

VOIMISTELIJAN POLKU

PERHELIIKUNTA: 1-6 v YHDESSÄ LIIKKEELLE

Perheliikunta kattaa viikoittaiset ohjaustunnit, joille lapsi osallistuu yhdessä tutun aikuisen kanssa saaden siten reilusti huomiota, apua ja kannustusta motoristen taitojen opettelussa. Perheliikuntatunteja jaostossamme ovat taapero- ja vekaratempputunnit.

1



VOIMISTELUKOULUT: 3-6 v TUTUSTUTAAN VOIMISTELUUN

Voimistelukoulut toimivat kaikkien voimistelulajien yhteisenä ponnahduslautana. Tunneilla harjoitellaan leikinomaisesti ja monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä voimistelun alkeita. Voimistelukouluryhmiä jaostossamme ovat voimistelukoulut sekä voimistelukoulu telineillä. Ryhmiin osallistuaksesi et tarvitse aiempaa voimistelukokemusta.

2

ALKEISRYHMÄT:

KOHTI OMAA LAJIA 7 v →

Alkeisryhmissä harjoitellaan valitun voimistelulajin perustaitoja ja kehitetään monipuolisesti voimistelijan fyysisiä ominaisuuksia, kuten voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Harjoitukset sopivat niin voimistelukoulusta jatkaville kuin uusille harrastajille, eikä aiempaa kokemusta lajista tarvita. Ryhmät toimivat luontevana siirtymänä kohti lajinomaisempaa harjoittelua.

3

4



JATKORYHMÄT:

7 v → SPESIFIMPÄÄ LAJIHARJOITTELUA

Jatkoryhmissä kehitetään oman lajin taitoja entistä monipuolisemmin. Harjoittelussa ovat mukana voimistelun kaikki osa-alueet fysiikkaharjoittelua unohtamatta. Painopiste on omien taitojen kehittämisessä ja omien vahvuuksien löytämisessä. Jaostossamme jatkoryhmiä löytyy cheerleadingista, teamgymistä ja naisten telinevoimistelusta. Aikaisempi voimistelukokemus on suositeltavaa.

TAITORYHMÄT:

KOHTI TAVOITTEITA 6 v →

Taitoryhmät ovat suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on aiempaa voimistelukokemusta ja jotka haluavat harjoitella enemmän ja tavoitteellisemmin kuin muissa harrasteryhmissä, kuitenkin ilman kilparyhmien vaatimaa sitoutumista. Ryhmissä harjoitellaan laadukkaasti valitun lajin liikkeitä, motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Taitoryhmiä jaostossamme löytyy cheerleadingista, teamgymistä sekä naisten telinevoimistelusta.



5

Psst! Kilpa- ja harrastekilparyhmiin ilmoittaudutaan aina lajin lajivastaavan kautta.

HARRASTEKILPARYHMÄT: KOHTI KILPAKENTTIÄ

Harrastekilparyhmissä harjoitellaan tavoitteena kilpaileminen. Harjoitusmäärät ovat kilparyhmiä maltillisempia, mutta silti voimistelija saa tuntumaa voimisteluun kilpalajina. Ryhmissä on mahdollista harjoitella omien tavoitteiden ja toiveiden mukaisesti sekä osallistua kilpailutapahtumiin. Harjoittelu on edelleen tavoitteellisempaa kuin harrasteryhmissä, mutta niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin, painotetaan omatahtista kehitystä ja harrastamisen iloa. Harrastekilparyhmiä jaostossamme on telinevoimistelussa, teamGymissä ja joukkuevoimistelussa. Harrastekilparyhmiin siirrytään aina kyseisen lajin lajivastaavan kautta.

6

KILPARYHMÄT:

TAVOITTEET HUIPULLA

Virallisesti kilpailemisen voimistelussa voi aloittaa 7-vuotiaana. Eri voimistelulajien valmennus- ja kilpailujärjestelmät eroavat hieman toisistaan. Suurimmassa osassa lajeista on käytössä luokkajärjestelmä, jossa edetään taitojen karttuessa tietyt ikärajat huomioiden. Kilparyhmien harjoittelu on tavoitteellista ja vaatii sitoutumista. Jaostossamme kilparyhmiä on telinevoimistelussa, teamgymissä, joukkuevoimistelussa, tanssillisessa voimistelussa sekä soveltavassa rytmisessä voimistelussa.

7

LAJIEN HUIPPURYHMÄT:

HUIPPUSUORITUSTEN SAAVUTTAMINEN

Voimistelussa mahdollisuudet kilpailemiseen ovat monipuoliset. TeamGymissä ja telinevoimistelussa seuramme voimistelijat ovat edenneet SM-tasolle saakka, ja TeamGymissä voimistelijoiltamme löytyy useita PM- ja EM-edustuksia. Huipulla kilpaileminen vaatii pitkäjänteistä sitoutumista sekä voimistelijalta että perheeltä. Huippuvoimistelijamme harjoittelevat lajista riippuen 10–16 tuntia viikossa. Voimisteluliiton huippuvoimistelijan urapolut ohjaavat toimintaa huippuryhmissämme. Jaostomme huippuryhmissä harjoittelee telinevoimisteliijoita sekä TeamGym-voimisteliijoita.

8

AIKUISVOIMISTELU:

ELÄMÄNMITTAINEN HARRASTUS

Aikuisryhmissä korostuvat liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset ja itsensä haastaminen. Jaostomme tarjoaa aikuisvoimisteliijoille harrasteryhmiä niin telinelajeissa kuin lattialajeissakin. Aiempaa voimistelukokemusta ei tarvita, mutta harjoittelusta löytyy haastetta myös kokeneemmille voimisteliijoille. Harjoittelu räätälöidään jokaisen taitotasoa vastaavaksi.

9

Voimistelijan polku on suuntaa antava, ja jokaisen harrastajan polku on yksilöllinen. Ryhmästä toiseen siirtyminen tapahtuu oman taitotason, kiinnostuksen ja tavoitteiden mukaan. Jos seuraavan ryhmän valinta mietityttää, voit keskustella asiasta oman valmentajasi kanssa esimerkiksi kauden päätteeksi. Voit myös aina olla yhteydessä jaostomme harrastevastaavaan, joka auttaa mielellään löytämään juuri sinulle sopivan ryhmän.

Lisätietoa voimistelun eri lajeista löytyy osoitteesta:
<https://www.voimistelu.fi>

Jaostomme voimisteluryhmiin ilmoittautuminen ja tarkemmat ryhmäkuvaukset löytyvät osoitteesta:
<https://katajavoimistelu.fi>

Tervetuloa elämän mittaisen harrastuksen pariin! ♥