

## **Välinevoimisteluryhmä / Telinevoimisteluryhmä**

Ryhmä on suunnattu **2009-2016** syntyneille tytöille ja pojille

Kokoontumispaikka: **Vuolenkoski Areena**

Aika: **Telinevoimisteluryhmä torstaisin 23.9.-9.12.2021 klo 17-18.**

**Välinevoimisteluryhmä torstaisin 23.9.-9.12.2021 klo 18-19**

Järjestävä taho: **Vuolenkoski Areena Tuki ry**

Maksu: **määräytyy kävijämäärän mukaan, esimerkkinä: kevät 2021 maksoi 90€/ryhmä**

**(On myös mahdollista osallistua molempiin ryhmiin, mikäli lapsi jaksaa ajallisesti 2h harrastusta yhteen putkeen. Tällöin maksetaan molempien ryhmien maksu)**

### **Hei!**

Olen Anna-Mari Finni. Kylälle muutin mieheni kanssa muutama vuosi sitten. Olen koko ikäni toiminut urheilun parissa, niin harrastajana, ohjaajana kuin valmentajanakin. Oma päätyöni on kuitenkin tällä hetkellä Lahdessa, jossa toimin Lahden poliisilaitoksella Ankkuri-tiimissä toisena rikostutkijana. Kyseinen tiimi työskentelee Päijät-Hämeen alaikäisten rikoksenteijöiden kanssa. Tämän työn ohella ohjaan liikuntaa Iitin kansalaisopistossa ja Heinolassa käyn mm. ohjaamassa jalkapallojunnuille voimistelua ja kehonhallintaa.

Oma kilpaurheilutaustani on alkanut ensin taitoluistelusta, jossa kilpailin noin 10 vuotta ja sitten siirryin nyrkkeilyyn, jonka parissa menikin seuraavat 10 vuotta. Harrastan edelleen aikuisten kilparyhmässä muodostelmaluistelua Lahdessa. Kaiken harrastamisen lisäksi olen suorittanut liikunnan ohjauksen peruskurssin, mutta enemmänkin olen opiskellut valmentamista taitoluistelun puolella. Ennen kylälle muuttamista olen toiminut taitoluisteluvalmentajana kymmenisen vuotta Heinolan taitoluistelijoiden kanssa. Valitettavasti vaan jäähalli on nyt sen verran kaukana, että taitoluistelun valmentaminen on jäänyt vähemmälle. Tämän vuoksi voimistelun ohjaaminen Vuolenkoskella kiinnostaa kovasti. Voimistelu on itselleni tullut tutuksi taitoluistelun kautta, koska se on yksi osa harjoittelua.

Vedän voimisteluryhmiä, joissa tavoitteena on kehittää kunkin lapsen omaa taitotasoa lähtötasosta käsin. Ryhmät eroavat siten merkittävästi esimerkiksi Kansalaisopiston järjestämästä Pomppiksesta, jota vedän. Pomppiksessa tavoitteena on yleisten liikuntataitojen harjoittelu, erilaiset hippaleikit ja ryhmässä toimiminen.

Alkavassa välinevoimistelussa lapselta itseltään toivotaan intoa voimisteluun, sillä harjoituskerta kestää 1h. Täten harrastus vaatii keskittymistaitoa, joka toki myös varmasti harjaantuu ajan myötä. Käytämme ryhmässä erilaisia välineitä kuten palloa, voimistelunauhaa, vannetta ja taitoluistelusta tuttua piruettelusikkaa. Tunneilla kehitetään lasten liikkuvuutta, tasapainoa ja lajinonomaista voimaa, jota saamme oman kehon painolla suoritettua ketteryys- ja lihasvoimaharjoitteista. Opettelemme myös käsittelemään voimisteluvälineitä, yhdistelemällä niitä liikkeeseen ja tanssiin. Tarkoituksena on luoda harrastus, joka on tavoitteellinen ja joka johtaa taitotason kehittämiseen kuitenkin hyväntuulisuutta ja leikkejä unohtamatta.

Ryhmä ei tähtää mihinkään kilpaurheiluun, mutta tavoitteenamme on tehdä ohjelma, jonka esitämme jossain muodossa. Tämä tukee samalla ajatusta kehittyä ja tähdätä johonkin. Koen myös lasten kannalta tärkeäksi, että harjoittelu samalla suuntaa jotakin kohti.

Välinevoimistelutunnille tullaan vartalonmyötäisissä vaatteissa ja hiukset kiinni laitettuna. Erillinen voimistelupuku ei ole vaatimus, mutta vartalonmyötäinen vaatetus mahdollistaa liikkeiden ja ryhdin korjaamisen, jotta ohjaajana näen liikeradat. Välineiden hankkiminen omaksi ei ole pakollista, mutta Areenalle hankittavat välineet eivät välttämättä tule riittämään kaikille. Esimerkiksi lasten voimistelunauha tikkuineen maksaa noin 20 euroa ja vanne noin 20 euroa riippuen, mistä ne ostaa. Netistä löytyy paljon nettikauppoja, joista voi tilata. Myös Hollolassa toimiva Dinox myy lajiin kuuluvaa välineistöä. Minulta voi kysyä neuvoa välineisiin liittyen.

**Telinevoimisteluryhmässä ei tarvita omia välineitä, hyödynnämme Areenan telineitä ja patjoja.**

Mikäli lapsi kiinnostuu kyseisestä harrastuksesta, toivon pikaisia yhteydenottoja minulle. Saat myös samalla tarkempaa tietoa välineistä, millaisia kannattaa hankkia, jos lapsi osallistuu välinevoimisteluun.

Anna-Mari Finni

0404169922

[ammi.finni@gmail.com](mailto:ammi.finni@gmail.com)