

Kangasalan Naisvoimistelijat

Harrastajan polku

Sisältö

Seuran esittely.....	3
Seuran tavoitteet ja arvot.....	3
Tiedotus.....	3
Seuran toimintakulttuuri.....	4
Ohjauslinja.....	4
Vastuullisuus.....	5
Voimistelutoiminta.....	5
Alle kouluikäiset lapset.....	5
Alakouluikäiset lapset.....	7
-Tanssillinen voimistelu.....	7
-Telinevoimistelu.....	12
-Cheerleading.....	14
Yläkoulu- ja lukioikäiset nuoret.....	15
Aikuisten kunto- ja terveysliikunta.....	16
Liikuntasynttärit.....	17

Seuran esittely

Kangasalan Naisvoimistelijat ry on vuonna 1943 perustettu voimisteluseura, joka kuuluu Suomen voimisteluliittoon.

Seuran toiminta keskittyy aikuisten kunto- ja terveysliikuntaan sekä lasten ja nuorten harrasteliikuntaan. Seuran jäsenet pääsevät tuntien lisäksi osallistumaan kaikkiin seuramme omiin tapahtumiin, kuten jumppapäiviin sekä joulun- ja kevätinäytökseen, mutta myös voimisteluliiton suur tapahtumiin, joihin lähdemme aina porukalla mukaan. Osallistumme aktiivisesti myös kotikuntamme tapahtumiin. Jäsenet muodostavat seuran ja seuratoimintaan kuuluu myös sosiaaliset tapahtumat ja muu yhdessä puuhastelu. Seura ei tavoittele voittoa, siksi voimme pitää jäsenmaksut kohtuullisina.

Seurassamme toimii myös uskollisuuden kiltä n:o 126, joka perustettu vuonna 2008 jatkamaan Kangasalan Naisvoimistelijoiden aktiivisen seuraväen toimintaa eri tavoin.

Seuran tavoitteet ja arvot

Kangasalan Naisvoimistelijoiden arvot ovat liikunnan ilo, tasavertaisuus, yhteisöllisyys sekä vastuullisuus.

KNV:n tavoitteena on tarjota laadukasta, kohtuuhintaista ja monipuolista voimistelua ja musiikkiliikuntaa eri-ikäisille jäsenille eri puolilla kaupunkia. KNV on vapaaehtoisvoimin toimiva harrasteseura, jonka jäsenet pääsevät viikoittaisen toiminnan lisäksi osallistumaan seuran ja liiton yhteisiin tapahtumiin. Seura järjestää kaikille jäsenilleen yhteiset joulun- ja kevätinäytökset joka vuosi. Yhteisöllisyyttä lisäävät myös seuran vaatteet ja yhteiset retket/matkat erilaisiin tapahtumiin.

Seuran tavoite on liikuttaa kangasalalaisia lapsia ja nuoria ilman kilpailullisia paineita ja pienin kustannuksin. Seurassa lapsia ei laiteta kilpailemaan toisiaan vastaan ja kaikki ovat tervetulleita osallistumaan. Seura tarjoaa lapsille monipuolisesti erilaisia liikuntatunteja ja yhdellä kausimaksulla saa käydä niin monessa ryhmässä kuin haluaa. Tunneilla harjoitellaan lajista riippumatta monipuolisesti ja kiinnitetään huomiota terveellisyyteen ja loukkaantumisten välttämiseen. Seuran kohderyhmä on kangasalalaiset tytöt (alle kouluikäisissä myös pojat), jotka haluavat harrastaa musiikkiliikuntaa ilman kilpailullisia paineita ja siten, että elämäänsä mahtuu muitakin harrastuksia.

Aikuisten toiminnan tavoitteena on tarjota aikuisille kunto- ja terveysliikuntaa sekä yhteisöllisyyttä ja seuraan kuulumisen iloa.

Tiedotus

Seuralla on toimivat nettisivut, joista löytyy tiedot ryhmien toiminnasta, aikatauluista, mukaan pääsemisestä sekä maksuista, seuran esittely sekä yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten. Seuran nettisivuilta löytyy lasten ja nuorten kohdalta tietoa kaikista seuran vuosittaisista tapahtumista kuten joulun- ja kevätinäytöksistä.

KNV:lla on johtokunnassa nimetty henkilö, joka vastaa seuran nettisivuista ja facebook-tiedotuksesta, joihin laitetaan yleisiä tiedotteita seuran toiminnasta. Lasten perheiden tiedotukseen käytetään hoikajärjestelmän kautta huoltajille lähetettäviä sähköpostiviestejä. Hoikan kautta viestejä voi lähettää puheenjohtaja (seuran yleinen viestintä, esim. syyskirje), aikuisliikuntavastaava ja lasten ja nuorten liikunnasta vastaava, jotka lähettävät erityisille ryhmille kohdennettuja viestejä. Nuorten ryhmässä ohjaaja lähettää itse omat tiedotuksensa ryhmän omaan whatsapp-ryhmään. Myös lasten ja nuorten ohjaajilla on oma whatsapp-ryhmä, samoin aikuisten ohjaajilla. Kriisiviestinnästä vastaa seuran pj.

Seuran toimintakulttuuri

Ohjauslinja

Kangasalan Naisvoimistelijoiden lasten ja nuorten ohjauksen tavoite on turvata lapsille ja nuorille iloinen ja turvallinen ilmapiiri harrastaa liikuntaa (arvot: liikunnan ilo, tasavertaisuus, yhteisöllisyys sekä vastuullisuus). Innostusta lisää myös innostunut ohjaaja, joka järjestää tunneille monipuolista toimintaa, huomioiden kaikkien lasten vahvuudet ja joka muistaa antaa kaikille runsaasti positiivista palautetta. Isompien lasten ja nuorten tunneilla käytetään myös monipuolisia musiikkeja innostamassa harjoitteluun. Ohjaajat toimivat esimerkillisesti lasten ja nuorten parissa ollessaan.

Kangasalan NV ei ole kilpaseura. Kaikki seuran lasten ja nuorten ryhmät ovat kaikille taustasta riippumatta avoimia, eikä lapsia ja nuoria laiteta paremmuusjärjestykseen eikä kilpailemaan keskenään. Tunneilla harjoitellaan kuitenkin tavoitteellisesti ja ohjaajat ovat sitoutuneet noudattamaan yhteisiä kausisuunnitelmia. Sekä syys-, että kevätkausi päättyy seuran yhteiseen näytökseen, jossa kaikki ryhmät pääsevät esiintymään. Ohjauksessa painotetaan kannustamista ja tasapuolisuutta.

Aikuisten tunneilla ohjauksessa keskitytään kohderyhmälle sopivien liikkeiden valintaan sekä yhdessä liikkumisen riemun lisäämiseen.

Lasten ryhmässä on mahdollista jatkaa harrastusta täysi-ikäiseksi asti. Alle kouluikäisten lasten liikuntatunneilta on hyvä jatkaa minkä tahansa lajin pariin. Esiintyvää, koreografista voimistelua voi harrastaa täysi-ikäiseksi asti. Telinevoimistelua tarjotaan lasten ryhmässä alakouluikäisille, tämän jälkeen harrastusta voi jatkaa yhdessä aikuisten kanssa. Cheerleadingia voi harrastaa alakouluikäisenä. Kausimaksun maksettuaan, lapset ja nuoret voivat käydä kaikissa omalle ikäryhmälleen tarkoitetuissa ryhmässä samalla maksulla. Siirtymistä ryhmästä ikätasolla seuraavaan helpotetaan järjestämällä eri-ikäisten lasten voimisteluryhmät harjoittelemaan samalla koululla, samana iltana (sali on kolmeen osaan jaettava), jotta lapset näkevät toisiaan ja muiden ryhmien ohjaajia joka viikko. Täten nuoremmat voimistelijat (ja heidän vanhempansa) näkevät myös yhtenäisen harrastusketjun aina aikuisikään asti ja lapsen kasvaessa ryhmästä toiseen siirtyminen helpottuu, kun uusi ohjaaja on ennalta tuttu. Kouluikäisten lasten ja nuorten voimisteluryhmille järjestetään myös yhteistä toimintaa, jossa kaikki pääsevät tutustumaan toisiinsa.

Lapsille ja nuorille tehdään jokaiseen lajiin ikäkausittain yhteiset kausisuunnitelmat koko vuodelle yhdessä lasten ja nuorten ohjaajien tiimin kesken. Ohjaajat sitoutuvat noudattamaan suunnitelmia. Viikoittaiset tuntisuunnitelmat ohjaajat tekevät itse. Alle kouluikäisillä lapsilla vuoden toimintaa ohjaavat seuran omat voikkapassit. Myös telinevoimistelussa on käytössä seuran omat passit. Esiintyvässä voimistelussa harjoittelua ohjaavat seuran kehittämät liikepyramidit joihin on kerätty

jokaiselle ikätasolle sopivat voimisteluliikkeet sekä seuran omat merkkiliikkeet, joista löytyy omat liikkeet joka ikävuodelle joita tunneilla harjoitellaan. Huhtikuussa järjestetään kaikkien voimistelryhmien yhteinen merkkisuorituspäivä, jossa jokainen voimistelija saa seuran voimistelumerkin palkkioksi aktiivisesta harjoittelusta. Taitojen oppiseen kannustavat myös joka vuosi järjestettävät joul- ja kevätinäytökset, joihin kaikki lasten ja nuorten ryhmät harjoittelevat esitysohjelmat ja joissa he pääsevät ohjelmat vanhemmilleen ja muulle yleisölle esittämään.

Voimistelua harjoitellaan ryhmässä siten, että kaikki tekevät koko ajan yhtä aikaa samat liikkeet, jonotustilanteita ei siis synny. Ohjeidenantotilanteet pyritään pitämään mahdollisimman lyhyinä, jotta liikettä tulisi tuntiin mahdollisimman paljon. Telinevoimistelun alkeissa laitetaan aina useampi suorituspiste yhtä aikaa käytettäväksi, jotta jonotusta ei tunnin aikana syntyisi.

Pelissäntökeskustelut käydään ryhmän kanssa aina syyskauden aluksi ja ne kerrataan kevätkauden alussa. Vanhempia informoidaan ryhmäkohtaisesti tarpeen mukaan s-postilla hoikan kautta. Vanhempia innostetaan lapsen harrastuksen arvostamiseen seuran omien näytösten kautta ja tulevaisuudessa myös pienempien lasten ryhmien perhekertojen avulla.

Seuran johto perehdyttää uudet toimijat. Nuorille järjestetään omia koulutuksia ja he ovat yleensä kaikki seuran omia kasvatteja. Ohjaajaksi kasvatetaan myös apuohjaajuuden kautta. Kaikki seuramme ohjaajat ovat voimisteluliiton kouluttamia ja seuran johto lähettää liiton koulutusmainoksia personoidusti suoraan ohjaajille. Seura maksaa jokaiselle ohjaajalle sopivaksi katsomansa kurssit joka vuosi. Lasten ja nuorten ohjaajien kouluttautumisesta on olemassa rekisteri. Sekä lasten ja nuorten ohjaajilla, että aikuisten ohjaajilla on omat whatsapp-ryhmät, joiden kautta tieto tavoittaa kaikki nopeasti.

Vastuullisuus

Seuran oma vastuullisuusohjelma löytyy nettisivuilta, kohdasta seuramme. KNV on lasten ja nuorten tähtiseura ja ohjaajien kanssa on käyty läpi tähtitason vastuullisuusaskeleet.

Mahdollisissa kiusaamis- tai häirintätilanteissa pyydämme ottamaan yhteyttä kasvokkain ensin lapsen tai nuoren omaan ohjaajaan tai sitten suoraan Hanna Lahdelmaan, puh 050 3217316 (klo 15 jälkeen). Myös ohjaajat raportoivat kaikista lapsien vanhempien kanssa käydyistä keskusteluista Hannalle.

Voimistelutoiminta

Seuran lasten liikuntatunnit kuuluvat kaikki Voimisteluliiton voimistelukoulukonseptin alle.

Alle kouluikäiset lapset

Kangasalan Naisvoimistelijat tarjoaa liikuntatunteja 4-6 –vuotiaille lapsille. Tunnit soveltuvat yhtälailla tytöille kuin pojillekin. Kaikki seuran lasten tunnit ovat kaikille taustasta riippumatta avoimia, eikä lapsia laiteta kilpailemaan keskenään.

Tunneilla keskitytään yleisten motoristen taitojen harjoitteluun ja ilmaisuliikuntaan ja kaikki lapset pääsevätkin joka vuosi esiintymään ryhmänsä kanssa sekä joul-, että kevätinäytökseen. Kaikki

ohjaajamme ovat voimisteluliiton lastenohjaajien kursseilla koulutettuja ja usealla ohjaajalla on myös luokanopettajan tai varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto tai näiden ammattien opinnot tekeillä.

Lasten tunneilla harjoitellaan motorisia perustaitoja eli erilaisia liikkumistapoja, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja leikkien, temppuillen sekä musiikkiliikunnan avulla. Motoriset taidot kehittyvät nopeasti ikävuosina 4-6, jos lapsille tällöin tarjotaan mahdollisuuksia taitojen harjoitteluun ja oman kehonosien liikuttamismahdollisuuksien ja ääriviivojen oppimiseen. Tämän ikäiset lapset ovat yleensä myös kiinnostuneita kaikenlaisista välineistä ja telineistä. KNV:n lasten tunneilla käytetään paitsi koulun salin köysiä, renkaita ja telineitä, myös seuramme omia hyppynaruja, palloja ja voimistelunauhoja.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkimuksissa on todettu, että lasten karkeamotoriset taidot kehittyvät parhaiten ei-kilpailullisuutta korostavassa, myönteistä palautetta, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia maksimoivassa oppimisympäristössä. (Iivonen ym. 2016.) Tämä on myös Kangasalan Naisvoimistelijoiden johtoajatus lasten liikuntatuntien järjestämisessä.

Lähde: Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavana: https://research.utu.fi/converis/portal/Publication/17526069?auxfun=&lang=en_GB.

Ikäryhmän tavoitteet ja harjoittelujärjestys

	<u>alle kouluikäiset lapset</u>
Hypyt ja hyppelyt	Juoksu, tasahyppy, haara-perushyppy ,yhdellä jalalla hyppiminen (molemmat jalat), laukka-askel, hyppyaskel.
Tasapainot	Polvivaaka, kukkovaaka
Vartalon liikkeet ja ketteryys	Kieriminen, kuperkeikat eteen ja sivulle, aasinpotku, kärrynpyörän alkeet penkin yli.
Kädenliikkeet	Taputukset, jännitykset, nojaliikkeet
Jalkaliikkeet	Koukistus -ojennus -harjoituksia, jännitys-rentous -harjoituksia, jalkaterän harjoituksia (varpaille nousu).
Liikkuvuus	Jalkojen venytykset joustaen, silta, linnunpesä
Välineet	Hernepussit, köydet ja renkaat, salien telinevoimisteluvälineet, vanteet, pallot, huivit

Alle kouluikäisten lasten voikkipassin liikkeet:

Kuperkeikka, laukka- ja polvennostohyppy, hernepussin/pallon heitto ja kiinniotto, kukkovaaka ja polvivaaka.

Alakouluikäiset lapset

Kangasalan Naisvoimistelijat tarjoaa alakouluikäisille lapsille monipuolisesti erilaisia harrastusvaihtoehtoja. Tuntivalikoimasta löytyy voimistelua, telinevoimistelun alkeita ja cheerleadingiä. Kausimaksun maksettuaan, lapsi voi käydä kaikissa omanikäisilleen suunnatuissa ryhmissä. Kaikki ohjaajamme ovat voimisteluliiton lastenohjaajien kursseilla koulutettuja ja usealla ohjaajalla on myös luokanopettajan tai varhaiskasvatuksen opettajan tutkinto tai näiden ammattien opinnot tekeillä. Jokaisesta harrastusvaihtoehdosta, ryhmien aikatauluista ja tuntisisällöistä sekä ohjaajista löytyy lisää tietoa oman kuvakkeen alta.

Kaikki seuran lasten tunnit ovat kaikille taustasta riippumatta avoimia, eikä lapsia laiteta kilpailemaan keskenään. Sekä syys-, että kevätkausi päättyy seuran yhteiseen näytökseen, jossa kaikki ryhmät pääsevät esiintymään. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisia taitoja, kuten rytmitajua, erilaisten välineiden käsittelyä, yhteistyötaitoja ryhmän muiden lasten kanssa ja liikkuvuutta, joka onkin yksi tämän ikäisten lasten helposti kehittyvistä ominaisuuksista. Kaikessa harjoittelussa keskitytään turvallisiin ja terveellisiin tekniikoihin ja asentoihin, jotta loukkaantumisia ei syntyisi. Sekä voimistelu, telinevoimistelun alkeet, että cheerleading ovat kehoa monipuolisesti harjoituttavia lajeja, jotka tukevat myös hyvin lapsen mahdollisia muita liikuntaharrastuksia.

Suurtapahtumavuosina lasten ryhmissä harjoitellaan myös Voimisteluliiton yhteisiä kenttäohjelmia, joihin seura tarjoaa lapsille mahdollisuuden osallistumiseen.

Tanssillinen voimistelu

Kangasalan Naisvoimistelijoilla on pitkä perinne lasten voimistelun opettamisesta. Tarjoamme yhtäjaksoisen harjoittelupolun ekaluokkalaisesta aikuisikään asti, mutta mukaan voi tulla minkäikäisenä tahansa. Salivuorotilanteesta riippuen, yritämme järjestää eri-ikäisten voimisteluryhmät samalle koululle samana iltana, jotta eri-ikäiset voimistelijat näkevät toisiaan ja toistensa ohjaajia viikoittain. Voimistelupolun vuosittaisiin yhteisiin tapahtumiin kuuluu paitsi seuran yhteiset joulu- ja kevät näytökset, joissa jokainen ryhmä esiintyy, myös voimistelupäivä syksyllä. Voimistelupäivillä harjoitellaan aina viikoittaiset ryhmäraajat rikkoen ja muihin ryhmiin tutustuen. Keväällä järjestetään voimistelumerkkien suoritustilaisuus. Voimistelumerkkiliikkeitä harjoitellaan kaikissa ryhmissä pitkin kautta.

Voimistelu on erittäin hyvä ja monipuolisesti lasta kehittävä liikuntamuoto, jossa harjoitellaan erilaisia liikkeitä kuten hyppelyitä ja hyppyjä, tasapainoa, vartalon liikkeitä sekä vartalon kannatusta ja hallintaa ja hyvää ryhtiä.

Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet ja harjoittelujärjestys (ylhäältä alas)

	Voimistelu 2-3 -luokkalaiset	Voimistelu 4-6 -luokkalaiset
Hypyt ja hyppelyt	-Käynti -Hyppyaskel -Sivulaukka -Heilurihyppy -Varsahyppely -Kanta-varvas -hyppely -Tanajuoksu	-Go go -Jenkka -Vaihtoaskel -Lentohyppy -Saksihyppy -Kisapyörintä -Sivuristiaskel -Valssi -Harpat eteen ja sivulle -Kaurishyppy
Tasapainot	-Polvivaaka -Kulmanoja -Korkeilla päkiöillä seisominen ja kävely -Kukkovaaka	-Koukku Y-vaaka -Vaaka -Etutasapaino
Vartalon liikkeet	-Kulmaistunta -Taka-aalto polvinistunnassa -Sivutaivutus -Vartalon kierto	-Taka-aalto seisten -Etuvahtiheitto -Syöksyasennot -Sivuaalto -Koonto -Pystyrentous
Ketteryys	-Ylä- ja alakuppikieriminen -Kuperkeikat -Silta	-Niskaseisonta -Haarakuperkeikka -Kuperkeikka ylös nousten + kärrynpyörä

	-Linnunpesä -Kärrynpyörä	
Käden liikkeet	-Jännityksen ja rentouden erottaminen: heilahduksen ja vauhtiheitot jalkojen joutaessa mukana. -Viennit ja nostot	-Vauhtiheitot eri tasoissa -Kiertoliike -Pujotukset -Työnnöt -Kaikissa liikkeissä harjoitellaan vartalon mukaan tuloa liikkeeseen.
Jalkaliikkeet	-Varpaille nousut -Polut ja näpäytykset -Nostojen harjoittelu lattiatasolta -Painonsiirrot	-Jalan nostot seisten -Vauhtiheitot seisten -Jalan kierrot
Liikkuvuus	Liikkuvuusharjoitus ryhmän tason mukaan, pääpaino vartalon tasapainoisen liikkuvuuden edistäminen.	Liikkuvuusharjoitus ryhmän tason mukaan, pääpaino vartalon tasapainoisen liikkuvuuden edistäminen.
Välineet	-Hernepussit -Hyppynarut -Vanteet -Nauhat -Pallot -Köydet ja renkaat	-Hyppynarut -Vanteet -Nauhat -Pallot

Seuran omat voimistelumerkkiliikkeet

Luokka	Vartalonliike	Hyppely	Tasapaino	Yleisliike	Temppu
1	Taka-aalto istuen	Hyppyaskel	Polvivaaka + kulmanoja	Kädenheitto, sivukautta + ympäri	Kuperkeikat
2	Kulmaistunta	Sivulaukka	Polvivaaka + koonto + toispolvi-istunta	Kädenheitto, etu-taka	Silta, linnunpesä
3	Sivutaivutus	Sivulaukkasarja	Kukkovaaka	Jalannostot + heitot, etu-taka	Kärrynpyörä
4	Taka-aalto + etuvauhtiheitto	Vaihtoaskel + varsa	Koukku-Y - vaaka	Kisapyörintä	Niskaseisonta
5	Sivusyöksysarja	Vaihtoaskel + harppa,	Vaaka	Sivuristiaskel vartalon kierroilla	Haarakuperkeikka
6	Sivuaalto + painonsiirrot	Vaihtoaskel + kauris	Etutasapaino	”Lautaselkä” + etuvauhtiheitto	Kuperkeikka ylös nousten + kärrynpyörä

Taka-aalto istuen: Polvinistunta vartalo eteen painuneena, kädet sivulla jalkojen vieressä, otsa lähellä polvia. Vartalon rullaus vähitellen ylös (1-3), käsien nosto sivurataa pään yläpuolelle kukaksi (1-3), käsien tuonti alas (1-3) ja taka-aalto (rintakehä edellä, pää viimeisenä) päätyen alas reisin päälle (1-3). Suoritetaan 8 kertaa.

Polvivaaka ja kulmanoja: Konttausasento, sormet eteenpäin. Vasemman jalan ojennus polvivaakaan (katse eteenpäin) (1-2), tuonti konttausasentoon (3-4), sama oikealla jalalla. Vartalon ojennus kulmanojaan (huom! varpaiden kääntö) (1-2) ja laskeutuminen konttausasentoon (3-4), sama uudestaan. Toistetaan koko sarja.

Kädenheitto, sivukautta + ympäri: Käsi vartalon edessä hiukan kaarella. Käden vauhtiheitto sivuylärataa ympäri 2 kertaa (1-4) (joustoja polvista ja vartalon ojennus käden noustessa ylös). Vauhtiheitto sivulle vaakatasoon ja tuonti alas eteen, tuoden samalla toinen käsi alkuasentoon vartalon eteen (1-4). Sama toisella kädellä. Kolmas ja neljäs sarja tehdään molemmilla käsillä yhtä aikaa.

Kulmaistunta: Koukkuistunnassa kevyt noja käsiin, sormet eteenpäin, varpaat lattiassa, selkä suorana. Napautukset kantapäillä – varpailla, yht. 4 kertaa (1-4). Jalkojen nosto kulmaistunnan kautta haaraistuntaan (1-2), jalkojen veto yhteen suorina (3) ja veto takaisin koukkuistuntaan (4). Suoritetaan 8 kertaa. Koukkuistuntaa lukuun ottamatta polvet ja nilkat koko ajan ojennettuina!

Polvivaaka + koonto + toispolvi-istunta: Konttausasento sormet eteenpäin, nilkat suorina. Oikea polvi irti lattiasta, selkään koonto (selkä pyöristyy hiukan) (1-2), jalka taakse yläviistoon vaakaan, katse eteenpäin (3-4). Jalka jatkaa taakse lattiaan, istutaan vasemman kannan päälle, hyvä ryhti, kädet sivulla alaviistossa (5-6). Kädet lattiaan vasemman polven molemmin puolin, paino oikealle polvelle (huom! jalka ei siirry yhtään taaksepäin), vasemman polven nosto irti lattiasta (1-2) ja jalan vienti taakse vaakaan (3-4) ja sieltä suorana lattiaan. Hyvä ryhti! (5-6) Jatketaan samoin oikealla jalalla ja liikutaan pikkuhiljaa taaksepäin. Koko sarja suoritetaan 6 kertaa.

Käden heitto etu-taka: Oikea käsi takana alaviistossa. Oikean käden heilautus suorana alarataa eteen vaakatasoon (1-3), heilautus taakse vaakatasoon (1-3), uudelleen eteen ja taakse 2x(1-3). Heitoilla jousto polvista ja taakse heittäessä vartalon kierto! Käden vauhtipyöritys eturataa ympäri polvista joustaen 2 krt. (1-3) (1-3). Käsien taputus edessä (1-3) ja takana (1-3), polvista joustaen. Sarja alusta vasemmalla kädellä.

Sivutaivutus: Painonsiirto vasemmalle (huom! suorat nilkat ja jalat aukikierrossa) ja samalla oikean käden heilutus rentona vartalon edessä vasemmalle ja takaisin (1-2). Sivutaivutus joustolla vasemmalle (oikea kylki venyy, oikea olkapää ja vasen lonkan koukistaja päällekkäin), oikea käsi suorana ylhäällä korvan juuressa, paino oikealla jalalla, vasen jalka suorana varvasasennossa sivulla (3-4). Suoritetaan 4 kertaa, viimeisen sarjan toinen taivutus (jousto) jää pois, tilalla perusasentoon tulo. Sama toisella puolella.

Sivulaukkasarja: 3 laukkahyppyä ja 1 sivulentohyppy vasemmalle (suorat nilkat ja polvien ojennus lennossa, tarkka rytmi(1-4). Sama oikealle. 3 laukkahyppyä vasemmalle ja nelosella ponnistus ylös, tuoden toinen jalka toisen viereen ja laskeutuminen kyykkyy (1-4). Käsien taputus lattiaan (1), nousu ylös ja taputus reisiin (2), kaksi taputusta käsillä yhteen (3-4). Koko sarja alusta lähtien oikealle.

Jalannostot + heitot, etu-taka: Oikean jalan nosto suorana eteen (vartalo hyvin kannatettuna, jalat pienessä aukikierrossa, kädet sivuilla alaviistossa, katse eteen.) (1), jalan lasku alas varvasasentoon (2). Sama uudestaan. Saman jalan rento heitto taakse, eteen, taakse ja perussento (1-4). Sama vasemmalla jalalla. Toistetaan molemmat puolet.

Taka-aalto + etuvauhtiheitto: Perusasento, jalat yhdessä. Rullaus alas pää viimeisenä työntäen lantiota voimakkaasti taakse (1-2). Rullaus ylös, pää viimeisenä, lantio takaisin omalle paikalleen (3-4). Liike päättyy kädet ylhäällä voimakkaasti ylöspäin venyttäen. Vartalon rento etuvauhtiheitto eteen (1-2) ja palautus takaisin perusasentoon, kädet ylhäällä (3-4).

Sivusyöksy: Kaatuminen sivusyöksyyn oikealle (1-2). Askeleet vasemmalle (vasen, oikea eteen ristiin)(3-4). Sama vasemmalle. Toistetaan koko sarja 3 kertaa.

Sivuaalto + painonsiirrot: Vartalon sivuaalto oikealle (1-2). Painonsiirto vasemmalle, kääntäen vartalo kohti etujalkaa (3-4). Painonsiirto oikealle kääntäen vartalo takaisin eteen (1-2). Painonsiirto vasemmalle (3-4). Sarja alusta alkaen vasemmalle. Koko sarja suoritetaan peräkkäin yhteensä 3 kertaa.

”Lautaselkä” + etuvauhtiheitto: Perusasento, kädet suorina pään yläpuolella, voimakas venytys ylöspäin. Vartalon kallistus eteen (sarana lantiossa, ylävartalo vaakatasoon), 2 joustoa, paino päkiöillä ja vartalon hallittu nosto takaisin ylös (1-2). Vartalon rento etuvauhtiheitto eteen ja palautus takasin perusasentoon, kädet ylhäällä (3-4). Liikkeessä tärkeää oppia venytyksen ja rentouden ero.

Telinevoimistelu

Telinevoimistelutunneilla harjoitellaan monipuolisesti ja turvallisesti lajin perusteita ja tehdään erilaisia lajiharjoitteita koulutettujen ohjaajien johdolla. Telinevoimistelu kehittää kehonhallintaa, voimaa, koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta - keskeisiä liikuntataitoja siis. Tunneilla on käytössä erilaisia telineitä, kuten rekki, renkaat ja permanto. Telineillä edetään voimistelijan taitotason mukaan. Lajiharjoitteiden lisäksi on tärkeää ohjattu alkulämmittely ja venyttely sekä tietysti hauskanpito. Aiempaa voimistelutaustaa ei vaadita, mutta 4-6 lk. ryhmään tullessa on osattava kuperkeikka ja kärrynpyörä.

Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet ja harjoittelujärjestys (ylhäältä alas)

	Telinevoimistelu 1-3 -luokkalaiset	Telinevoimistelu 4-6 -luokkalaiset
Hypyt ja hyppelyt	-Tasahyppy -Vauhtiaskel + hyppy -Ponnulta: jännehyppy, kerä, taitto	-Tasaponnistus -Vauhtiaskel-hyppy -Ponnu (lentokuperkeikka, puolivoltit eteen ja taakse. voltit)
Tasapainot	-Penkki, puomi -Vaa’at -Käsilläseisonta	-Yhden jalan tasapainot -Käsilläseisonta -Penkki ja puomi
Vartalon liikkeet	-Kaari ja kuppi	-Kuppi ja kaari
Ketteryys	-Kuperkeikka -Kärrynpyörä -Liikkeen räjähtävyys	-Kärrynpyörä (variaatiot) -Arabialainen -Sillat (siltakaadot) -Pää ylösalaisin -liikkeet
Käden liikkeet	-Roikkuminen ja riippuminen -Noja -Punnerrus	-Noja -Punnerrus -Hartiatyöntö

	-Hartiatyöntö	-Huomio käden asennoissa
Jalkaliikkeet	-Ponnistus -Vauhdinotto -Hyppääminen	-Ponnistus -Vauhdinotto -Hyppääminen -Huomio jalkojen asennossa
Liikkuvuus	-Venyttely -Hartiat	-Venyttely -Hartiat -Omaan liikkuvuusharjoitteluun kannustaminen
Välineet	-Hyppynaru -Ponnu -Rekki	-Hyppynaru -Ponnu -Permanto -Rekki

Telinevoimistelun voikkapassin liikkeet:

1 taso:

Käsinseisonta seinätuella, niskaseisonta, päälläseisonta, kulmaistunta, kuperkeikat eteen ja taakse, kuppi- ja kaariasennot, kärrynpyörä, silta, kukkovaaka, jännehypyillä alastulo eteen ja selin, jännehyppy, päkiäkävely ja 180 asteen käännökset, polvivaaka, heilunta, päinsuistunta kulmapitoon, oikonoja, kuppi- ja kaaripito, kulmapito, keräpito, riipunta ja irrotus, aisamatkustus myötäotteella, lentokuperkeikka, kuperkeikka korokkeelle, jännehyppy 0 ja 180 astetta, taittohyppy ja kerähyppy.

2 taso:

Käsilläseisonta, käsilläseisontakuperkeikka, siltakaadot eteen ja taakse, kuperkeikka kuppiasentoon, kulmanoja, eteentaivutus, arabialainen, hartioden liikkuvuus, flikki, haarakulmanoja, vaaka, harppa, jalanviennit passeen kautta, hyppyaskel + kärrynpyörä, piruettiasento, alastulo käsinseisonnasta, jännehyppy 360 astetta, kerävoltti eteen, puolivoltti eteen, selinheitto ja kaarivauhti, vauhditon kieppi, aisamatkustus myötä- ja vastaotevaihdolla, pito varpaat aisassa, selinheitto ja selinheitto kuppiasentoon.

3 taso:

Fritti, spagaati, käsilläkävely, hyppyaskel + arabialainen, sissone, susihyppy, vipuharppa, piruetti 360 astetta, siltakaadot, arabialainen + flikki, kiintopyörähdys selinheitosta, kippi, puolijättiläinen, kerävoltti taakse, voltti suoriin, urhohyppy ja kiitos.

Cheerleading

Cheerleadingia harjoitellaan turvallisesti ryhmän taitotason mukaan. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla. Tunneilla harjoitellaan lajin osa-alueita mm. stuntteja ja pyramideja (nostoja) sekä akrobatiaa, unohtamatta tietenkään leikkejä.

Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet ja harjoittelujärjestys (ylhäältä alas)

	Cheerleading
Hypyt ja hyppelyt	T,x,kerä,side Tuplahyppy
Tasapainot	Lauta Yhden jalan seisonta=kukko Vaaka
Ketteryys	Kieriminen, kuppikaaripyöräminen Kuperkeikat eteen ja taakse Kärrynpyörä Päälläseisonta Käsilläseisonta Räjähtävyys hypyssä ja nostoissa Stuntit: Kärrynpyörä- feimi/lootus/ Kuperkeikka-kärrynpyörä
Käden liikkeet	Roikkuminen Motionit
Liikkuvuus	Venyttely+liikkuvuus Hartiat
Välineet	Hyppynaru Pallot/hernepussi Hulavanteet Tasapainolauta Penkki Puolapuut

Yläkoulu- ja lukioikäiset nuoret

Kangasalan naisvoimistelijat tarjoaa yli 12-vuotiaille tytöille tanssillisen voimistelun tunteja. Harjoituksissa opetellaan uusia koreografioita ja esiinnyttään säännöllisesti seuran joul- ja kevätnäytöksissä ja mahdollisuuksien mukaan myös muissa tapahtumissa.

Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisia taitoja, kuten rytmitajua, erilaisten välineiden käsittelyä, liikkuvuutta, ponnistusvoimaa sekä tietysti kestävyyttä. Kaikessa harjoittelussa keskitytään turvallisiin ja terveellisiin tekniikoihin ja asentoihin, jotta loukkaantumisia ei syntyisi. Voimistelu on erittäin hyvä ja monipuolisesti nuoren vartalonhallintaa kehittävä liikuntamuoto, jossa harjoitellaan erilaisia liikkeitä kuten hyppelyitä ja hyppyjä, tasapainoa, vartalon liikkeitä sekä vartalon kannatusta ja hallintaa ja hyvää ryhtiä.

Suurtapahtumavuosina nuorten ryhmissä harjoitellaan myös Voimisteluliiton yhteisiä kenttäohjelmia, joihin seura tarjoaa nuorille mahdollisuuden osallistumiseen.

Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet ja harjoittelujärjestys (ylhäältä alas)

	Tanssillinen voimistelu 7-9 -luokkalaiset	Tanssillinen voimistelu yli 16 -vuotiaat
Hypyt ja hyppelyt	-Polvennosto -Lentohypyt -Varsa -Harppa -Kauris (myös tasaponnistus)	-Yhden jalan hypyt (polvennosto, lento, pommi, kasakka, saks, näpätys, käänne) suoraan ja kääntyen -Jalkaa vaihtavat etenevät hypyt (varsat, harpat, kauris, kissa) -Jalkaa vaihtavat ylöspäin suuntautuvat (valssi)
Tasapainot	-Vaaka -Koukku Y-vaaka -Etutasapaino	-Vaaka -Koukku Y-vaaka -Y-vaaka -Etutasapaino -Ikkunavaaka -Arabeski
Vartalon liikkeet	-Syöksyasennot -Aaltoliikkeet (etu-taka ja sivu) -Vauhtiheitot -Koonto	-Syöksyasennot -Aaltoliikkeet (etu-taka ja sivu) -Vauhtiheitot -Koonto

	-Kierrot -Taivutukset	-Kierrot -Taivutukset
Ketteryys	-Kuperkeikat (eteen, taakse, parin kanssa, eri alkuasennoista) -Kärrynpyörä, arabialainen -Käsilläseisonta, päälläseisonta -Kierintä (ala ja yläkuppi) -Niskaseisonta -Nojaliikkeet	-Kuperkeikat (eteen, taakse, parin kanssa, eri alkuasennoista) -Kärrynpyörä, arabialainen -Käsilläseisonta, päälläseisonta -Kierintä (ala ja yläkuppi) -Niskaseisonta -Nojaliikkeet
Käden liikkeet	-Vauhtiheitot -Kierrot -Silmukat	-Vauhtiheitot -Kierrot -Silmukat
Jalkaliikkeet?	-Nostot -Vauhtiheitot	-Nostot -Vauhtiheitot
Liikkuvuus	Liikkuvuusharjoituksia tavoitteena jalkojen avaus	Liikkuvuusharjoituksia tavoitteena jalkojen avaus
Välineet	-Hyppynaru -Nauha -Pallo -Vanne	-Hyppynaru -Nauha -Pallo -Vanne

Aikuisten kunto- ja terveysliikunta

Aikuisille suunnatuista tunneista löytyy erilaisia tunteja kaikenikäisille naisille ja miehille. Tunnit ovat pääasiassa kuntoliikuntatunteja, mutta tanssillisessa voimistelussa pääsee harjoittelemaan myös esitysohjelmia. Kokeilukerta on ilmainen, mutta mikäli sen jälkeen päättää jatkaa, on ilmoittauduttava Hoikan kautta ja maksettava sekä jäsenmaksu (10 euroa) että vuosimaksu eräpäivään mennessä. Maksukuittia vastaan saat ohjaajalta jäsenkortin, jota on pidettävä tunneilla aina mukana, tarkastamme kortteja satunnaisesti. Naisten maksun maksettuasi, saat käydä koko vuoden kaikissa naisten ryhmissä sekä tempukerhossa. Miehille ja ikivireille on erillinen maksu.

Liikuntasynttärät

Järjestämme 5-12 vuotiaille lapsille liikuntasyntymäpäiviä. Synttäreillä on ohjelmassa temppurataa, leikkivarjo, leikkejä ja musiikkiliikuntaa. Ohjaajina toimivat seuramme koulutetut ohjaajat. Synttärät on mahdollista järjestää sunnuntaisin Kirkkoharjun koulun liikuntasalissa. Hinta sisältää ohjaajat, suunnitellun ohjelman sekä pienen yllätyspussin. Juhlijat eivät ole vakuutettuja seuran puolesta.