



**TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto**  
3/2019 (20.8.2019)



## **100-vuotisjuhlallisuudet jatkuvat**

Omasta puolestani haluan osoittaa kiitokset kaikille TUL100 -juhaviikonloppuun osallistuneille; loimme yhteisiä kokemuksia ja muistoja, joita on sitten mukava muistella seuraavien jälkipolvien kanssa.

Juhlallisuudet eivät suinkaan vielä ole loppuneet, vielähän meillä on kuluva vuotta jäljellä. Talven saapuessa on nimittäin aika juhlia sadannetta naisten toiminnan vuotta. TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto on järjestänyt naisten ja tyttöjen kilpailu- ja harrastetoimintaa, liikuntajuhlia, leirejä ja seminaareja jo huikeat 100 vuotta!

100-vuotias jaostomme on edelleen virkeä ja toimimme aktiivisesti voimistelu- ja tanssitoimintaa kehittäen. Haluamme olla lähellä seurojamme ja kehittää toimintaa yhdessä jäseniämme parhaiten palvelevaksi. Tämän syksyn toivottuna uutuuksena asiantuntijamme jalkautuvat seuroihin ja jaamme osaamistamme käyttöönne. Tästä asiasta löydätte lisää tietoa kun luette seurakirjettä eteenpäin.

Toivon kaikille aktiivista ja urheilullista syksyä, toivottavasti näemme joulukuussa Tampereella seuraavissa mestaruuskilpailuissamme ja pääsemme juhlimaan naisten toimintaa yhdessä!

Terveisin

Anna Tammelin pj.  
TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto

## Lämpimät kiitokset teille kaikille...

...että TUL:n 100 vuotinen taival sai erityisen juhlat puitteet ja näyttävän pääjuhlan Helsingin jäähallissa 15.6.2019! Sekä tapahtumarikkaan juhlatilaisuuden. Kahden vuoden työ pääjuhlan onnistumiseksi sai kruununsa Helsingissä.

Vaikka itse olin pääjuhlan suunnitteluryhmässä, saatoin vain kuvitella millaiseksi jäähalli "taipuu", kun sinne saadaan maailmanluokan valotaiteilijan suunnittelemat valot. Näky oli jo torstaina jäähalliin saatuaan vaikuttava!

Ammattilaisten laatima käsikirjoitus, musiikit ja valot saivat aikaan sen mitä pääsuunnittelijat halusivat tuoda esille, kunnianosoituksen TUL:n rakentajille, voimistelijoille ja urheilijoille, siis myös meille tämän vuosikymmenen ihmisille

Kaikki eri ikäisten koreografiat pääsivät jäähallissa nyt erityisen hyvin oikeuksiinsa ja kun musiikit ja valot ja puvustuksen värit ja te kaikki näytöksessä mukana olleet, vielä nostitte esitysten vaikuttavuutta, meillä oli juhlien juhlat! Ei siinä liikutukselta voinut välttyä. Se oli unohtumaton ilta!

Tämän laatuinen liikunnallinen ja urheilullinen näytös/ yhteisvoimistelunäytös on aivan oma liikuntataiteen lajinsa. Myös TUL:n pitää vaalia tätä perinteistä juhliinsa kuuluvaa liikuntakulttuurimuotoa. Yhteisvoimisteluohjelmat on liitetty Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon!!! Vähempään kuin nyt teimme TUL:n pääjuhlan eteen emme olisi tyytyneet tai tehneet! Kaikki se mikä tehtiin kannatti tehdä! Voimmekin olla tyytyväisiä kokemaamme ja näkemäämme.

Ne, jotka ovat olleet monesti mukana osaavat suhtautua näytösten alla, ruuhkiin, jonoihin, odotteluun ja siihen että kaikki ei ihan suju kuin ajatus kun paljon väkeä on liikkeellä. Monenlaisia palasia ja viimehetken asioita oli koottava yhteen ja tehtiin. Kaikki asiat eivät ole aina järjestäjistä kiinni ja taustalla on paljon tehtävää ennen kuin kokonaisuus on koossa. Kaikki voitava kuitenkin tehdään vaikka yötä päivää! Kun juhlassa marssimusiikin ensi säveleet kuuluivat, kaikki oli kunnossa ja esiintymisasuissaan ja väki soljui areenalle omilla vuoroillaan niin kuin suunniteltiin!

Kaikki julkaistut kuvat TUL 100 pääjuhlasta ovat uskomattoman kauniita, näyttäviä ja kuviin on lisäksi saatu "vangittua" juhlan tunnelma, välitön, iloinen, juhlava, vaikuttava, värikylläinen, liikuttava. Sellaisen juhlan halusimme ja sellaisen TUL sai! Käsikirjoituskin ja näytöskokonaisuus olivat vasta silloin ihan valmiita, kun te seurojen osallistujat, kaikki esiintyjät olitte mukana!

Kiitos myös osallistumisesta TUL100 teatterigaalaan! Tunnelma oli hieno ihan käsin kosketeltava ja liikuttava. Hieno juhlailla myös teatterissa! Sekä esiintyjät, että katsojat nauttivat näkemästään ja näytös sai asiaankuuluvaa kiitosta. Liittojuhlan näytösperinteet teatterissa saivat näin hienon jatkon!

Myös uusi joukkuevoimistelulajien ja tanssin kilpailu International Show Competition sai kiitosta osakseen. Jaoston ja pääkaupungin seurojen kanssa toteutettu kilpailu saa jatkoa tulevaisuudessa mahdollisesti osana CSIT:n kansainvälistä kilpailua. Siitä kuulemme lisää myöhemmin.

Teatterigaalasta ja pääjuhlasta on valmistunut DVD ja niitä voi tilata [www.TUL.fi](http://www.TUL.fi) -sivuston kautta erillisellä lomakkeella ja International Show Competition- kilpailun tallennetta voi tilata [Visioframelta, visioframe1989@gmail.com](mailto:visioframe1989@gmail.com)

Oli ilo valmistaa ja valmistautua TUL 100 juhlatilaisuuteen ja koko juhlatilaisuuden kansanne! Tämä juhlatilaisuus olikin ainutlaatuinen ja erilainen, niin kuin toteamme aina liittojuhlan jälkeen! Olemme TUL :n historian pitkässä ketjussa mukana! Ja juhlatilaisuutemme jatkuu joulukuulle asti!

Sydämelliset kiitokset teille vielä kerran ja saleilla ja tapahtumissa tavataan!

Aira Ikonen

## TUL:n liittojuhlan asuja on mahdollista tilata

TUL 100 -liittojuhlan Joukkojen juhlan esiintymisasuja on vielä vähäinen määrä jäljellä ja niitä on mahdollista tilata, pia.reutsalo(at)tul.fi

## Seurojen esitykset TUL:n valiokuntiin ja jaostoihin 2019 – 2022

TUL:n hallitus on päättänyt liittokokouskaudelle 2019 – 2022 perustettavista valiokunnista ja jaostoista ja pyytää esityksiä niiden jäseniksi piireiltä ja seuroilta. [Katso perustettavat toimielimet tästä linkistä.](#)

**Seurojen esitykset toimitetaan piirien kautta viimeistään 8.9.** joko oheisesta linkistä avautuvalla lomakkeella tai muutoin piirihallitukselle/piirin toiminnanjohtajalle viestimällä. Lomakkeella tehty esitys tulee sähköpostitse lomakkeelle merkityn piirin toiminnanjohtajalle. Seuraesitysten lomake on osoitteessa <https://my.surveypal.com/esitykset-TUL-n-valiokuntiin-ja-jaostoihin-2019-2022>

Lomakkeella kysytään esitettävän henkilön nimi, seura (tai muu taustataho) ja yhteystiedot sekä toimielin, mihin henkilöä esitetään. Lisäksi kirjataan lyhyt perustelu, miksi henkilö sopii esitettyyn toimielimeen, valitaan esityksen edelleen hallitukselle toimittava piiri sekä kirjataan esittäjän/mahdollisia lisätietoja antavan henkilön nimi, puhelin ja sähköposti.

Piirien esitykset TUL:n hallitukselle tehdään viimeistään 15.9. Hallitus nimeää jäsenet apuelimiin tämän jälkeen.

## Seurakäyntipilotit käyntiin syksyllä 2019

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto aloittaa syksyllä 2019 pilottikäynnit joukkuevoimisteluseuroissa. Käynneillä selvitetään mm., mitä tukitoimia seurat tarvitsevat joukkuevoimistelun valmennuksessa TUL:n voimistelu- ja tanssijaostolta. Näihin tarpeisiin pyritään myös jaoston taholta vastaamaan.

Näiden pilottikäyntien pohjalta seurakäyntejä kehitetään edelleen ja jatketaan vuonna 2020.

Lisätietoja seurakäynneistä haluavat voivat olla yhteydessä Outi Haviaan p. 050 341 5795, outi.havia(at)kotiposti.net

Kuvat ovat Turusta TUL:n JV-mestaruuskilpailuista huhtikuulta 2019. Kuvat: Maiju Salonen.



## Sporttitetti ([www.sporttitetti.fi](http://www.sporttitetti.fi))

Oletteko jo kuulleet [Sporttitetistä](#)? Sporttitetti on kaikille liikuntaorganisaatioille avoin, nuorten osallisuutta edistävä liikunta-alan TET-malli, jossa nuori ja liikunta-ala kohtaavat parhaalla mahdollisella tavalla. TET-malli tarjoaa tettiäiselle näköaloja liikuntatyöhön ja TET-paikalle mahdollisuuden ottaa nuoret uudella tavalla mukaan seuran toimintaan ja sen kehittämiseen. Sporttitettiin voitte tutustua myös [animaation siivittämänä!](#)

*Sporttitetistä seurat ovat saaneet käytännön apujen lisäksi esim.:*

- \* nuorten ideoita ja näkemyksiä toiminnan kehittämiseen ja viestintään (erit.some)
- \* ymmärrystä nuorten lajiharrastajien arjesta ja tarpeista
- \* yhä sitoutuneempia aktiiveja tuleviksi ohjaajiksi
- \* tilaisuuden levittää lajitietoutta esim. kouluissa (nuorten pitämät lajiesittelyt, demotreenit jne.)

Malli on joustavasti räätälöitävissä erilaisten organisaatioiden tarpeisiin - myös vapaaehtoisvoimin toimiin seuroihin. TET-paikoille tarjotaan kattava materiaalipaketti, tukea ja mahdollisuus ilmaiseen osallisuuskoulutukseen.

Liity mukaan helposti ja nopeasti [Sporttitetti.fi-sivun lomakkeella!](#)

*Sporttitetti on Nuorten Akatemian koordinoima ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke.*

Sporttitettiin liittyvissä kysymyksissä teille vastaa mielellään:

Viivi Ylönen

+358 50 4684 911

viivi.ylonen@nuortenakatemia.fi

# NUORTEN AKATEMIA

# SPORTTITETTI





## Valmentaja- ja ohjaajatunnustus haettavissa 31.10.2019 mennessä

Valmentaja- ja ohjaajatunnustus on TUL:n uusi huomionosoitus voimistelu- ja tanssilajien ohjaajille ja valmentajille. Seurat voivat tätä hakea omille ohjaajilleen ja valmentajilleen.

Valmentaja- ja ohjaajatunnustukseen kuuluu myös kunniakirja.

Seurat itse arvioivat kenelle ohjaajilleen haluavat tämän huomionosoituksen. Seurat voivat arvioida haku esimerkiksi seuraavista näkökulmista:

- eri vaiheissa olevat valmentajat ohjaajat
- arvostetaan ohjaajan ja valmentajan työtä
- voidaan seurassa hakea useammalle, ei rajoitettu jaoston puolesta
- ohjaajalle /valmentajille joille ei esim. ikänsä puolesta ole mahdollisuutta hakea varsinaisia ansiomerkkejä
- muut merkittävät perustelut seuran näkökulmasta
- tällä hetkellä seuroissa toimiville ohjaajille/valmentajille
- ohjaaja/valmentajalla ei tarvitse olla kilpailullisia menestyksiä

### Vapaamuotoiset hakemukset lokakuun loppuun 31.10.2019 mennessä osoitteella: kimmo.kamppila(at)tul.fi

100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi jaosto jakaa valmentaja- ja ohjaajatunnustukset ja kunniakirjat vastikkeetta seuroille hakemusten perusteella.

Tunnustukset jaetaan TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston 100-vuotisiltajuhlissa 7.12.2019 Tampereella.

---

## TUL:n kultainen voimistelujohtaja -ansiomerkki haettavana 31.10.2019 mennessä

TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto jatkaa TUL:n kultaisen voimistelujohtaja -ansiomerkin hakuaikaa. Seurat ja piirit voivat esittää palkittavaksi ansiomerkillä erityisen ansioituneita voimistelulajien toimijoita 31.10.2019 mennessä.

Esitys ansiomerkin myöntämisestä tulee tehdä oheisella lomakkeella ja toimittaa se oman alueen piiri-toimistoon. Piiritoimistoista hakemukset toimitetaan edelleen TUL:n voimistelu- ja tanssijaostolle kimmo.kamppila(at)tul.fi Jaosto tekee päätökset merkkien myöntämisestä.

Toivomme, että täytätte hakemuksessa kysytyt kohdat huolellisesti niiltä osin, kuin henkilö on toiminut ko. tehtävissä. Merkki voidaan myöntää 40 vuotta täyttäneille ansioituneille voimistelutoimijoille.

Ansiomerkin hinta merkkiä hakevalle seuralle on 35 euroa. Ansiomerkit jaetaan TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston 100-vuotisiltajuhlissa 7.12.2019 Tampereella.

Huomioikaa, että myös TUL:n kultainen seuratyömerkki ja TUL:n kultainen ansiomerkki ovat haettavissa parhaillaan vuodelle 2020. Niiden hakuaika päättyy 15.9.2019!

Hakulomakkeita saa TUL:n uusituilta nettisivuilta <https://tul.fi/jasenille/tukea-seuratyohon/>



## **TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston alaisia kilpailuja ja tapahtumia 2019 ja 2020**

- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa I Urheiluopisto Kisakeskuksessa 24. – 25.8.2019**
- **TUL:n Varsinais-Suomen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut 3.11.2019**, järjestäjä TUL V-S piirin voimistelujoukko, Turku tai Lieto, TUL100-tapahtuma
- **TUL:n Tampereen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut loka-marraskuu 2019**, järjestäjä Tampereen Sisu, Tampere, TUL100-tapahtuma
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välisarjojen mestaruuskilpailut 7. – 8.12.2019** Tampereella. Kilpailun järjestää Rantaperkiön Isku ja se on samalla TUL100 -tapahtuma.
- **TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston 100-vuotisiltajuhla** Tampereella JV-mestaruuskilpailujen yhteydessä 7.12.2019. Kutsu juhlaan julkaistaan myöhemmin syksyllä. Tilaisuus on TUL100-tapahtuma.
- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa II Urheiluopisto Kisakeskuksessa 11. – 12.1.2020**

Voimistelu- ja tanssijaoston joukkuevoimistelun työryhmä valitsee leirille 6-8 joukkuetta hakemusten perusteella. Leiriohjelmaan sisältyy yhteistunteja taitavien liikunta-alan kouluttajien ohjauksessa.

Tammikuun leirille osallistuminen on varmistettava 30.9.2019 mennessä: [aira.ikonen@tul.fi](mailto:aira.ikonen@tul.fi)  
Vapaita leiripaikkoja voi samoin tiedustella Aira Ikoselta em. osoitteesta myös muut kuin valintakriteerit täyttävät joukkueet.

- **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 Sisu.
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välisarjojen mestaruuskilpailut marras-joulukuussa 2020** Turussa. Kilpailun järjestää Turun Jyry.

## **Muita TUL:n tanssitapahtumia 2019**

- **TUL Joy Games, TUL:n disco- ja showtanssimestaruuskilpailut, 26.10.2019** Pori, kilpailukutsu ja ilmoittautuminen [tul.fi/tapahtumat/lapset-ja-nuoret/tul-joy-games/](http://tul.fi/tapahtumat/lapset-ja-nuoret/tul-joy-games/)
- **Veteraanien kulttuurikatselmus 16. – 17.11.2019**, Turku, katselmuskutsu ja ilmoittautuminen [tul.fi/tapahtumat/aikuisliikunta/veteraanit/kulttuurikatselmus/](http://tul.fi/tapahtumat/aikuisliikunta/veteraanit/kulttuurikatselmus/)

---

## **Tuloksia**

**[International Show Competition \(ISC\), Helsinki, Töölön kisahalli, 16.6.2019](#)**

(ylläolevan linkin osoite: <https://tul.fi/wp-content/uploads/2019/06/ISC-tulokset.pdf>)

## Taitavaksi ohjaajaksi -koulutus

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\(at\)tul.fi](mailto:kimmo.kamppila(at)tul.fi) tai [aira.ikonen\(at\)tul.fi](mailto:aira.ikonen(at)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](mailto:aira.ikonen@tul.fi)

Kimmo Kamppila, lajipäällikkö, jaoston sihteeri, [kimmo.kamppila@tul.fi](mailto:kimmo.kamppila@tul.fi)

---

## **TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston yhteistyökumppani**

