



TUL:n voimistelu- ja tanssijaosto
4/2019 (18.12.2019)



Puheenjohtajan kynästä

Onnistunut TUL100 juhluvuosi alkaa olla takanapäin. Vielä kerran suuri kiitos kaikille juhluvuoden tapahtumia järjestäneille seuroille ja heidän vapaaehtoisilleen. Ilman teidän panostanne kuluneesta vuodesta ei olisi tullut näin upeaa!

Vaikka monen mielessä ajatukset palaavat kesäkuun Joukkojen Juhlaan Helsingin jäähalliin, voi jollekin vuoden parhaimmat muistot liittyä oman seuran paikalliskilpailuihin tai naapuripaikkakunnan vuosijuhlaan. Kaikki järjestetyt tapahtumat ovat olleet meille tärkeitä toimintamme näkyvyyden kannalta ja lisänneet myönteistä mielikuvaa TUL-toimintaa kohtaan.

Seuroissa tehtävä perustyö on TUL-toiminnan kannalta oleellisen tärkeää, siksi on aika suunnata katseet taas tulevaan. Toimintakauden käynnistää tammikuussa Voimistelu- ja tanssijaoston järjestämä Joukkuevoimistelun kutsuleirin Kisakeskuksessa. Leiri on yksi keino tukea seurojemme joukkueita, tarjoamalla voimistelijoille monipuolista korkeatasoista valmennusta ja valmentajille tukea ja ideoita eri alojen asiantuntijoilta.

Helmikuussa Tampereella järjestetään taas Ryhmätanssin® avoimet mestaruuskilpailut. Kilpailut ovat perinteisesti koonneet runsaasti alan harrastajia yhteen ja ovat olleet aina yksi merkittävimmistä TUL:n tanssitapahtumista. Ilmoittautuminen kisaan on käynnissä ja se päättyy tammikuun 12. päivää.

Alkuvuonna 2020 jaoston keskeisimpinä kehittämistavoitteina on uudistaa International Show Competition, ISC, entistä toimivammaksi kilpailumuodoksi sekä lisätä seurojen tietoisuutta uudesta joukkuevoimistelun seurakäynti- mahdollisuudesta.

TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston puolesta haluan toivottaa kaikille rauhallista joulua ja toimeliasta vuotta 2020!

Heli Alapiha
puheenjohtaja



Hieno TUL:n 100 vuotisjuhlavuosi on takana ja nyt on kiitosten aika

Mieliinpainuva juhlavuosi erilaisine tapahtumineen ja kesäinen viikonloppu Helsingissä on nyt siirtynyt muistojen joukkoon. Saimme olla mukana toteuttamassa hienoa liikunnallista, urheilullista ja historiallista kokonaistaideteosta TUL:n 100 vuotisjuhlavuoden pääjuhlassa Helsingin jäähallissa!

Jäähalli taipui komeaksi juhla-areenaksi ja TUL sai arvoisensa näyttävät puitteet juhliä merkkivuottaan. Kaikki eri ikäisten koreografiat pääsivät jäähallissa nyt erityisen hyvin oikeuksiinsa ja kun musiikit ja valot ja puvustuksen värit vielä nostivat esitysten vaikuttavuutta, meillä oli juhlien juhlat!

Myös eri ikäisten kertomuksia juhlasta ja sen henkilökohtaisesta vaikuttavuudesta on ollut kiinnostavaa kuulla vielä juhlan jälkeen. Myös kaunis ja vaikuttava teatterigaala Helsingin kaupunginteatterissa taidokkaine ohjelmineen on tehnyt suuren vaikutuksen. Voimme olla tyytyväisiä että isot tapahtumat saimme vietyä hienosti kohti päämäärää. Onnistuminen ja yhdessä koetut elämykset tuovat iloa meille kaikille.

Kansainvälinen juhlaviikonloppuna järjestetty kilpailumme International Show Competition saa myös jatkoa. Ensi kesänä Turussa voimistellaan ja tanssitaan kansainvälisessä ilmapiirissä!

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen seuroissa on tänä syksynä nostettu yhdeksi arvokkaimmaksi asiaksi suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa ja sen vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Seurayhteisö, yhdessä tekeminen ja yhdessä oleminen ovat meitä kantaneet eteenpäin. Se onkin näkynyt monella tavalla ja erityisesti nyt juhlavuoden aikana ja varmasti vahvempana kuin tavallisesti.

Kun mietimme polkujamme kuluneen vuoden aikana ja kaikkea sitä mitä siihen on liittynyt, onnistumisia ja epäonnistumisiakin, yhdessäoloa, harjoituksia, kilpailuja, kokouksia, tapahtumia, ystävyyssuhteita, juhliä ja monenlaista arkiseltakin tuntuvaan aherrusta,.....Joku ihmeellinen veto sitä seurassa tapahtuvaa toimintaa ja niitä kaikkia seuraihmissä kohtaan on, kun viikosta toiseen, vuodesta toiseen ja vuosikymmenestä toiseen jaksaa ja haluaa olla mukana. Varmaan myös näin juhlavuonna ponnistelimme tavallista enemmän erilaisten tapahtumien parissa joita koko vuoden aikana järjestettiin ja haluttiinkin järjestää.

Kymmenillä paikkakunnilla järjestetyt TUL 100 tapahtumat ovat juhlavuottamme rikastuttamaan ennennäkemättömällä tavalla. Toivottavasti oman seuranne toiminta sai uutta puhtia ja uusia harrastajia kun seuran toiminta omalla paikkakunnalla näkyi tänä juhlavuonna ehkä taas enemmän kuin ennen.

Jos historia ja varsinkin seurahistoria huvittaa ja kiinnostaa on aika tallentaa juhlavuoden tapahtumat arvokkaasti muistojen joukkoon niin hyvin, että ne säilyvät myös seuraaville sukupolville. Olemmehan saaneet juhlavuodesta nähdä lumoavan kauniita valokuvia ja muuta juhlamateriaalia. Ne ja kirjalliset muistot nyt varmaan talteen.

Juhlavuotemme on ollut hieno ja nostattava kokemus ja täynnä hienoja tarinoita, tapahtumia ja kokemuksia ja uusia ystävyyssuhteitakin. Tarvitsemme ja kaipaamme näitä yhteisiä tapahtumia koska ihminen tarvitsee toista ihmistä lähelleen ja urheiluseura ja yhteinen iso tapahtuma on myös siihenkin erinomaisen hyvä ja kokoava vaihtoehto.

Lämpimät, sydämelliset kiitokset teille kaikille. Yhdessä lähdemme kohti seuraavaa vuosisataa!

Rauhallista joulun odotusta ja valoisaa uutta vuotta!

Aira Ikonen



KILPAILUKUTSU

TUL:n ryhmätanssin® avoimet mestaruuskilpailut

- Paikka:** Hervannan vapaa-aikakeskus, Lindforsinkatu 5, Tampere
- Aika:** lauantai 8.2.2020
- Sarjat:** alle 10v
10-12v
12-14v
14-16v
16-18v
yli 18v
yli 30v
yli 50v
Seurasarja
- Ilmoittautumiset:** 12.1.2020 mennessä tällä [nettilomakkeella](#) ja www.rantaperkionisku.com sivujen kautta.
- Osanottomaksut:** TUL:n jäsen seurat 100e/ryhmä, muut 120e/ryhmä
Osanottomaksut maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Rantaperkiön Isku ry:n tilille numero FI 66 1146 3001 145561 (viitekenttään seuran ja ryhmän nimi)
- Säännöt:** Kilpailuissa noudatetaan 21.5.2017 päivitettyjä TUL:n ryhmätanssikilpailujen® sääntöjä. [Säännöt](http://tul.fi/lajit/voimistelu-ja-tanssi/) osoitteessa tul.fi/lajit/voimistelu-ja-tanssi/
- Musiikit:** Kilpailuohjelmien musiikit toimitetaan mp3 tai mp4 muodossa osoitteeseen [isku.musiikit\(ät\)gmail.com](mailto:isku.musiikit@gmail.com)
- Ruokailut:** Ruokailuvaraukset tulee tehdä erillisellä lomakkeella 15.1.2020 mennessä www.rantaperkionisku.com sivuston kautta.
- Vakuutukset:** Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjien toimesta.
- Tiedustelut:** Aira Ikonen, [aira.ikonen\(ät\)tul.fi](mailto:aira.ikonen@tul.fi)
- Kisainfo:** www.rantaperkionisku.com
- Kilpailujen järjestäjä:** Rantaperkiön Isku ry

Tervetuloa Tampereelle!





TUL:n voimistelu- ja tanssijaoston alaisia kilpailuja ja tapahtumia 2020 ja 2021

- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa II Urheiluopisto Kisakeskuksessa 11. – 12.1.2020**
- **TUL:n avoimet ryhmätanssin® mestaruuskilpailut 8.2.2020** Tampereella. Kilpailun järjestää Rantaperkiön Isku.
- **TUL:n Varsinais-Suomen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut 4.4.2020**, järjestäjä TUL V-S piirin voimistelujaosto, Turku tai Lieto
- **TUL:n Tampereen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut maaliskuussa 2020**, järjestäjä Ylöjärven Isku, Ylöjärvi
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun vapaasarjojen mestaruuskilpailut 16. – 17.5.2020** Tampereella. Kilpailun järjestää Tampereen Sisu.
- **International Show Competition 13. – 14.6.2020**, Turussa Kupittaaan palloiluhallissa, järjestäjänä Turun Weikot Voimistelu & Tanssi. Ensimmäinen päivä on kilpailupäivä, toinen päivä on ohjattu koulutus- ja treenipäivä.
- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa I Urheiluopisto Kisakeskuksessa elokuussa 2020**
Vapaamuotoiset hakemukset 16.6.2020 mennessä osoitteella aira.ikonen@tul.fi
Tammikuun 2021 leirille osallistuminen on varmistettava erikseen 30.9.2020 mennessä.
- **TUL:n Varsinais-Suomen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut 1.11.2020**, järjestäjä TUL V-S piirin voimistelujaosto, Turku tai Lieto
- **TUL:n Tampereen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut loka-marraskuussa 2020**, Tampere
- **TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välinesarjojen mestaruuskilpailut 12. – 13.12.2020 Turussa**. Kilpailun järjestää Turun Jyry.
- **Joukkuevoimistelun kutsuleiri osa II Urheiluopisto Kisakeskuksessa tammikuussa 2021**
Tammikuun 2021 leirille osallistuminen on varmistettava erikseen 30.9.2020 mennessä.
- **Jaosto toteuttaa vuoden 2020 aikana seurakäyntejä erikseen sovituksi**

Tuloksia

TUL:n avoimet joukkuevoimistelun välinesarjojen mestaruuskilpailut 7. – 8.12.2019 Tampereella, Kilpailun järjesti Rantaperkiön Isku.

(ylläolevan linkin osoite: <https://tul.kisanet.fi/#/event/details/491/summary>)

Kunniamaininnat ja parhaan ohjelman palkinnot 7. – 8.12.2019, Tampere

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@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 2019 – 2020

Heli Alapiha, Karstulan Kisa-Veikot, puheenjohtaja

Maria-Liisa Tuomisto, Kokkolan Jymy, varapuheenjohtaja

Outi Havia, Helsingin Jyry

Eeva-Liisa Hämäläinen, Turun Jyry

Ulla Palonen-Tikkanen, Rekolan Raikas

Maria Puusa, Hangon AIK

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

