiia Kirillova, Justiina Tiittanen, Milla Ruokolainen, Salla Virranniemi, Maija Shmyalina ja apuvalmentajina Eedit Sorvali, Lotta Järvinen, Meri Myllylä ja Pilvi Aalto. Lisäksi ohjaajina toimii ulkopuolisia kouluttajia lajinsa tiimoilta: ensimmäisellä leiriviikolla Oliver Finne (breakdance) ja Hanna Kunnas (ilma-akrobatia) ja toisella leiriviikolla Henni Aro (kilpa-aerobic) ja EräViikinkien valmentajat (salibandy).

Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti muun muassa perusliikuntataitoja ja joukkuevoimistelun fyysisiä ominaisuuksia (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, lihashallinta) sekä lajitekniikkaa (vartaloliikkeet, tasapainot, hypyt ja hyppelyt, akrobatialiikkeet) kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Leiriryhmät jaetaan ikä- ja taitotason mukaisesti, jotta jokainen pääsee voimistelemaan itselleen sopivalla tasolla. Ryhmät käydään läpi leirin aluksi, jotta jokainen tietää, mihin ryhmään kuuluu. Ryhmätoiveet on otettu huomioon. Ryhmät harjoittelevat osin myös yhdessä. Leiriohjelma on päivitetty nettisivuillemme: <https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/tapahtumat/kesaleirit/> Pienet muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

Kaikki ryhmät tapaavat ensimmäisen leiripäivän aamuna Tapulin liikuntakeskuksen voimistelukanveesilla 1. Kulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla, ja valmentaja avaa oven voimistelijoille. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tullessa siististi pukuhuoneisiin tai käytävälle niille varattuihin paikkoihin. 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 15.00 Lehto Areenalla. Sovitethan oman lapsen kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 8.45–15.15.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti sekä päähineen auringonpaisteella (mahdollisesti myös aurinkorasvan), kunnon juoksulenkkarit, juomapullon ja pientä terveellistä ja ravitsevaa välipalaa. Hiukset pidetään kiinni koko leiripäivän ajan. Jos kotoa löytyy oma voimistelunaru, kannattaa se ottaa leirille mukaan. Kilpailevissa joukkueissamme voimistelevat ottavat mukaan normaalin treenivarustuksen (kuminauhat, blokki jne.). Arvotavaroista huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Suositamme, että ne jätetään kotiin. Mukaan voi ottaa pienen selkärepun tms. Tavaroita voi säilyttää pukuhuoneissa.

Toisella leiriviikolla sekä kilpa-aerobicin että salibandyn lajikokeiluun on hyvä ottaa mukaan puhtaat (miehellään vaaleapohjaiset) sisäpelikengät.

Ruokailu järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa ja ruokailusta vastaa Julian Pitopalvelu. Ruokalistat päivitetään nettisivuillemme. Leirin ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetut allergiat ja erityisruokavaliot on



otettu huomioon. Omalle välipalalle on varattu aikaa lukujärjestyksessä ja tarvittaessa ruokia voi säilyttää keittiön jääkaapissa.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien! Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Heini Tuovinen (valmennuspäällikkö), p. 0505447027 tai heini.tuovinen@tapanilanera.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa olkaa yhteydessä toiminnanjohtajaan, voimistelu@tapanilanera.fi.

Meillä voimistellaan ilolla, laadulla ja yhdessä!

Nähdään leireillä!

Terveisin kesäleirien valmentajat