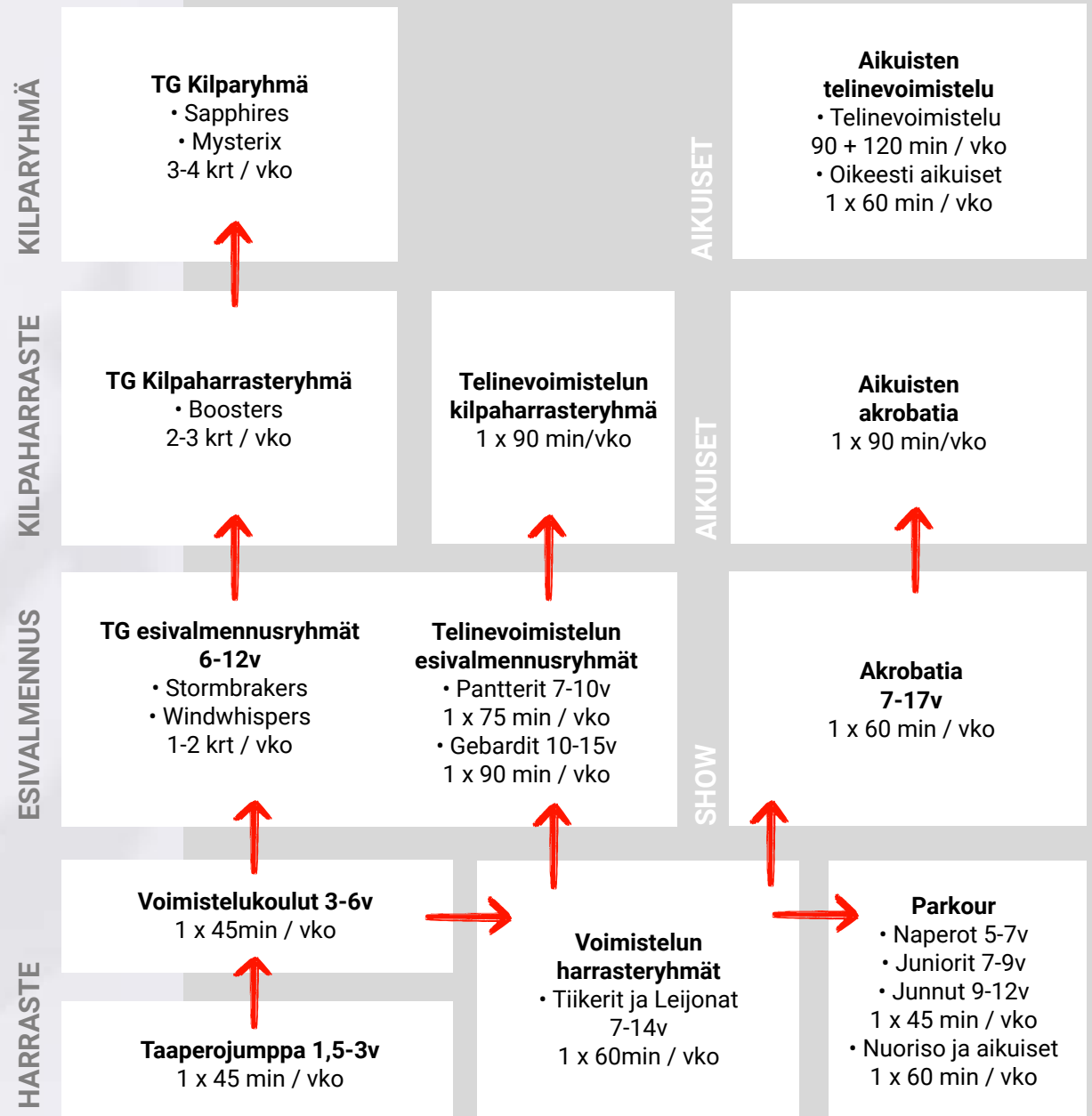


VOIMISTELIJANPOLKU



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi



POLULLA ETENEMINEN

Taaperot

Taaperojumpassa lapsi saa nauttia voimistelun riemusta yhdessä aikuisen kanssa. Taaperot pääsevät jo pienestä pitäen kehittämään ja kehittymään monipuolisen lajin avulla.

Tämä jumppa on mainio ensimmäinen liikunnallinen harrastus ihan kenelle taaperolle tahansa.

Voimistelukoulut

Voimistelukouluryhmissä 3-6-vuotiaat lapset opettelevat liikkumisen perustaitoja leikkien sekaryhmissä. Voimistelukoulussa luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin esivalmennukseen tai jatkaa harrastevoimistelun parissa.

ENSIMMÄISEN VALINNAN AIKA

Esivalmennusryhmät

Tavoitteellisempaa harjoittelua haluaville voimistelijoille perustettu ryhmä. Esivalmennusryhmissä rakennetaan vahva pohja voima- ja liikkuvuustasoille. Peruslajitaitoja harjoitellaan runsaasti. Harjoittelu tapahtuu ikä- ja taitotasojen mukaisesti. Esivalmennusryhmästä voimistelija voi siirtyä takaisin harrastevoimisteluun tai edetä taitotestien kautta kilpaharrasteryhmään.

Harrasteryhmät

Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat treenata rennommalla otteella. Harrasteryhmissäkin kiinnitämme huomiota kunkin lajin olennaisiin liikkeisiin, asentoihin ja ergonomiaan.

TOISEN VALINNAN AIKA

Kilpaharrasteryhmät

Harrastekilparyhmissä voimistelu on tavoitteellista. Harjoitusmäärät kasvavat, voimistelijalta ja perheeltä vaaditaan sitoutumista aktiiviseen harjoitteluun. Kilpaharrasteryhmät valmistavat voimistelijoita kilpailuihin. Kilpaharrasteryhmästä voi palata harrasteryhmään tai edetä valmentajan suosituksella kilparyhmään.

Kilparyhmät

Kilparyhmissä harjoittelevalta voimistelijalta ja koko perheeltä vaaditaan sitoutumista pitkäjänteiseen ympärivuotiseen harjoitteluun. Kilparyhmässä voimistelijat osallistuvat kilpailuihin useamman kerran vuodessa. Kilparyhmässä vaaditaan myös omatoimista harjoittelua valmentajan ohjeiden mukaan.

Näytösvoimistelu

Harjoituksissa perehdytään akrobatian eri osa-alueisiin kuten lattia-, pari-, pyramidi-, tasapaino- ja ilma-akrobatiaan. Valmentajat valitsevat näytöksiin osallistuvat voimistelijat.



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi

AIKUISTEN POLKU

Oikeesti aikuiset ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat pitää kunnostaan huolta läpi elämänsä. Ryhmässä harjoitellaan tasapainoa, ketteryyttä ja voimaa kehittäviä liikkeitä telineitä hyödyntäen. Ryhmä on matalan kynnyksen ryhmä, jonne voi tulla kuka tahansa. Ryhmä on sekaryhmä, johon voi osallistua sekä miehet että naiset. Tuntiin sisältyy alkulämmittely, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua. Ryhmän ohjaajana toimii teamgymiaä valmentava ja akrobatiaa harrastava fysioterapeutti.

Aikuisten telinevoimisteluryhmässä harjoitellaan kehonpainolla telineitä hyödyntäen. Treenit sisältävät alkulämmittely-, lihaskunto-, liikkuvuus- ja lihahuolto-osuuden. Treenissä edetään ryhmän tason mukaisesti alkeista vaativiinkin liikesarjoihin. Eriytämme harjoitteita voimistelijoille sopiviksi. Aikaisempaa voimistelutaitoa ei tarvita. Sekaryhmä, mukana sekä naisia että miehiä.

Aikuisten akrobatiaryhmä on tarkoitettu hauskaa, mutta haastavaa ja tehokasta liikuntaa haluaville aikuisharrastajille, niin miehille kuin naisille. Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Tunneilla perehdytään akrobatian eri osa-alueisiin kuten lattia-, pari-, pyramidi-, tasapaino- ja ilma-akrobatiaan. Kokeillaan mm. saavuttaa acroyogan flow, kiivetä vertikaalikankailla korkeuksiin kohti näyttäviä temppuja ja rakentaa ihmispyramideja eri variaatioin. Treenihin sisältyy aina lajiharjoittelun lisäksi alkulämmittely, lihaskunto- sekä liikkuvuusharjoittelu.

Parkour tarjoaa haastetta jokaiselle lähtötasosta riippumatta. Tavoitteena on nopea ja sulava, mutta turvallinen eteneminen paikasta toiseen. "Mukaudu ympäristöön, etsi itsellesi sopiva reitti!" Parkour-treeneissä asiat etenevät pikakelauksella. Alkulämpö on nopea ja sykkeen nostava, liikeradat auki ja treissaamaan. Jokaiseen treeniin on sisälletty yksi teema, muutoin treeneissä mielikuvitus värittää harjoittelua.



VOIMISTELUSEURA
Kyrön Kieppi