*Tähän voit lisätä seurasi logon*

Tervetuloa lasten valmennustoimintaan!

Välkommen till barncoachning!

**Mitä on** *lajin nimi tähän*

Vad är “kopiera in grenens namn”

*Tähän voit kopioida liiton sivuilta lajiesittelyn tai laatia itse sellaisen.*

Här kan du kopiera in grenens beskrivning från förbundet eller själv göra en.

Esimerkki:

Exempel:

Joukkuevoimistelu on kansainvälinen kilpailulaji, jossa voimistellaan 13x13 kokoisella alueella esittäen noin kahden ja puolen minuutin pituinen musiikkiin tehtävä esteettinen voimisteluesitys. Musiikki on osa harjoittelua ja esiintymis- ja kilpailuohjelmia. Joukkuevoimistelua kuvaa virtaava liike ja yhdenaikainen suorittaminen. Kilpailuohjelma sisältää erilaisia vaikeusosia, kuten tasapainoja, hyppyjä, akrobatiaa, askelsarjoja ja vartalonliikkeitä. Keväisin kilpaillaan vapaaohjelmalla ilman välinettä ja syksyisin vuorossa on vaihtuva väline. Joukkuevoimistelussa käytettäviä välineitä ovat naru, pallo, vanne, keilat, nauha. Lajissa yhdistyy urheilu ja taiteellisuus, harjoittelemme lajissa myös ilmaisua ja esiintymistaitoa.

Truppgymnastik är en gren där man tävlar på en 13 x 13 storleks matta genom att visa upp ett två och en halv minuts estetiskt tävlingsprogram till musik. Truppgymnastiken handlar om att ge publiken en upplevelse, genom flyt i rörelserna och samstämmighet från laget. Tävlingsprogrammet innehåller olika svårigheter; så som balanser, hopp, akrobatik, stegserier och kroppsrörelser. På vårterminen utför laget ett friprogram, och på hösten görs tävlingsprogrammet med olika handredskap. Inom truppgymnastik använder man handredskapen hopprep, boll, tunnband, kägglor och band. Idrott och estetik kombineras inom grenen, och även inlevelse och förmågan att uppträda tränas.

Lajiesittelyt voin lainata osoitteesta; <https://www.voimistelu.fi/lajit/>

Du kan låna beskrivningar om grenen från adressen: <https://www.voimistelu.fi/lajit/>

Lähteet:

Källor:

*Merkitse mahdolliset lähteet tähän*

Sätt in eventuella källor här.

***Tämän kappaleen otsikko voi olla esimerkiksi seuran nimi tai “Seuran erityispiirteet”***

***Detta styckets rubrik kan vara t.ex. föreningens namn eller “Föreningens specialområden”***

*Esimerkiksi lyhyt seuraesittely tähän, mikä juuri teidän seurassanne on erityistä. Tähän voit nostaa mm. Seuraavia asioita: onko seura saavutettava, kieliasiat, vapaaoppilas/ taloudelliset tukitoimet.*

*T.ex. en kort presentation av föreningen här, vad är speciellt med just er förening. Här kan man lyfta upp t.ex. följande: föreningens mål, språk, understöd etc.*

Esimerkki:

Exempel:

Meillä Wasa Uniquessa kaikki joukkueet ovat kaksikielisiä. Annamme jokaiselle mahdollisuuden puhua omaa äidinkieltään ja pyrimme valmennuksessa huomioimaan molemmat kielet, suomen ja ruotsin. Koemme, että on voimistelijoiden rikkaus oppia arjessaan molempia kieliä. Tarvittaessa käytämme ohjauksessa myös englantia.

Alla våra lag är tvåspråkiga, och i varje åldersklass är båda språken representerade. Vi ger alla möjligheten att prata sitt eget modersmål, och vi strävar efter att uppmärksamma de båda inhemska språken. Vi upplever att det är en rikedom för våra gymnaster att lära sig två språk. Vid behov använder vi också engelska under träningen.

**Harjoitukset**

Gällande träningar

*Tässä kappaleessa voit kertoa lyhyesti minkälaisia ominaisuuksia ja taitoja harjoituksissa harjoitellaan. Lisäksi voit mainita muita elämän sekä kasvamisen kannalta tärkeitä taitoja.*

I detta stycke kan du berätta kort vilka saker man tränar på träningarna. Du kan också nämna andra kunskaper som är bra i utvecklingen och annors i livet att lära sig.

Esimerkki:

Exempel:

Joukkuevoimistelussa harjoitellaan perusliikuntataitoja, välineen käsittelyä, koordinaatiota, yhdistelykykyä, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Harjoittelumme tukee kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvua ja kehittävään harjoitteluun oppimista. Harjoittelemme myös toisten huomioonottamista sekä kuuntelua ja puheenvuoron antamista. Noudatamme harjoituksissamme hyviä käytöstapoja ja luomme yhdessä urheilijoiden kanssa joukkueille omat pelisäännöt, joiden mukaan toimimme. Meillä on nollatoleranssi kiusaamisen suhteen. Jos vanhempina havaitsette jotain kiusaamiseen liittyvää, pyydämme olemaan asiasta yhteydessä. Lisää tunneilla opettamistamme asioista löydät dokumentin lopusta.

Inom truppgymnastik tränar man på grundfärdigheter, handredskapsteknik, koordination, förmågan att kombinera, vighet, styrka, snabbhet och uthållighet. Vår träning stöder också barnen att växa som idrottare och att lära sig träna målmedvetet. Vi övar också på att ta hänsyn till andra, samt att lyssna och kunna ge taltur. Under våra träningar strävar vi efter ett gott uppförande, och vi sätter även upp spelregler för varje lag, som vi sedan tränar utgående från. Vi har nolltolerans för mobbning, och om föräldrar upplever någon form av det uppmanar vi till att ta kontakt direkt. Annat vi lär oss under träningarna hittas i slutet av detta dokument.

**Asusteet ja seuravaatteet**

**Tillbehör och föreningskläder**

*Tässä kappaleessa voit kertoa lyhyesti minkälaisia tarvikkeita ja asustusta harjoituksissa toivotaan käytettävän. Voit myös kertoa seuranne edustusvaatteista sekä muista mahdollisista ostettavasta välineistöstä. Asusteet on hyvä perustella vanhemmille.*

I detta stycke kan du kort berätta vad för träningstillbehör och kläder som föreningen önskar att används. Du kan också berätta om föreningens representationskläder och andra tillbehör som behövs. Det är bra att motivera inköpen till föräldrarna.

Esimerkki:

Exempel

Harjoituksissa on turvallisuus- sekä lajiteknisistä syistä päällä vartalonmyötäinen ja joustava vaatetus. Roikkuvat korvakorut ja muut korut jätetään kotiin samaisista edellä mainituista syistä. Hiukset tulee olla kiinni siten, että pitkät hiukset eivät jää käsien alle akrobatiaa tehdessä tai huido kasvoille kesken suorituksen. Tämän vuoksi suositellaan nutturoita tai muita hyvin kiinnitettyjä kampauksia, joita ei tarvitse korjailla kesken harjoituksen. Sukat kannattaa olla mukana jokaisissa harjoituksissa, pääasiassa harjoittelu tapahtuu kuitenkin paljain jaloin tai puolitossuja käyttäen. Emme käytä harjoituksissa muita tossuja, sillä monet esim. kerhotossut haittaavat lajissa vaadittavaa jalkaterätyöskentelyä ja vaikeuttavat korjaamista. Harjoituksissa kannattaa kuljettaa mukana pientä treenikassia, pehmusteita (esim. polvisuojat tai pieni tyyny) ja valmiiksi täytettyä vesipulloa. Kaikki 8–10-vuotiaiden joukkueet ja sitä vanhemmat voimistelijat ohjeistetaan ostamaan seuran edustusasu. “Edustusvaatteet”-dokumentista näet lisää suositelluista hankinnoista. Joukkuevaatteisiin ei suositella joukkueen omia painatuksia, jotta edelleen myyminen olisi helpompaa. Kannattaa myös liittyä Wasa Uniquen Facebook- kirpputorille ja hyödyntää siellä myytäviä edustusvaatteita sekä myydä omia pieneksi jääneitä.

På grund av säkerhet och grenspecifika orsaker är det viktigt att ha på sig hudvänliga och smidiga kläder som man kan röra sig i. Smycken som hänger eller andra smycken lämnar vi hemma på grund av samma orsak. Håret behöver vara fastsatt, så att inte ett långt hår blir under händerna i någon akrobatikrörelser, eller kommer i vägen för ansiktet under uppträdandet. Vi rekommenderar därför en hög uppsatt knut eller åtsittande flätor. Det lönar sig att ha med strumpor till träningen, men träningen utförs ändå mest barfota eller med halvtåtossor. Vi använder inte andra sorts tossor, för många exempelvis dagistossor gör det svårare att utföra fotteknik som krävs i vår gren, och gör det också svårt för tränaren att rätta gymnasterna. Man kan gärna ha sina saker i en träningskass, där man även har med något mjukt att ha under knäna då vi tänjer (t.ex. Knäskydd eller en liten dyna), och en färdig fylld vattenflaska. För alla våra 8-10 lag uppåt rekommenderar vi att köpa föreningens representationsdräkt. I dokumentet “Representationskläder” ser du annat som rekommenderas. Lagkläder med lagens egna tryck rekommenderas inte, eftersom det då blir svårare att sälja vidare. Vi vill också tipsa om Wasa Uniques loppisfacebookgrupp, där man kan köpa och sälja föreningskläder.

**Opettaminen ja oppiminen**

Undervisning och inlärning

*Tässä kappaleessa voit kertoa erilaisista opetusmenetelmistä, joita ryhmissänne käytetään. Lue myös läpi Lasten voimistelun linjaus osoitteesta:* [*https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/*](https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/)

I detta stycke kan du berätta om olika inlärningsstilar som används i de olika grupperna. Läs också igenom barns gymnastikens riktlinjer via adressen: <https://www.voimistelu.fi/lasten-voimistelun-linjaus/>

Esimerkki:

Exempel:

Joukkuevoimistelussa opettaminen tapahtuu erilaiset oppijat huomioiden sanallisesti, visuaalisesta ja kokeilemisen kautta. Pienten lasten voi olla haastavaa hahmottaa sanallisia tai visuaalisia ohjeita, tämän vuoksi käytämme paljon koskemalla ohjaamista. Korjausten tarkoituksena on opettaa lapsia tekemään liikkeet turvallisesti ja terveellisesti sekä lajin vaatimustasojen mukaisesti. Venytyksissä valmentaja voi avustaa ja korjata asentoja, jotta voimistelijat pysyisivät terveinä ja oppisivat venyttelemään oikein. Venytyksissä emme koskaan paina voimistelijaa. Keskustelemme koskettamalla korjaamisesta, jotta lapsi ei kokisi asiaa epätavalliseksi ja voitte mielellään puhua asiasta myös kotona. Mikäli joku kokee koskettamalla ohjaamisen epämukavaksi, on siitä aina mahdollisuus kieltäytyä ja asiasta kannattaa tällöin keskustella valmentajan kanssa. Moni korjaus kohdistuu lantion asennon korjaamiseen, polvien ja nilkkojen ojentamiseen, pakaran jännittämiseen, suoriin käsiin, suoraan selkään, ylävartalon kannatukseen sekä ryhdin korjaamiseen, jotta lapsi oppisi suorittamaan liikkeet oikein ja laadukkaasti.

Att lära ut truppgymnastik sker på olika sätt; verbalt, visuellt, samt genom att prova sig fram. Yngre barn kan ha svårt att ta till sig verbala och visuella instruktioner, och därför använder vi oss mycket av att rätta barnen via att röra dem och på så sätt visa hur man ska göra. Målet genom att rätta gymnaster är att hjälpa dem att utföra rörelserna säkert och hälsosamt, samt på det sätt som grenen kräver. Under vighetsträning rättar tränaren positioner, så att gymnasterna inte får skador utan lär sig tänja på rätt sätt. Vi pressar aldrig gymnaster i tänjningspositioner. Diskutera gärna hemma kring att rätta genom att röra, så att barnen inte tycker att det är jobbigt. Om någon upplever att rättandet är obehagligt har man alltid möjlighet att säga nej, och då lönar det sig att diskutera skilt med tränaren. Många rättningar handlar om att rätta höften, att sträcka på knän och vrister, att spänna rumppan, att ha raka armar, att ha rak rygg, att ha kroppskontroll på övre kroppen och hitta rätt hållning. Med hjälp av detta lär barnet sig att utföra rörelserna på rätt sätt.

**Valmennustiimimme**

**Tränarteam**

*Tässä kappaleessa voit kuvailla miten seurassanne valmennustiimit yleisellä tasolla koostuvat ja miten ne toimivat. Voit kertoa myös millaista yhteistyötä toivotte kodin ja harrastuksen välillä.*

I detta stycke kan du beskriva hurdana tränarteam som finns i föreningen och hur de i praktiken fungerar. Du kan också berätta hurdant samarbete som önskas mellan tränarteamen och hemmen.

Esimerkki:

Exempel:

Meillä Wasa Uniquessa joukkueita valmentavat valmennustiimit, jotka koostuvat vastuuvalmentajasta sekä apuvalmentajista. Haluamme tarjota lapsillenne mielekkään urheiluharrastuksen, kannustaa voimistelijoita kohti liikunnallisia elämäntapoja ja toimia turvallisina aikuisina lastenne arjessa. Arvostamme saumatonta yhteistyötä vanhempien ja valmentajien välillä. Kaikki valmentajamme ovat käyneet Olympiakomitean vastuullisen valmentajan -verkkokurssin. Tarjoamme valmentajille kausittain koulutusmahdollisuuksia oman työn tueksi, sekä kannustamme valmentajia kouluttautumaan Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Järjestämme valmennustiimien sekä tarvittaessa yksittäisten valmentajien kehityskeskustelua ja työnohjausta. Keräämme kausittain jokaisen joukkueen kausisuunnitelman varmistaaksemme, että jokaisen ryhmän toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Meillä puututaan herkästi asioihin, mikäli havaitsemme tai tietoomme tulee jotain epäasialliseen toimintaan liittyvää.

I Wasa Unique har vi tränarteam som består av huvudtränare samt hjälptränare. Vi vill erbjuda en trevlig idrottshobby för barn, och stödja gymnasterna till hälsosamma livsvanor, och fungera som trygga vuxna i era barns vardag. Vi uppskattar ett smidigt samarbete mellan föräldrar och tränare. Alla våra tränare kommer under hösten 2023 att avlägga Olympiakommitens “Ansvarig tränare” nätkurs. Vi erbjuder utbildningsmöjligheter varje termin för att stödja dem i deras arbete, och vi uppmanar våra tränare att utbilda sig enligt Voimisteluliittos utbildningsstig. Vi ordnar utvecklingssamtal med våra tränarteam, och vid behov också med enskilda tränare. Vi samlar även in alla lags terminsplaneringar, för att försäkra oss att alla grupper har en ordentlig och målmedveten planering. Vi har låg tröskel för att ingripa ifall vi upplever att något inte fungerar.

**Tavoitteena vahvan itsetunnon omaava, harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttiva voimistelija**

*Målet en gymnast med stark självkänsla som tycker om att träna och tävla*

*Tähän otsikkoon voit kuvailla minkälaisia urheilijoita ja liikkujia haluaisitte seuranne kasvattavan.*

Esimerkki:

Exempel:

Joukkuevoimistelu on taitolaji, jossa lajille tyypillinen harjoittelu ja kilpaileminen aloitetaan jo 8–10 v sarjasta. Lajin pariin on kuitenkin mahdollisuus tulla myöhemminkin ja jokaisen voimistelijan polku on omanlainen. Valmennuspuolella pyritään mahdollistamaan harrastaminen eri ikäluokissa ja eri taitotasoilla kaikille valmennuspuolen voimistelijoille.

Tavoitteena on kehittää hyvän itsetunnon omaavia urheilijoita ja tarjota mahdollisuuksia kehittyä kohti omaa potentiaalia ja lajin huippua. Seuran tavoitteena on saada jokaisesta ikäluokasta edustajia myös Voimisteluliiton valmennusrinkeihin.

Joukkueiden kokoonpanoja muokataan puolivuosittain tarvittaessa, sillä lasten kasvu ja kehitys on aina yksilöllinen prosessi ja onnistumisen kokemuksia saadaan parhaiten omaa taito- ja motivaatiotasoa vastaavassa ryhmässä. Muutoksista päättävät kyseisen ikäluokan valmennustiimit. Kokoonpanomuutoksista ilmoitetaan ennakkoon lapselle ja hänen huoltajalleen ja lopulliset kokoonpanot kootaan yhteiseen dokumenttiin.

Truppgymnastik är en gren där man börjar med grenspecifik träning och tävlingar redan från 8-10 års serien. Det är ändå möjligt att börja med grenen senare, och alla gymnasters stig är individuell. Från tränarsidan strävar vi att möjliggöra det att alla gymnaster får träna på sin nivå i sin åldersklass. Målet är att gymnasten utvecklas med en stark självkänsla, och utvecklas mot sina egna drömmar och mål, så långt som till grenens topp. Föreningens mål är att delta i Voimisteluliittos träningslägerverksamhet och representera på alla olika nivåer. Lagens indelningar ses över med ett halvt års mellanrum, eftersom barn växer och utvecklas i olika takt. Processen är alltid individuell, och gymnasten lyckas bäst om den får träna i ett lag som motsvarar ens egen motivation och nivå. Åldersklassens tränare gör besluten gällande lagindelningar. Ändringar meddelas på förhand till barnet och föräldrarna, och de slutliga laginedlningarna sammanställs i ett gemensamt dokument.

**Seuran odotukset vanhemmille**

**Föreningens förväntningar på föräldrarna**

*Tässä kappaleessa voit kertoa vanhempia koskevista käytännön asioista, kuten tiedottamisesta ja erilaisista järjestelmistä, joita seuralla on käytössä.*

*I detta stycke kan du berätta om praktiska saker som gäller föräldrarna; som t.ex. infon och olika system som används i föreningen.*

Esimerkki:

Exempel:

Vanhempien tehtävä harrastukseen liittyen on tukea ja kannustaa voimistelijaa. Parhaillaan yhteistyö perheiden sekä valmentajien välillä olisi onnistunutta kasvatuskumppanuutta lastenne arjessa. Vanhemmat ovat omien lastensa parhaita asiantuntijoita. Valmentajan vastaa valmennuksesta ja pyytää apua sekä keskustelee lastanne koskevista asioista tarvittaessa. Vanhempien toivotaan olevan rohkeasti yhteydessä valmentajiin askarruttavissa asioissa. Poissaolot harjoituksista ilmoitetaan MyClubin (tai vastaavan) kautta. Muu viestintä perheiden sekä valmentajan välillä tapahtuu joukkueen Whatsapp -ryhmässä (tai vastaavassa). Perusteellinen infojen lukeminen helpottaa valmentajiemme työtä, jolloin vältytään kysymystulvalta. Toivomme perheiden hoitavan maksut eräpäivään mennessä tai ilmoittavan ajoissa, mikäli lisäaika laskun maksamiselle on tarpeen. Vanhemmat ovat aina tervetulleita voimistelusalille katsomaan harjoituksia.

Föräldrarnas uppgift är att stödja och uppmuntra gymnasten. Det bästa samarbetet mellan familjen och tränarna är ett lyckat partnerskap i barnets vardag, där båda parterna jobbar tillsammans för barnets bästa. Föräldrarna känner sina barn bäst, och tränarna ansvarar för träningen. Tränarna ber om hjälp samt diskuterar det som gäller barnet med föräldrarna. Föräldrarna uppmuntras att var i kontakt med tränarna ifall de funderar på något. Om man blir borta från träningen meddelar föräldrarna det i myclub. Annan kommunikation mellan familjer och träningar sker via lagets whatsapp grupp. Tränarnas jobb underlättas då föräldrarna läser information gällande laget grundligt. Vi önskar att familjerna sköter om räkningarna i tid, eller meddelar på förhand ifall de behöver mer tid för betalningar. Föräldrar är alltid välkomna att följa med träningar i salen.

**Kilpailusarjat**

**Tävlingsserier**

*Tässä kappaleessa voit kuvata missä sarjoissa seuranne joukkueet kilpailevat. Voit myös kertoa yleisellä tasolla lajin kilpailu- ja valmennusjärjestelmästä.*

*I detta stycke kan du beskriva i vilka serier föreningens lag tävlar. Du kan också berätta om grenens tävlingssystem på ett allmänt plan.*

Esimerkki:

Exempel:

**Alle 8v** voimistelijat eivät kilpaile vaan esiintyvät Stara-tapahtumissa, jotka ovat kuin kilpailuja, mutta ilman vertailevaa arviointia. Joukkue saa suorituksestaan Stara-tapahtumassa sanallisen arvion. **8-10 vuotiaista** alkaen joukkueiden on mahdollista osallistua oikeisiin kilpailuihin. Kaikki **Stara-sarjalaiset ja 8-10-vuotiaat** saavat kilpailuista mitalin. Muissa sarjoissa palkinnot jaetaan 3 parhaalle joukkueelle.

**10-12 -vuotiaiden** joukkueet kilpailevat kaikki samassa sarjassa. Joukkueet saavat kategoriat suorituksestaan. Kategorioita on 10. Ainoastaan 1. ja 2. kategoriaan yltäneet joukkueet saavat tietää myös suorituksensa pisteet.

**12-14-vuotiaiden** sarjasta eteenpäin sarjatasoja on 3 (harraste, kilpa ja SM). 10-12 sarjan tulokset ohjaavat joukkueita valitsemaan sarjan 12-14 -vuotiaiden sarjassa.

Lisätietoa kilpailusarjoista, kustannuksista ja joukkuejaoista saat lukemalla seuraavat Wasa Uniquen dokumentit (lähetetään vanhemmille MyClubin kautta):

**Under 8 år** gymnaster tävlar inte utan uppträder på Stara evenemang. Stara evenemang är som tävlingar, men lagen får inga resultat. Laget får en muntligt bedömning på sin prestation. **Från och med 8-10 års serien** kan lagen delta på riktiga tävlingar. Alla som uppträder på Stara och i 8-10 års klassen får en medalj från tävlingen. I de andra serierna premieras de tre bästa lagen.

**10-12 års klassen** tävlar alla lag i samma serie. Lagen får kategorier för sina prestationer, det finns 10 kategorier. Endast resultat i kategori 1 och 2 får veta sin poäng.

**Från och med 12-14 års serien** finns det 3 serier- (hobby, tävlings- och FMserie. ) De resultat man fått i 10-12 års serien fungerar som grund för vilken serie laget väljer för 12-14 års klassen. Mer info om tävlingsserier, avgifter, lagindelningar får du genom att läsa följande dokument (skickas ut till föräldrarna via myclub):

* Joukkuevoimistelijan polku
* Joukkuekohtaiset harjoitusmäärät
* Valmennusmaksut
* Truppgymnastens stig
* Träningsmängder för de olika lagen
* Träningsavgifter

**Puvut**

**Dräkter**

*Kerro tässä seuranne esiintymis- ja kilpailuasukäytänteistä.*

*Berätta här om föreningens system vad gäller uppvisnings- och tävlingsdräkter.*

Esimerkki:

Exempel:

Wasa Uniques lag under 10 år använder föreningens dräkter, som man betalar en hyra för. Hyran betalas för en termin. På detta sätt strävar vi efter att hålla nere lagens avgifter för gymnaster under 10 år. Första säsongen i 10-12 års klassen skaffar lagen sina första egna dräkter, som alltid används två säsonger (höst + vår eller vår+höst). Ifall det görs lagförändringar, kan det bli aktuellt att skaffa en ny dräkt, eller låna i mån av möjlighet.

Wasa Uniquessa kaikki alle 10-vuotiaat joukkuevoimistelijat käyttävät seuran pukuja, joista maksetaan kausittain pukuvuokra. Tällä tavoin pyrimme pitämään joukkueiden kustannukset maltillisina alle 10v voimistelijoiden kohdalla. Ensimmäisellä kaudella 10-12 sarjassa joukkueelle hankitaan ensimmäiset omat puvut, joita käytetään kaksi kautta (syksy + kevät tai kevät + syksy). Mikäli joukkuesiirtoja tapahtuu, voi uuden puvun hankinta (tai mahdollisuuksien mukaan lainaaminen) tulla ajankohtaiseksi useammin.

Wasa Uniques lag under 10 år använder föreningens dräkter, som man betalar en hyra för. Hyran betalas för en termin. På detta sätt strävar vi efter att hålla nere lagens avgifter för gymnaster under 10 år. Första säsongen i 10-12 års klassen skaffar lagen sina första egna dräkter, som alltid används två säsonger (höst + vår eller vår+höst). Ifall det görs lagförändringar, kan det bli aktuellt att skaffa en ny dräkt, eller låna i mån av möjlighet.

Wasa Uniques lag under 10 år använder föreningens dräkter, som man betalar en hyra för. Hyran betalas för en termin. På detta sätt strävar vi efter att hålla nere lagens avgifter för gymnaster under 10 år. Första säsongen i 10-12 års klassen skaffar lagen sina första egna dräkter, som alltid används två säsonger (höst + vår eller vår+höst). Ifall det görs lagförändringar, kan det bli aktuellt att skaffa en ny dräkt, eller låna i mån av möjlighet.

**Joukkueenjohtaja eli jojo & rahastonhoitaja eli rahuri**

**Lagledare (jojo) och kassör (rahuri)**

*Voit halutessasi kertoa tässä kappaleessa lyhyesti myös jojojen ja rahureiden tehtävistä.*

*Om du vill kan du berätta kort om lagledarens och kassörens uppgifter.*

Esimerkki:

Exempel:

Joukkueen vanhemmista valitaan kausittain joukkueenjohtaja sekä rahastonhoitaja. Varainkeruuta tehdään sekä joukkueen että seuran toimesta. Kaikkien joukkueiden vanhemmille kuuluu myös jonkin verran talkootyötä. Talkootyöllä mahdollistamme lastenne tapahtumat sekä harjoitusolosuhteiden ylläpidon sekä laskemme kustannuksia alemmas.

Av lagets föräldar väljs varje termin en lagledare och en kassör. Insamlingar görs både för laget och föreningens verksamhet. En del talkoarbete hör även till alla föräldrar. Genom talko möjliggör ni evenemang för era barn, upprätthåller bra träningsmiljöer och sänker barnens avgifter.

**Vakuutukset**

Försäkringar

Esimerkki:

Exempel:

Harrastevoimistelijat on vakuutettu jäsenmaksun kautta Pohjola Vakuutuksen ja Voimisteluliiton Jumppaturva -tapaturmavakuutuksella (voimassa vain kuin maksut on maksettuna). Vakuutus korvaa esim. ryhmäliikuntatunneilla, voimistelu-esiintymisissä ja näytöksissä sattuneet tapaturmat kotimaassa.

Gymnasterna är försäkrade med “jumppaturva” försäkringen via medlemsavgiften. (endast i kraft då räkningarna är betalda). Jumppaturva är Pohjola Försäkring och Voimisteluliittos olycksfallsförsäkring för hobbygymnaster / gymnaster. Försäkringen täcker t.ex. Olyckor som hänt under ledd gruppverksamhet, gymnastikuppträdandet och olyckor inom landet.

[https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Lajit%20yleist%C3%A4/Vakutuukset/461351f\_Jumppaturv.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Lajit%20yleist%C3%A4/Vakutuukset/461351f_Jumppaturva.pdf)

**Kilpailevat voimistelijat huolehtivat vakuutusturvan lisenssin yhteydessä ostettavalla vakuutuksella tai muulla itse hankkimallaan vakuutusturvalla.**

**Tävlande gymnaster ansvarar över försäkringsskydd i samband med köp av licens, eller annan egen försäkring.**

Vakuutukset eivät kata voimistelijoiden omaisuutta.

Försökringen täcker inte gymnasternas egendom.

**Mitä seuramme tunneilla opetetaan?**

**Vad lär vi ut på Wasa Uniques timmar?**

*Tähän voit kirjoittaa erilaisia asioita, joita tunneillanne opetetaan. Tätä varten kannattaa kerrata seuran arvot ja katsoa, että opetettavat asiat ovat linjassa arvojen kanssa.*

Esimerkki:

Exempel:

* liikuntakasvatuksen perusasioita
* voimistelutaitoja
* fyysisten osa-alueiden kehittämistä
* ryhmätyötaitoja
* erilaisuuden arvostamista
* terveellisistä elämäntavoista huolehtimista
* kuuntelu- ja keskustelutaitoja
* omista sekä yhteisistä tavaroista ja tiloista huolehtimista
* pitkäjänteisyyttä, itsensä ylittämistä, periksiantamattomuutta
* keskittymistä
* hygieniataitoja
* ongelmanratkaisutaitoja ja erimielisyyksien sopimista
* kavereista huolehtimista
* vastuunottoa ja itsenäisyyttä
* onnistumisista iloitsemista sekä pettymyksen sietämistä
* aikatauluttamista/arjen hallintaa
* hyviä käytöstapoja (mm. tervehtiminen, kiittäminen ja anteeksi pyytäminen)
* tunteiden sanoittaminen
* kielitaitoa (suomi & ruotsi & englanti)
* Grunder i idrott
* Gymnastikfärdigheter
* Utveckling av fysiska egenskaper
* Samarbesförmågor
* Att uppsatta olikheter
* En hälsosam livsstil
* Att kunna lyssna och diskutera
* Att ta hand om gemensamma saker och utrymmen
* Målmedvetenhet, att nå sina mål, att inte ge upp
* Koncentration
* Hygein
* Problemlösning och att kunna vara av olika åsikt
* Ta hand om sina vänner
* Ansvar och självständighet
* Att glädjas över att lyckas och kunna hantera besvikelser
* Att kunna använda tiden i vardagen
* Gott uppförande (hälsa, tacka, säga förlåt)
* Att kunna prata om känslor
* Språkkunskaper (finska, svenska, engelska)

**Käyttäytymisodotukset**

**Förväntningar**

*Tähän voit listata käyttäytymiseen liittyviä seikkoja, joita odotatte voimistelijoilta.*

Esimerkki:

Exempel:

* saavutaan ajoissa paikalle
* tervehditään ja katsotaan silmiin kun tavataan
* kuunnellaan kun valmentaja puhuu ja noudatetaan ohjeita
* annetaan muille salissa oleville sekä treenikavereille treenirauha
* kuunnellaan kavereita ja annetaan toisille puheenvuoro
* kerrotaan kun poistutaan salista (esim. vessaan) pyritään kuitenkin käymään vessassa ennen harjoituksia
* kerrotaan mikäli jokin vaivaa tai johonkin sattuu
* kiitetään harjoituksista ja sanotaan heipat
* Vi anländer i tid
* Vi hälsar och tittar i ögonen då vi träffas
* Vi berättar när vi går bort från salen (t.ex. wc). Vi försöker alltid gå på wc före träningen börjar.
* Vi lyssnar när tränaren pratar och följer instruktioner.
* Vi ger andra i salen och våra lagkompisar träningsro.
* Vi lyssnar på kompisarna och ger andra taltur.
* Vi berättar ifall något är på tok eller om det gör ont nånstans.
* Vi tackar för träningarna och säger hejdå.

Lisätietoja saat tarvittaessa sähköpostitse osoitteista:

Mer info får du genom att kontakta oss via epost:

*Yhteystiedot tähän alle*

lägg in kontaktuppgifter här

*Yllä oleva malli on Wasa Unique seuran esimerkki. Tässä kahden muun seuran mallit myös tarkasteltavaksi.*

*Modellen ovan för är Wasa Uniques exempel. Du kan också titta på två andra föreningars exempel:*

*Kaajani Gymnastics on tehnyt verkkosivuilleen mallin: ohjeita ja käytäntteitä telinevoimistelun valmennsryhmäläisille:* [*https://www.kajagym.fi/kilpavoimistelu/kilpaileminen-seurassa/ohjeita-ja-kaytanteita-ntv-valmennusryhmalaisille/*](https://www.kajagym.fi/kilpavoimistelu/kilpaileminen-seurassa/ohjeita-ja-kaytanteita-ntv-valmennusryhmalaisille/)

*Kaajani Gymnastics har gjort en modell till sin hemsida: instruktioner och system för träningsgrupper inom redskapsgymnastik*

<https://www.kajagym.fi/kilpavoimistelu/kilpaileminen-seurassa/ohjeita->

[ja-kaytanteita-ntv-valmennusryhmalaisille/](https://www.kajagym.fi/kilpavoimistelu/kilpaileminen-seurassa/ohjeita-)

*Jyväksylän naisvoimistelijoille on seuran sivuilla valmennusinfo, jossa on jaoteltu eri otsakkeiden alle mm. Tavoitteet, maksut, pelisäännöt, kilpaurheilun tueksi yms. Kappaleet. Löydät sisällön täältä:* [*https://jnv.fi/kilpaurheilu/valmennusinfo/*](https://jnv.fi/kilpaurheilu/valmennusinfo/)

Jyväksylän naisvoimistelijat har träningsinfo på föreningens hemsida, som är indelat i olika underrubriker; bland anant mål, avgifter, spelregler, stöd för tävlingsidrott osv. Du hittar infon här: <https://jnv.fi/kilpaurheilu/valmennusinfo/>