



## Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston starttileirille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 60 ilmoittautunutta starttileiriviikolle! Leiri järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa (Henrik Forsiuksen tie 2), Tapulikaupungin liikuntapuistossa ja lähiympäristössä klo 9.00–15.00, maanantaista torstaihin. Leirien ohjaajina toimivat Heini Tuovinen, Anastasiia Kirillova, Laura Niini, Justiina Tiittanen, Lilli Lehtola, Mariam Raivio, Leni Pöyry, Milla Ruokolainen ja Salla Virranniemi. Lisäksi ohjaajina toimii ulkopuolisia lajinosaajia Studio Loisteen ohjaajat (ilma-akrobatia) ja Puistolan Urheilijoiden mailapelivalmentajat (sulkapallo).

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 (siniset noin 7–8-vuotiaat, keltaiset noin 8–9-vuotiaat, oranssit noin 10–11-vuotiaat ja mustat yli 12-vuotiaat/yli 10-vuotiaat), 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 päivitetään nettisivuillemme.

<https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/tapahtumat/starttileiri/ohjelma/>

Pienet muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

Kaikki ryhmät tapaavat ensimmäisen leiripäivän aamuna Tapulin liikuntakeskuksen voimistelukanveesilla 1. Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla, ja valmentaja avaa oven voimisteliijoille. 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 (poikkeus keskiviikkona keltaisella ryhmällä, jolloin leiripäivä päättyy Helsingin Mailapelikeskuksessa). Sovittehan oman lapsenne 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 tulee olla kiinni koko leiripäivän ajan. Jos kotoa löytyy oma voimistelunaru, kannattaa sekin ottaa leirille mukaan. Kilpailevissa joukkueissamme voimistelevat ottavat mukaan normaalin treenivarustuksen (kuminauhat, blokki jne.). Tiistain ilma-akrobatiatunteja (aerial hammock) varten tulee huomioida lisäksi seuraavat lisäohjeet:

- Kasvot tulee puhdistaa meikkivoiteesta ennen tunnille tuloa, eikä sävyllisiä vartalovoiteita saa käyttää ennen tuntia. Meikki ja voiteet tarttuvat kankaaseen.
- Käytetään kainalot peittävää paitaa, sillä riipuntoja tehdään myös kainaloiden varassa. Tällöin kankaat



eivät likaannu. Suositellaan ohuehkoa pitkähihaista paitaa (mieluiten puuvillaa), pitkiä trikoita/verkkareita tms. sekä sukkia. Helteellä salissa on kuuma, joten ohut, mutta kuitenkin kainalot peittävä, puuvillainen vaatetus on hyvä.

- Käytetään vetoketjuttomia vaatteita tai teipataan vaatteissa mahdollisesti olevat vetoketjut piiloon.

Arvotavaroista huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Suosittelemme, että ne jätetään kotiin. Mukaan voi ottaa pienen selkärepuun tms. Tavaroita voi säilyttää pukuhuoneissa.

Ruokailu järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa ja ruokailusta vastaa Julian Pitopalvelu. Ilmoitetut allergiat ja erityisruokavaliot on otettu huomioon. Ruokalistat päivitetään nettisivuillemme. 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 seuraavasti Heini Tuovinen (valmennuspäällikkö), p. 0505447027, tai [heini.tuovinen@tapanilanera.fi](mailto:heini.tuovinen@tapanilanera.fi)

Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys [voimistelu@tapanilanera.fi](mailto:voimistelu@tapanilanera.fi)

**Meillä voimistellaan ilolla, laadulla ja yhdessä!**

**Nähdään leireillä!**

*Terveisin*

*kesäleirien valmentajat*