



TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto
2/2019 (27.5.2019)



Tervetuloa liittojuhlaan Helsinkiin

TUL:n liittojuhla on täällä! TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto kutsuu sinut kokemaan liittojuhlan upeat kokohokat TUL100 Teatterigaalan perjantai-iltana 14.6., pääjuhla Joukkojen juhlan lauantai-iltana 15.6. ja voimistelu- ja tanssilajien International Show Competition -kilpailun sunnuntaina 16.6.2019. Nämä kaikki ovat pitkälti TUL:n naisten rakentamia kokonaisuuksia.

Teatterigaala täyttää perjantaina Helsingin kaupunginteatterin upeilla esiintyjillä ja esityksillä. Pääjuhla Joukkojen juhla tarjoaa lauantaina Helsingin jäähallissa katsojille ja yli 1700 esiintyjälle ennen kokemattoman hienot ohjelmat ja mahtavan valo- ja ääniympäristön. Pääsemme nauttimaan vielä sunnuntaina Töölön kisahallissa monipuolisesta voimistelu- ja tanssilajien International Show Competition kilpailusta.

Varmista siis seurasi ihmisten mukanaolon myös katsomossa. Tulkaa mukaan katsomaan, kokemaan ja tuntemaan, mitä olemme saaneet yhdessä aikaan! Tässä kohtaan kannattaa huomioida myös 5.6. saakka voimassa oleva lipputarjous, jossa Joukkojen juhlan lippuja saa kaksi yhden hinnalla www.lippu.fi -sivustolla koodilla TARJOUS.

Esiintyjät ja katsojat muodostavat Joukkojen juhlan kokonaisuuden, teemme yhdessä juhlasta ainutlaatuisen. Joukkojen juhlan liput ovat myynnissä www.lippu.fi -sivustolla ja Lippupisteen myyntipisteissä (mm. R-kioskit). Pääset lippuostoksille helposti liiton omien sivujen kautta www.tul.fi Teatterigaalankin lippuja on vielä saatavissa, mutta sitä katsomaan haluavilla on jo kiire, sillä 930 lipusta jäljellä on enää alle 70. Myös Gaalan lipunmyynti on avoinna www.lippu.fi -palvelussa ja Lippupisteen myyntipisteistä ympäri Suomea.

Löydät tästä seurakirjeestä liittojuhlan lisäksi tietoa myös muusta TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston ajan-kohtaisesta toiminnasta. Hyvää kesää ja tervetuloa mukaan toimintaan!

Kimmo Kamppila, TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto



Kesäinen Helsinki kutsuu TUL:n 100-vuotisjuhlaan ja liittojuhlaan!

Liittojuhlan tunnelma ja juhlaan osallistuminen on kautta vuosikymmenten saattanut eri ikäiset seurojen liikunnan ja urheilun harrastajat yhteen, jos ei muuten niin ainakin viiden vuoden välein.

Nyt on tulossa TUL:n täyden vuosisadan juhla!

Lähes kaksituhatta esiintyjää eri puolilta Suomea luo tunnetta ja tunnelmaa Helsingin jäähalliin juhlivan liiton pääjuhlaan, 15.6.2019 klo 18.30.

Joukkojen juhlan teema, kunnianosoitus 100 vuotiaalle Työväen Urheiluliitolle, urheilijoille, voimisteli-joille, liiton rakentajille ja uranuurtajille! Tässä näytöksessä urheilu ja taide kohtaavat meille ennennäkemättömällä tavalla. Yhdessä paikkamerkeillä teemme jälleen kiehtovaa liikuntakulttuuria, edellisten liittojuhlien perinnöllä, mutta uudella tavalla toteutettuna!

Kauniit valot ja vaihtelevat varjot luovat lisää näyttävyttä kokonaisuuteen. Varmasti vaikuttavaa. Liikunnan ilo, tunne, liikkeen kauneus ja voima....tätä ei voi selittää, siksi se pitää itse kokea.

Emme kadota tätä kaunista juhlaperinnettä, tavataan yhteisessä liikkeessä vierekkäisillä paikkamerkeillä ja katsomossa liikkeen äärellä! Juhlimme kaikki satavuotta täyttävää liittoa!

Tervetuloa myös seuraamaan eri urheilulajien kilpailuja ja teatterigaalaa Helsingin kaupunginteatteriin sekä vielä uutta osallistujaystävällistä tanssi ja voimistelukilpailuamme, International Show Competition ia sunnuntaina 16.6. Tähän kilpailuun on vapaa pääsy!

On juhlan aika!

Aira Ikonen

Nyt Joukkojen juhlaan kaksi lippua yhden hinnalla!

Kesäkuun TUL100-liittojuhlan päätapahtumaan Joukkojen juhlaan saa kampanja-aikana 22.5.–5.6. kaksi lippua yhden hinnalla!

[Joukkojen juhla](#) on ammattilaisten suunnittelema kokonaistaideteos, jonka keskeisiä elementtejä liikunnallisten kohtausten lisäksi ovat musiikki, valo, projisoinnit ja visuaalisuus. Juhlan kokonaisuus etenee 1700 esiintyjän voimin historiaan liittyvien kohtausten kautta kohti tulevaisuutta.

Kampanjaliput verkosta

Liput voi ostaa [Lippu.fi:n verkkopalvelusta](#). Valitse kampanja ja syötä kampanjakoodi TARJOUS.

Kampanjaliput myyntipisteistä

Voit ostaa kampanjaliput myös [Lippu.fi:n myyntipisteistä](#), esimerkiksi R-kioskeilta. Tähän et tarvitse koodia, kerro vain haluavasi kaksi lippua yhden hinnalla.



Tervetuloa suosituille TUL:n joukkuevoimistelun kutsuleirille Kisakeskukseen kahdeksi viikonlopuksi!

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto järjestää 24. – 25.8.2019 ja 11. – 12.1.2020 Urheilupuisto Kisakeskuksessa joukkuevoimistelun kutsuleirit.

Leirille voivat hakea 10-12-vuotiaiden sekä 12-14-vuotiaiden sarjoissa kilpailevat joukkueet.

Voimistelu- ja tanssijaoston joukkuevoimistelun työryhmä valitsee leirille 6-8 joukkuetta hakemusten perusteella.

Leirin pääohjaajina ja koordinaattorina toimivat joukkuevoimistelun, akrobatian ja tanssin ja valmennuksen asiantuntijoita sekä fyysisen valmennuksen asiantuntijoita.

Leiri alkaa lauantaina klo 10 ja päättyy sunnuntaina klo 16. Opistolle voi majoittua erillistä korvausta vastaan jo perjantaina.

Leirin viikonloppuhinta lauantaista sunnuntaihin: TUL:n jäsen seurat lapset 94e aikuiset 105e, muut seurat lapset 120e aikuiset 140e.

Kutsuleirin osa 1

Elokuun leiri pidetään 24. – 25.8.2019

Leirillä käydään läpi joukkuevoimisteluohjelman taito-osia, harjoitteita, liikesarjoja ja yhdistelmiä joukkuevoimistelukilpailujen sääntöjen vaatimusten mukaisesti. Leirin teemoja ovat mm. ilmaisu sekä jalka- ja hyppytekniikan vahvistaminen ja kehittäminen, sekä väli- netekniikkaharjoituksia.

Kutsuleirin osa 2

Tammikuun leiri pidetään 11. – 12.1.2020 ja on elokuun leirin jatko-osa

Tammikuun viikonloppuleirin Alustava ohjelma
Joukkuekohtaista valmennuksen suunnittelua, kilpailukausi-lajiharjoittelukausi-
peruskuntokausi
Joukkuekohtaisia tuomaritunteja
Ideoita koreografioihin
Kausisuunnitelmien tarkistusta ja harjoitusohjeita

Leiri alkaa lauantaina klo 10 ja päättyy sunnuntaina klo 16. Opistolle voi majoittua erillistä korvausta vastaan jo perjantaina.

**Vapaamuotoiset hakemukset tulee tehdä 20.6.2019 mennessä
osoitteella aira.ikonen@tul.fi**

Molemmille leireille haetaan samalla hakemuksella.

Tarkemmat hakuohjeet löytyvät täältä <https://tul.fi/lajit/voimistelu-ja-tanssi/>

Tammikuun leirille osallistuminen on varmistettava kuitenkin erikseen 30.9.2019 mennessä.

Tervetuloa valmentautumaan Kisakeskukseen!

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto

TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston alaisia vuosien 2019 ja 2020 kilpailuja ja leirejä

- **International Show Competition 16.6.2019**, TUL:n 100-vuotisjuhlakilpailu Helsingissä Töölön kisahallissa, järjestäjänä TUL:n v&t -jaosto

Sarjat: 12 – 14v., 14 – 16v. yli 16 -vuotiaat, yli 25 -vuotiaat ja yli 50 -vuotiaat

Kilpailulajeina: tanssi(ryhmät), joukkuevoimistelu, rytmisen voimistelu, aerobic ja akrobatia voimistelu.

Kilpailusäännöt löytyvät <https://tul.fi/isc/> Kilpailu on TUL 100-vuotistapahtuma.

- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa I Urheiluopisto Kisakeskuksessa 24. – 25.8.2019**

Vapaamuotoiset hakemukset 20.6.2019 mennessä osoitteella [aira.ikonen\(at\)tul.fi](mailto:aira.ikonen(at)tul.fi)

Voimistelu- ja tanssijaoston joukkuevoimistelun työryhmä valitsee leirille 6-8 joukkuetta hakemusten perusteella. Leiriohjelmaan sisältyy yhteistunteja taitavien liikunta-alan kouluttajien ohjauksessa. Vapaita leiripaikkoja voivat tiedustella kiinnostuksen mukaan Aira Ikoselta em. osoitteella myös muut kuin valintakriteerit täyttävät joukkueet. Leiri on TUL100 -taphtuma.

- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välinesarjojen mestaruuskilpailut 7. – 8.12.2019** Tampereella. Kilpailun järjestää Rantaperkiön Isku ja se on samalla TUL 100-vuotistapahtuma.

- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa II Urheiluopisto Kisakeskuksessa 11. – 12.1.2020**

Vapaamuotoiset hakemukset 20.6.2019 mennessä osoitteella [aira.ikonen\(at\)tul.fi](mailto:aira.ikonen(at)tul.fi)
Tammikuun leirille osallistuminen on varmistettava kuitenkin erikseen 30.9.2019 mennessä.

- **TUL:n avoimet ryhmätanssin mestaruuskilpailut 8.2.2020** Tampereella. Kilpailun järjestää Rantaperkiön Isku.
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun vapaasarjojen mestaruuskilpailut huhti-toukokuussa 2020** Tampereella. Kilpailun järjestää Tampereen Sisü.
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välinesarjojen mestaruuskilpailut marras-joulukuussa 2020 Turussa.** Kilpailun järjestää Turun Jyry.

Tuloksia

[TUL:n avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut Turussa 27. – 28.4.2019](#)

(ylläolevan linkin osoite: <https://c0004.tul.kisapalvelu.fi/index.web?pg=discs&disc=9>)

Taitavaksi ohjaajaksi -koulutus

Suosittu TUL:n Taitavaksi ohjaajaksi - koulutus on suunniteltu ja kehitelty aloitteleville ohjaajille ja myös niille jotka haluavat ideoita omille liikuntatunneilleen.

Tässä voimistelunohjaajan peruskoulutuksessa keskitytään ohjaamisen perusasioihin, koulutuksessa saa tietoa myös ryhmän ohjaamisesta, vuorovaikutuksesta, lasten ohjaamisesta ja innostamisesta liikunnan pariin myös leikkien ja satuaiheisten liikuntatuntien avulla.

Koulutuksen sisältö on uudistunut ja sisältää mm. tanssisommitelmien suunnitteluun ja suurten yhteisvoimistelunäytöksen ohjaukseen liittyvää materiaalia sekä kouluttajien ideoita omilla tunneilla toteutettavaksi. Koulutuksen pohjalta voi edetä ei-voimistelulajien jatkokoulutuksiin.

Koulutus on monipuolinen ja antaa hyvät valmiudet ryhmien ohjaamiseen seuraohjaajille ja seurojen lastenryhmien apuohjaajille. Koulutuksen kesto on yhden viikonlopun pituinen (22h) ja syventävä jatkokoulutuspäivä on kestoaltaan kuusi tuntia (6h).

Taitavaksi ohjaajaksi -koulutuksen kokonaishinta hinta TUL:n jäsenseuroille on 130 euroa ja muille 155 euroa. Hinta sisältää materiaalit ja opetuksen. Mahdolliset ruokailut lisätään hintaan.

Koulutusta voidaan järjestää seuroille myös tilauskoulutuksena, jolloin kokonaishinta sovitaan erikseen.

Mikäli olet kiinnostunut tilaamaan kurssin seurallesi niin ota yhteyttä kimmo.kamppila@tul.fi tai aira.ikonen@tul.fi

Taitavaksi ohjaajaksi -koulutuksen uusittu koulutussisältö

Koulutuksen kesto on yhteensä 22 h = yksi viikonloppu la-su + jatkokseminaaripäivä 6h

1. päivä (10h + etätehtävä 2h)

2 h voimistelun ohjaamisen perusteet- (ennakkotehtävät +2h)

-ohjaajan roolit/ vuorovaikutustaidot

2h rytmiikka ja musiikin analysointi

1h musiikin teorian perusteista

2h voimistelun teoriaa,

2h tanssi, liikuntasommitelmat

2 h käytännön opetusharjoituksia (+seura-piiriohjaajan opetusmateriaali)

2. päivä (9h + etätehtävä 1h)

1 h voimisteluohjaajan rooli seuratoiminnassa (osa liiton uudesta seuratoiminnan perusteet materiaalista)

1 h leikinkehittelytehtävä

2h leikkien ohjaus ja ryhmäytyminen

3 h voimisteluvalmennuksen perusteet (kurssilla 3h, etätehtävä +1h)

1h käytännön opetusharjoituksia, Leta-varhaiskasvatuksen liikunta kortiston käyttömahdollisuudet

1h palaute, todistukset, yhteenveto

+Jatkokoulutuspäivä esim. 6 h

3 h Ohjaamisen ja valmennuksen perusteet

3 h Voimisteluvalmennus

Uusitut koulutusmateriaalit: (osa vanhasta materiaalista uusittuna/päivitettyinä)

Ohjaajana oleminen (uusittu)

Tarinoista tanssiksi (uusi)

Koulutusmateriaalia suurten kenttänyttösten ohjaamisesta (uusi)

TUL tietous (uusi materiaali, kaikissa liiton koulutusmateriaaleissa sama)

Musiikin teoriaa

Voimistelun teoriaa

Valmennustietous

Liikunta ja terveys

Koulutusmateriaaleina lisäksi:

Lapsi ja nuoriso urheiluseurassa-kirja

Kouluttajien omaa koulutusmateriaalia kuten esimerkkitunteja, leikkejä jne.

TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston kokoonpano 2018 – 2019

Anna Tammelin, Kotkan Kiri, puheenjohtaja

Maria-Liisa Tuomisto, Kokkolan Jymy, varapuheenjohtaja

Heli Alapiha, Karstulan Kisa-Veikot

Outi Havia, Helsingin Jyry

Eeva-Liisa Hämäläinen, Turun Jyry

Tiina-Ira Huttunen, Hangon AIK

Ulla Palonen-Tikkanen, Rekolan Raikas

Tuire Tuominen, Viialan Pyry

Aira Ikonen, Rantaperkiön Isku, jaoston esittelijä, aira.ikonen@tul.fi

Kimmo Kamppila, lajipäällikkö, jaoston sihteeri, kimmo.kamppila@tul.fi

TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston yhteistyökumppani

