



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelijaoston kesäleireille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 100 ilmoittautunutta kahdelle kesäleiriviikolle! Leirit järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa (Henrik Forsiuksen tie 2), Tapulikaupungin liikuntapuistossa ja lähiympäristössä klo 9.00–15.00, maanantaista perjantaihin. Leirien ohjaajina toimivat Meri Ollila, Milla Ruokolainen, Laura Yrttimaa, Laura Niini, Aino Ruanheimo, Inka Laurila, Kerttu Sihvola, Leni Pöyry, Emilia Seppälä, Viktoria Röyskö, Emilia Seppälä, Julia Sundell, Salla Virranniemi sekä Justiina Tiittanen (valmentaja ja voimistelija JV/Gloria). Lisäksi ohjaajina toimii ulkopuolisia kouluttajia mm. Essi Luoto (cheerleading), Henry Ruotsalainen (jalkapallo) ja Eräviikinkien ohjaajat (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 (siniset ja oranssit noin 6–8-vuotiaat, keltaiset noin 9–11-vuotiaat, mustat yli 12-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/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 tultaessa 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. 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 välipalaa. Toisella leiriviikolla meillä on yhtenä päivänä lajikokeiluna salibandyä, jota varten osallistujat tarvitsevat sisäpelikengät. Jos kotoa löytyy oma voimistelunaru, kannattaa se ottaa mukaan. Kilpailevissa joukkueissamme voimistelevat ottavat mukaan normaalin treenivarustuksen (kuminauhut, blokki jne.). Arvotavaroista huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Suositamme, että ne jätetään kotiin. Mukaan voi ottaa pienen selkäreppun tms. Tavaroita voi säilyttää pukuhuoneissa. Ruokailu järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa ja ruokailusta vastaa Pitopalvelu Pilke. 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 3.–7.6. ja 10.–14.6. Salla Virranniemi (toiminnanjohtaja), p. 0408498207, tai voimistelu@tapanilanera.fi. Samasta osoitteesta voitte tiedustella myös laskutukseen liittyviä asioita.

Meillä voimistellaan ilolla, laadulla ja yhdessä! Nähdään leireillä!

Terveisin kesäleirien valmentajat