



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelijaoston kesäleireille!

Meillä on upeasti yhteensä yli 90 ilmoittautunutta 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, 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 reunaan. Kulku tapahtuu koodilla, ja valmentaja avaa oven voimistelijoilta. 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. Sovittelehan 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 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 selkäreppun tms. Tavaroita voi säilyttää pukuhuoneissa.

Ensimmäisellä leiriviikolla breakdancen ja toisella viikolla sekä kilpa-aerobicin että salibandyn lajikokeiluun on hyvä ottaa mukaan puhtaat (mielellään vaaleapohjaiset) sisäpelikengät. Ensimmäisellä viikolla ilma-akrobatian lajikokeilussa tulisi huomioida seuraavat ohjeet:

- *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.

Ruokailu järjestetään Tapulin liikuntakeskuksessa ja ruokailusta vastaa Julian Pitopalvelu. Ruokalistat on päivitetty 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