



RANTAPERKIÖN ISKUN VOIMISTELUJAOSTO TOIMINTASUUNNITELMA v. 2021





Sisältö

1. YLEISTÄ VOIMISTELUJAOSTOSTA
2. TOIMINNAN TAVOITTEET
 - 2.1. Painopisteet vuodelle 2021
3. TOIMISTO/TYÖNTEKIJÄT
4. HARRASTELIIKUNTA
 - 4.1. Lapset ja nuoret
 - 4.2. Perheliikunta
 - 4.3. Aikuiset
5. VALMENNUSTOIMINTA
 - 5.1. Joukkuevoimistelu
 - 5.2. Valmentajat
 - 5.3. Vanhempainvastaavat
 - 5.4. Tanssillinen voimistelu ja tanssi
6. KOULUTUSTOIMINTA
 - 6.1. Ohjaaja- ja valmentajakoulutus
 - 6.2. Tuomarikoulutus
 - 6.3. Seurajohdon koulutus
7. TAPAHTUMAT JA TALKOOT
 - 7.1. Näytökset ja omat tilaisuudet
 - 7.2. Esiintymiset eri tilaisuuksissa
 - 7.2.1. Kansainvälinen työryhmä ja ulkomaille suuntautuvat kilpailu- ja esiintymismatkat
 - 7.3. Seuran järjestämät kilpailut
 - 7.4. Muut talkoot
8. TIEDOTUS JA MARKKINOINTI
 - 8.1. Kotisivut
 - 8.2. Hoika-jäsenjärjestelmä
 - 8.3. Facebook ja Instagram
 - 8.4. Seuran jäsenlehti
 - 8.5. Paikallislehdet ja -radiot

Liite 1

Alustava tapahtumakalenteri 2021



1. YLEISTÄ VOIMISTELUJAOSTOSTA

Seuraan vuonna 1923 perustettu voimistelijaosto (alkuperäiseltä nimeltään naisjaosto) kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan ja päättämään toiminnan kannalta tärkeistä asioista. Kokouksia on vuositasolla noin 15. Jaostoon kuuluvat puheenjohtaja, sihteeri, rahastonhoitaja sekä 7-8 muuta jäsentä.

Voimistelijaoston alaiset työryhmät kokoontuvat säännöllisesti vuoden aikana valmistelemaan ajankohtaisia asioita. Kiinteitä työryhmiä on seitsemän: johtoryhmä, tiedotus, valmennus, aikuisten harrasteliikunta, lasten harrasteliikunta, kansainvälinen työryhmä sekä tapahtumien kahvio- ja ruokahuolto. Uusia työryhmiä perustetaan aina kulloisenkin tarpeen mukaan; vuonna 2021 perustetaan työryhmiä ainakin järjestettäviä kilpailuja ja seuran 110v juhluvuotta varten.

Rantaperkiön Työväenyhdistyksen kerhuhuone toimii useimmiten kokouspaikkana sekä voimistelijaostolle että työryhmille.

Voimistelijaoston tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille liikkumisen mahdollisuuksia korkeatasoisessa ohjauksessa ja valmennuksessa. Lisäksi aikuisten liikunnan monipuolinen tarjonta osaavien ohjaajien ohjauksessa on ollut toimintamme keskeinen ajatus. Tarjontaa on vuonna 2021 kaikenikäisille liikkujille, asukkaiden lähellä Hatanpäällä, Rantaperkiössä, Härmälässä ja Peltolammilla. Tarjontaa on myös Tampereen keskustassa Ratinassa.

Seuramme sai Voimistelun Sinettiseura-sertifikaatin vuoden 2016 loppupuolella. Sinettiseuroista tuli vuoden 2018 aikana Tähtiseuroja. Sertifikaattia on jo vuodesta 1992 asti myönnetty seuroille, joiden arjessa toteutuu lapsen ja nuoren hyvinvoinnin edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen sekä lapsuuden kunnioittaminen. Hanketta työstettiin tiiviisti yhdessä Voimisteluliiton kanssa, ja tavoitteenamme oli kirjata ylös hyviä jo olemassa olevia toimintamallejamme sekä varmistaa laadukas toiminta nuorten ja lasten parissa myös tulevaisuudessa. Työmme harrasteliikunnan ja kilpaurheilun edistämiseksi jatkuu edelleen, tavoitteenamme on saada lisää lapsia ja nuoria innostumaan liikunnallisesta elämäntavasta, koulutettujen ohjaajiemme laadukkaille tunneille sekä lisätä lasten ja nuorten liikunnan ryhmiä toimialueellemme. Vuosittain lisäämme myös ohjaajien ja valmentajien määrää ja koulutamme heitä seuran sisäisillä koulutuksilla sekä ohjaamme liittojen koulutuksiin. Huolehdimme myös, että voimistelijaouransa lopettaneilla voimistelijoilla on mahdollisuus seurassamme aloittaa harrastetuntien ohjaus ja lajivalmennus. Tähtiseura-sertifikaattiin liittyvä toinen auditointikierros toteutettiin seurassamme marraskuussa 2019.

Kaupungin tarjoamat salivuorot ovat edelleen riittämättömät vastaamaan kasvavaan eri ryhmieimme harjoitustuntimäärän tarpeisiin. Lisäksi koulujen salivuorojen käyttöä hankaloittavat keväisin ja syksyisin ylioppilaskirjoitukset, jonka vuoksi seura joutuu jatkuvasti etsimään poikkeusvuoroja näiden tilalle. Valmennusryhmille pyritään tarjoamaan myös vuonna 2021 sellaiset olosuhteet, joissa voimistelijoille voidaan tarjota laadukasta ja turvallista valmennusta ja käymme Tampereen kaupungin liikuntatoimen kanssa tarvittaessa neuvotteluja salitarpeista ja toiveista hyvistä olosuhteista. Voimistelijaosto osti oman voimistelumaton kesällä 2020, ja näin on omalta osaltaan parantanut voimistelijoidemme harjoitusolosuhteita verrattuna aikaisempiin vuosiin.

Vuonna 2021 voimistelijaosto järjestää sekä tanssi- että joukkuevoimistelukilpailuja. Järjestämme helmikuussa jälleen kerran TUL:n avoimet ryhmätanssikilpailut, sekä Isku Stara-kilpailut keväällä ja syksyllä. Pyrimme hakemaan myös muita Voimisteluliiton ja TUL:n kilpailuja syksyille.



2. TOIMINNAN TAVOITTEET

2.1. Painopisteet vuodelle 2021

- joukkuevoimistelun- ja harrasteliikuntatoiminnan toiminnan kasvattaminen ja kehittäminen
- vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen ja vapaaehtoisten määrän lisääminen
- jaoston alaisten työryhmien toiminnan tehostaminen
- ohjaajien/valmentajien/tuomareiden/seuratoimijoiden koulutus
- seuran 110-v juhlavuoden tapahtumat toiminnassa

3. TOIMISTO/TYÖNTEKIJÄT

Toimistomme sijaitsee Rantaperkiön kaupunginosassa osoitteessa Nuolialantie 6 C, 33900 Tampere. Toimiston aukiolo vaihtelee työntekijöiden työtilanteiden mukaan, pääasiassa arkipäivisin klo 9 - 15.

Jaostolla on kaksi työntekijää. Voimistelujaoston toiminta on laajentunut ja tätä kautta on tarve palkatuille työntekijöille. Joukkuevoimistelukoordinaattorin tehtäviin kuuluvat mm. joukkuevoimistelun käytännön asioiden ja kilpailujen järjestelyt sekä voimistelutoiminnan suunnittelu ja markkinointi yhteistyössä voimistelujaoston kanssa.

Harrasteliikunnan koordinaattorin tehtäviin kuuluvat aikuisten ja lasten harrasteliikuntaan liittyvät järjestelyt, ohjaajien hankkiminen sekä harrasteliikunnan suunnittelu ja markkinointi yhteistyössä voimistelujaoston kanssa.

Tavoitteena vuodelle 2021 on työntekijöiden tehtäväjaon tarkistaminen/selkeyttäminen ja aikataulutaminen sekä toiminnan kehittämistyö yhdessä työryhmien ja jaoston kanssa.

4. HARRASTELIIKUNTA

Yleistä

Voimistelujaoston tärkeänä tehtävänä on lasten ja aikuisten harrasteliikunnan järjestäminen lähes ympärivuotisesti. Toiminta on kaikille avointa. Lasten, nuorten ja perheiden toiminta ajoittuu kevätkaudella tammi-toukokuulle sekä syyskaudella syys-joulukuulle. Kesällä tarjontaan kuuluu lasten liikunnallinen kesäleiri. Aikuisten harrasteliikunta toimii ympäri vuoden kolmella toimintakaudella: tammi-toukokuu, kesä-elokuu sekä syys-joulukuu. Kesäkaudella tarjontaamme kuuluvat aikuisten liikuntatunnit niin ulkona kuin sisälläkin. Monipuolinen liikuntatarjonta koostuu lapsille, nuorille, perheille ja aikuisille suunnatuista tunneista, joilla pyritään tarjoamaan mahdollisimman monelle kiinnostavaa toimintaa. Osallistumismaksut ovat edullisia, jotta kaikilla olisi mahdollisuus osallistua toimintaamme.

Viikoittaisen toiminnan lisäksi järjestämme vuoden aikana erilaisia teemajumppia, kursseja ja tapahtumia, jotka monipuolistavat entisestään tarjontaa ja ovat mielenkiintoinen lisä tapahtumakalenteriimme. Tällaisilla ekstrapahtumilla saamme mukaan myös sellaisia liikkuja, jotka eivät muuten välttämättä osallistu ryhmiimme.



Ohjaajat

Ohjaajille järjestetään tulevana vuotena 2-3 ohjaajatapaamista/koulutusta, ja uusia ohjaajia rekrytoidaan tarvittaessa. Ohjaajatapaamisissa perehdytetään uudet ohjaajat seuran toimintaan ja kehitetään liikuntaryhmiä entistä toimivammiksi ja tuntisisältöjä ajankohtaisia liikkumistrendejä vastaaviksi. Jotta pääsemme päämääriimme, ohjaajien tulee olla ammattitaitoisia ja innostavia, ja saleilla tulee olla toimivat ja tarkoituksenomaiset välineet: uusimme musiikkisoittimia, mikrofoneja sekä liikunta- ja ensiapuvälineitä (kylmäpusseja) aina tarpeen mukaan.

4.1. Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten harrasteliikunnan tavoitteena on osallistua liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseen positiivisten liikuntakokemusten ja liikkumisen ilon kautta. Tarkoituksenamme on lisätä liikettä ja saada lapset liikkumaan ja toimimaan yhdessä. Voimistelujaoston lasten liikunnan harrastajamäärät ovat nousseet viimeisten vuosien aikana, ja tällä hetkellä tarjonta on laajaa. Ryhmiä järjestetään Härmälässä, Hatanpäällä ja Peltolammilla.

Vuonna 2021 tarjoamme toiminta-alueellamme Temppukouluja 3-6-vuotiaille, Ninjajumppaa 5-6 –vuotiaille, Ninjagymmiä 6-8 -vuotiaille, Freegymmiä 9-12 –vuotiaille, Voimistelukouluja 4-12-vuotiaille ja tanssillista voimistelua 10-14 ja tanssia 7-10 -vuotiaille. Uusia ryhmiä rakentaessamme otamme huomioon perheiden toiveet ja ajankohtaiset liikkumissuuntaukset ja liikuntatrendit.

Tavoitteena on, että lapset pysyisivät toiminnassa mukana useamman vuoden ajan. Lapset, jotka haluavat siirtyä harrastetoiminnasta kilpailutoimintaan, voivat siirtyä joukkuevoimistelujoukkueisiin tai lentopallon pariin.

4.2. Perheliikunta

Perheliikunnassa tavoitteenamme on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä, sillä vanhempien rooli lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä on merkittävä. Tunneiltamme saa ideoita myös erilaisten leikkien, lorujen ja temppujen toteuttamiseen kotona. Aikuinen-lapsi -liikuntaryhmiin ovat tervetulleita lapsen kanssa liikkumaan myös esim. kummit, mummut ja papat.

Vuonna 2021 tarjoamme perheille monipuolista toimintaa Aikuinen-lapsi -liikuntaryhmissä. Aikuinen-lapsi liikuntaryhmiä järjestetään aina lapsen 5 ikävuoteen saakka, jolloin he voivat siirtyä seuran tarjoamiin temppu- tai voimistelukouluihin. Tavoitteena on, että ryhmissä otetaan huomioon eri-ikäisten lasten tarpeet ja kyvyt. Perheliikuntaryhmiä järjestetään Talvitien päiväkodilla ja Hatanpään koululla.

ISKU PERHE -TAPAHTUMIA (avoimet perheliikuntatuokiot) järjestämme muutamana lauantaina keväällä ja syksyllä Hatanpään koululla. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa perheille ilman sitoutumista koko kauteen. Liikkua voi perheen omien kiinnostusten ja taitojen mukaisesti, ja tilaa on myös vapaalle pelailulle.

4.3. Aikuiset

Säännöllinen liikunta edistää aikuisväen fyysistä ja henkistä terveyttä. Aikuisten monipuolinen harrasteliikuntatarjonta on suunnattu kaiken ikäisille ja kuntoisille naisille ja miehille. Viikoittainen tuntitarjonta koostuu seuraavista tunneista: Muokkaus, Lavatanssien jumppaa, FasciaMethod, Easyteho, Jooga, Rytmix®, Zumba®/RytmixFuerte, Kehonhuolto, Tanssillinen voimistelu, Pilates, Body, HIIT – Toiminnallinen treeni, Muokkaus Terveysliikunta teema ja venyttelyt, vaihtelevat teematunnit, Aikuisbaletti sekä Kuntolentopallo, josta vastaa seuran lentopallojaosto.



Aikuisten tuntien maksutapavalikoimassa on edelleen vuonna 2021 käytössä syksyllä 2015 käyttöön otetut ja hyvän vastaanoton saaneet 10 x jumppaliput. Aikuisten liikuntaryhmiämme vetävät koulutetut ja innostuneet ohjaajat, joista pyritään pitämään hyvää huolta.

5. VALMENNUSTOIMINTA

Yleistä

Voimistelijaoston alaisina kilpailulajeina ovat tanssillinen voimistelu ja tanssi sekä joukkuevoimistelu. Joukkuevoimistelu lajina on erityisen suosittu ja mahdollistaa harrastuksen kilpailujoukkuetoiminnasta kiinnostuneille eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Seuran valmennustoimintaa kehitetään jatkuvasti ja laadukkaaseen toimintakulttuuriin kiinnitetään erityistä huomiota. Valmentajat ovat koulutettuja ja jokaista joukkuetta valmentaa useampi valmentaja. Suunnitelmallinen ja nousujohteinen valmennustoiminta antavat lapsille ja nuorille edellytykset ja hyvät mahdollisuudet harrastaa voimistelua eri taito- ja ikätasoilla.

Jaoston alaisuudessa toimii valmennustyöryhmä, joka suunnittelee ja kehittää joukkuevoimistelun valmennustoimintaa. Valmennustyöryhmään kuuluu monipuolinen asiantuntijaryhmä valmentajia ja pitkään valmennustyössä toimineita henkilöitä.

Toimintamme on laadukasta ja monipuolista, voimistelijoiden taitotasoa vastaavaa valmennusta kilpa-/harrastesarjoissa voimisteleville joukkueille, joilla on mahdollisuus edetä tavoitteiden mukaisesti kohti SM- tasoa. Voimistelukouluistamme on mahdollista siirtyä kilpajoukkueisiin. Tarjoamme myös harjoittelumahdollisuuden niille voimisteliijoille, jotka opiskelujen ja muun elämäntilanteen vuoksi ovat pitäneet harrastuksestaan taukoa, ja haluavat palata kilpailemaan Iskun aikuisten sarjoissa.

Tavoitteenamme on nostaa ja vahvistaa seuramme ME-henkeä ja yhteenkuuluvuutta ja näin saamme harrastajamme sitoutumaan ja palaamaan voimistelijoina ja valmentajina oman kasvattajaseuransa Iskun toimintaan.

Tavoitteet

Vuonna 2020 vahvistetun valmennusjärjestelmän tavoitteena on vahvistaa ja varmistaa yhtenäiset toimintatavat ja kehittää ja suunnitella joukkuevoimistelutoimintaamme lajin vaatimustason mukaisesti.

Valmennustyöryhmä huolehtii ajantasaisesta tiedonkulusta valmentajien ja voimistelijaoston välillä.

Valmennustyöryhmä kokoontuu vähintään joka toinen kuukausi vuoden 2021 aikana. Jokaisen kauden päätteeksi kesä- ja joulukuussa arvioimme menneen kauden toimintaa sekä suunnittelemme tulevan kauden painopisteet ja kehittämiskohteet.



5.1. Joukkuevoimistelu

Rantaperkiön Iskun valmennusjärjestelmää uudistettiin keväällä 2019, jolloin otettiin käyttöön uusi tiimijärjestelmä. Alle 12-vuotiaiden ikäkaudet nimettiin ikäluokkatiimeiksi syntymävuosien mukaan, ja yli 12-vuotiaat kilpailin joukkueet ovat osa kilpateimiä. Jokaiselle tiimille on nimetty omat tiimivastaavat, jotka ovat Iskun koulutettuja ja kokeneita valmentajia.

Valmennusjärjestelmämme tukee harjoittelua kaikilla ikätasoilla niin, että voimistelijalla on mahdollisuus harjoitella ja kilpailla hänelle sillä hetkellä parhaiten sopivassa joukkueessa oman motivaation ja taitotason mukaan, tutussa tiimissä. Ikäkausi-tiimien jälkeen (yli12v) eri linjojen joukkueet jatkavat toimintaansa omina joukkueinaan, omien tavoitteiden ja suunnitelmiansa mukaisesti.

Taito- ja tavoitetason muuttumisen myötä voimistelijalla on mahdollisuus siirtyä tiimin sisällä linjalta toiselle. Joukkuevoimistelutoimintaa varten vahvistettiin syksyn 2020 aikana jaoston uusi valmennuslinjaus. Valmennuslinjaus on kattava tietopaketti ja opas kaikille seuran nykyisille ja uusille valmentajille. Kaikki voimistelukoulut ovat osa valmennusjärjestelmää ja mahdollistavat sujuvan siirtymisen harrasteryhmistä kilpailutoimintaan.

Seurassa on 8 kilpajoukkuetta. Voimistelijat ovat 6-23-vuotiaita. Voimistelukouluissa on 6 ryhmää, joissa on 4-9-vuotiaita voimistelijoita. Näistä ryhmistä on mahdollista pyrkiä kilpailujoukkueisiin kaksi kertaa vuodessa avoimien harjoitusten kautta.

Keväällä 2021 9-12v. TAITO-ryhmä jatkaa toimintaansa ja harjoittelee kaksi kertaa viikossa sekä esiintyy seuran tapahtumissa. Taito-ryhmä osallistuu kausittain 1-2 TUL:n järjestämiin kilpailuihin alle 12-vuotiaiden taitosarjassa.

Joukkueet vuodelle 2021:

alle 10-vuotiaiden joukkueet	3-4 joukkuetta	40 voimistelijaa
10-12 -vuotiaiden joukkueet	1 joukkuetta	10 voimistelijaa
12-14 -vuotiaiden joukkueet	1 joukkuetta	10 voimistelijaa
yli 14 -vuotiaiden joukkueet	3 joukkuetta	25 voimistelijaa
<i>Yhteensä</i>	<i>8-9 joukkuetta</i>	<i>noin 85 voimistelijaa</i>

Joukkueista alle 10-vuotiaiden sarjassa 3-4 joukkuetta osallistuu starakilpailuihin, 8-10 -vuotiaiden sarjassa kilpailee 3-4 joukkuetta ja 10-12 -vuotiaiden sarjassa yksi joukkue. 12-14- vuotiaiden kilpasarjassa kilpailee 1 joukkue. Yli 14-vuotiaiden kilpa-/harrastesarjoissa kilpailee 3 joukkuetta.

Muuta toimintaa joukkueille

Elo- ja Loppiaisleirit toteutetaan vuonna 2021 aikaisempien vuosien mallin mukaan.

Lisäksi järjestetään valmentajien ja tuomareiden taitoja tukevat tuomarikäynnit, jossa seuran omat valmentajat ja tuomarit katsovat joukkueiden kilpailuohjelmia ja auttavat tarvittavissa kehityskohteissa.

Yhteishengen vahvistamiseksi joukkueet viettävät myös joukkueiltoja sekä kauden päätöstapaamisia.

Seuran ulkopuolisten tuomareiden avustuksella järjestetään kerran kaudessa tuomarileiri, johon kaikki halukkaat seuran joukkueet saavat osallistua saaden näin arvokasta palautetta tuomareilta ennen kilpailukauden alkua. Nämä ovat treenipäiviä ja -leirejä, joissa käytetään myös ulkopuolisia ohjaajia. Tällä tavoin myös seuran omat valmentajat saavat uusia ideoita omiin viikoittaisiin tunteihinsa.



Uusia voimistelijoita haetaan joukkueisiin toukokuussa ja syksyllä avoimien harjoitusten ja kokeilutreenien kautta. Joukkueita täydennetään myös kausien aikana myös voimistelukouluista.

Tähtiseura -kriteerien mukaan valmennustoiminta on kokonaisvaltaista ja siihen liittyy myös joukkueiden kokonaisliikuntamäärä, jota seurataan ja lisätään koko kauden ajan yhteisillä mukavilla tempauksilla (mm. Into-pupun liikuntaseikkailu) Valmennuksen vastuullisuutta ja laadukkuutta edistetään myös vuonna 2021 jatkokoulutuksien kautta.

Yhteistyötä Pihlajalinnan (Urheiluklinikka) kanssa jatketaan.

5.2. Valmentajat

Rantaperkiön Iskulla on yhteensä noin 20 valmentajaa sekä apuvalmentajaa, joista noin kolmasosa voimistelee itsekin seuran joukkueissa. Valtaosa valmentajista on oman seuran kasvattaja.

Valmennusjärjestelmämme pohjana toimii tiimivalmennus ja jokaisella tiimillä on tiimivastaava.

- ✓ vuosina 2011-2012 syntyneet
- ✓ vuosina 2013-2014 syntyneet
- ✓ yli 12-vuotiaat (harrastesarjat)
- ✓ yli 12-vuotiaat (kilpasarjat)

Tiimivastaava toimii oman ikäkautensa valmentajien tutorina sekä huolehtii valmennuksesta tiimin treeneissä. Harraste- ja kilpasarjojen joukkueiden määrä tarkentuu vasta alkuvuodesta 2021 ja tällöin katsotaan tiimivastaavan tarve tarkemmin.

Jokaisella joukkueella on kokenut, täysi-ikäinen vastuuvälmentaja, joka vastaa joukkueen kausisuunnitelmasta ja toiminnasta. Alle 18-vuotiaat voivat toimia joukkueiden valmennustiimeissä apuna. Seuralla on laatinut oman valmennuksen portaikkonsa, jolla valmentajat etenevät koulutustason ja kokemuksen mukaan. Valmennustyöryhmä järjestää säännöllisesti yhteisiä valmentajapalavereita sekä voimistelun sisäisiä koulutuksia noin 2-4 krt/kauden aikana.

Voimistelujaosto tukee valmentajia parhaalla mahdollisella tavalla ja perehdyttää uusia toimijoita mukaan toimintaan. Tavoitteena on saada valmentajia sitoutettua toimintaan sekä parantaa entisestään valmentajien välistä yhteistyötä. Valmentajia ja tuomareita kannustetaan myös v. 2021 aktiivisesti osallistumaan sekä lajikoulutuksiin että muihin monipuolisiin koulutustilaisuuksiin.

5.3. Vanhempainvastaavat (VV)

Rantaperkiön Iskun voimistelujoukkueilla on toiminnassaan tukena aktiiviset vanhempainvastaavat. Tällä toiminnalla pyritään edistämään vanhempien ja voimistelujaoston välistä yhteistyötä sekä auttamaan valmentajia joukkueiden jokapäiväisessä toiminnassa. VV- toiminnalla pyritään vapauttamaan aikaa valmentajille enemmän keskittyä valmennukseen.

Vanhempainvastaavat sopivat valmennustiimien kanssa tehtävänjaosta. He pitävät kirjaa mm. joukkueiden talkoista sekä hankinnoista. Pienempien voimistelijoiden joukkueilla he toimivat myös huoltajina kilpailuissa. Voimistelujaosto järjestää kausittain tapaamisia vanhempainvastaaville. Vanhempainvastaaville on laadittu oma toimintaohjeistus ja sitä päivitetään aina kauden alussa.



5.4. Tanssillinen voimistelu ja tanssi

Lasten ja nuorten harrastetoiminnan lajivalikoimassa on myös tanssillisen voimistelun ryhmä 10-14-vuotiaille. Ryhmä esiintyy seuran järjestämissä kilpailuissa sekä näytöksissä. Ryhmään haemme tulevana vuonna lisää harrastajia, koska tanssillinen voimistelu ja tanssi kasvattaa suosiotaan harrastajiensa keskuudessa.

Myös aikuisille on oma tanssillisen voimistelun ryhmänsä, joka harjoittelee kerran viikossa ja ryhmässä lähes puolet on seuran entisiä voimistelijoita vuosien takaa.

Iskulla on myös esiintyvä tanssia harrastava ryhmä, joka kilpailee tanssiohjelmillaan Suomessa ja osallistuu myös kansainvälisiin kilpailuihin menestyksekkäästi. Tanssiryhmä Grande Mamas on perustettu vuonna 2012 ja toiminta jatkuu edelleen.

6. KOULUTUSTOIMINTA

Tavoitteena on lisätä kaikkien seurassa toimivien vapaaehtoisten ja työntekijöiden osaamista ja innostusta koulutustoiminnan ja muiden tukitoimintojen avulla. Koulutus on keskeisessä asemassa jaoston toiminnan laadunvarmistamisessa.

6.1. Ohjaaja- ja valmentajakoulutus

Voimistelujaosto kouluttaa aktiivisesti omia kasvattejaan seuran ohjaajiksi, valmentajiksi ja tuomareiksi. Koulutusta tarjotaan myös muualta seuraan tuleville ohjaajille ja valmentajille. Ohjaajia ja valmentajia tarvitaan runsaasti sekä harrastevoimistelunneille että joukkuevoimistelun valmennustoimintaan. Koulutus toteutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Täydennyskoulutusta haetaan myös TUL:n, Hämeen Liikunnan ja Urheilun sekä muiden alan toimijoiden koulustarjonnasta.

Valmentajien osallistuessa joukkueensa kanssa liiton järjestämille leirille saadaan runsaasti ajankohtaista tietoa lajista ja lisätään omaa osaamista. Nämä ovat tarpeellisia koulutustilaisuuksia valmentajille.

Valmentajat etenevät oman henkilökohtaisen suunnitelman ja koulutuspolkunsu mukaan niin, että seuralla on mahdollisimman paljon ylemmän lajitason käyneitä koulutusportaita eteneviä valmentajia. Seura järjestää myös sisäistä koulutusta valmentajilleen ja ohjaajilleen ajankohtaisista asioista ja eri teemoista kiinnostuksen mukaan. Seura järjestää tarvittaessa myös tilauskoulutuksia yhdessä muiden lähialueen seurojen kanssa.

Lasten harrasteryhmien ohjaajille järjestetään kauden alussa keväällä ja syksyllä koulutuspäivä seuran sisäisenä koulutuksena erilaisilla teemoilla ja samalla ohjaajat perehdytetään seuran toimintaan ja yhteneviin käytäntöihin. Koulutuspäivien teemana ovat harjoitteiden suunnittelu ja ideointi eri harjoituspaikoilla.

Tavoitteena on yhdessä ideoida mitä erilaisilla välineillä voi tehdä.

Seuralla on runsaasti erilaisia liikuntavälineitä käytössään ja uusia hankintoja tehdään tarpeen mukaan, jotta lasten kiinnostus ja innostus liikuntaa kohtaan kasvaa ja säilyy.

Lisäksi kauden aikana vaihdellaan eri harjoituspaikkojen kesken Iskun välineistöä.



6.2. Tuomarikoulutus

Joukkuevoimistelukilpailuihin osallistuminen edellyttää seuralta tuomarikoulutuksen käyneitä esteettömiä tuomareita. Seura pyrkii sekä kouluttamaan uusia tuomareita että ohjaamaan alemman luokan tuomareitaan jatkokoulutuksiin. Tavoitteena on saada joukkuevoimisteluun lisää korkeamman luokan tuomareita.

6.3. Seurajohdon ja työntekijöiden koulutus

Voimistelujaoston jäsenten ja työntekijöiden osaaminen on tärkeässä asemassa myös jaoston omassa toiminnassa. Jaoston vastualueet jaetaan jäsenten osaamisen ja kiinnostuksen mukaan. Näin mahdollistetaan mahdollisimman hyvä tietämys alati muuttuvassa seura- ja yhdistystoiminnassa.

Jaoston jäsenillä ja työntekijöillä on mahdollisuus osallistua eri tahojen järjestämiin seurajohtajakoulutuksiin. Teematilaisuudet, seminaarit ja kokoukset tarjoavat arvokasta tietoa seuratoiminnan kehittämiseen ja tilaisuuksia yhteistyöverkostojen rakentamiseen. Liitot järjestävät työntekijöille työntekoon ja hyvinvointiin liittyvää tarpeellista koulutusta, joihin työntekijät osallistuvat mahdollisuuksien mukaan.

Työntekijöille pidetään säännöllisesti tapaamisia ja kehittämispäiviä.

7. TAPAHTUMAT JA TALKOOT

Tapahtumien ja talkoiden avulla jaosto mm. tukee ja edesauttaa seuran jäsenten välistä yhteenkuuluvuutta ja samalla kerää varoja harrastus- ja kilpailutoiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Jaosto etsii aktiivisesti talkoomahdollisuuksia voimistelijoille vanhempineen ja seurassamme toimiville. Isojen kilpailujen järjestäminen on seuralle mittava ponnistus, mutta samalla myös merkittävä talkootapahtuma joka tuo lisäeuroja laajan toimintamme rahoittamiseksi ja tekee samalla seuran toimintaa näkyväksi.

Tapahtumien ja talkoiden avulla jaosto vahvistaa seuran me-henkeä ja kerää varoja harrastus- ja kilpailutoiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

7.1. Näytökset ja omat tilaisuudet

Voimistelujaosto järjestää aina kevätkauden päätteeksi kevätjuhlan ja syyskauden päätteeksi joulujuhlan. Näytöksissämme esiintyvät kaikki halukkaat harrasteliikunnan ryhmät sekä joukkuevoimistelijat.

Kilpailukausi avataan aina keväisin ja syksyisin seuran kisakatselmuksella/harjoituskilpailulla ennen ensimmäisiä kilpailuja, jossa esitetään uudet kilpailuohjelmat vanhemmille, perheille ja muulle yleisölle. Katselmuksissa vanhemmat pääsevät näkemään, mitä harjoitussaleilla on alkukauden aikana saatu aikaan, voimistelijat saavat ensimmäisen ”kilpailu”-kokemuksensa, kun paikalla on myös tuomareita antamassa palautetta, ja samalla luodaan myös seuran yhteishenkeä, kun joukkueet tapaavat seuran muut joukkueet ja näkevät heidän uudet kilpailuohjelmansa.

Aikuisten ja lasten harrasteliikunnassa on jo vuosien ajan pidetty avoimien ovien viikkoja, jolloin kauden 1. viikon aikana harrastajat ovat voineet maksutta käydä tutustumassa jumppatarjontaan. Tätä toimintaa jatketaan myös v. 2021 aikana.



Koko seura viettää vuonna 2021 toimintansa 110- vuotisjuhlavuotta. Juhlavuotta värittää eri tapahtumat pitkin vuotta. Juhlimme yhdessä merkkipuotta perinteisen juhlavasti ja suunnitelman mukaan nostamme ryhmiämme juhlinnan kohteeksi erilaisin tarinoin ja tiedottein. Suunnittelu ja ideointi on aloitettu hyvissä ajoin perustamalla juhlatyöryhmä, jossa on eri jaostoista edustajat ja työryhmää täydennetään, kun juhlavuoden ohjelma on valmis julkaistavaksi.

7.2. Esiintymiset eri tilaisuuksissa

Joukkueet ja voimistelujaosto etsivät aktiivisesti erilaisia esiintymismahdollisuuksia. Toimintamme saa näin näkyvyyttä ja tytöt lisää esiintymiskokemusta. Syksyllä 2021 ennen liikuntakauden alkua olemme mukana monessa tapahtumassa markkinoimassa toimintaamme. Samalla ryhmämme pääsevät esiintymään ja saavat täten arvokasta esiintymiskokemusta. Olemme tehneet aktiivista yhteistyötä Tampereen kaupungin sekä muiden lähitahtojen kanssa. Harraste- ja kilparyhmämme pyrkivät mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan myös ulkomailta järjestettäviin liikuntatapahtumiin.

7.2.1. Kansainvälinen työryhmä ja ulkomaille suuntautuvat kilpailu- ja esiintymismatkat

Kansainvälinen toiminta Iskussa on aktiivista myös vuonna 2021. Erilaiset kilpailut ja tapahtumat ulkomaille ovat harjoitusvuoden kohokohtia, antavat sykettä ja harjoitusintoa lapsille ja nuorille, ja ne jäävät muistoihin koko elämän ajaksi. Tapahtumissa luodaan myös ystävyyssuhteita yli rajojen. Kansainvälisen työryhmämme tehtävänä on luoda jokaista ulkomaan matkaa varten toimintaperiaatteet, hoitaa tarjouspyynnöt matkoille, tehdä maksu- ja rahoitussuunnitelma ja olla linkkinä voimistelujaoston ja tarvittaessa seuran hallituksen välillä. Seura hakee ja allekirjoittaa kaupunginavustusanomukset ja apurahahaut eri säätiöille. Seuran hallitus hakee kaupungin varoista projektiavustusta ulkomaille suuntautuville esiintymis- ja kilpailumatkoille.

Festival del Sole 4.-9.7.2021 Riccione, Italia. ilmoittautuminen alkaa 16.2.2021
Festival del Sole-voimistelutapahtuma järjestetään joka toinen kesä Italian Riccionessa. Tapahtumaan osallistuu noin 5000 voimistelijaa 20 maasta. Suomesta tapahtumaan on osallistunut perinteisesti 300 - 400 suomalaista, ja Rantaperkiön Iskusta on viimeisen kymmenen vuoden aikana lähtenyt muutama joukkue esiintymismatkalle Italiaan aina, kun tapahtuma on järjestetty. Vuonna 2020 tapahtuma jouduttiin valitettavasti perumaan koronatilanteen vuoksi, ja se siirrettiin kesälle 2021.

7.3. Seuran järjestämät kilpailut

Voimistelujaosto järjestää TUL:n avoimet ryhmätanssikilpailut helmikuussa 2021. Tämän lisäksi järjestämme ainakin jo perinteisiksi muodostuneet Isku Stara-kilpailut alle 12-v voimistelijoille keväällä ja/tai syksyllä. Muitakin kilpailuja haetaan mahdollisuuksien mukaan. Kilpailut ovat tärkeä talkootapahtuma, joiden avulla saadaan nostettua seuran me-henkeä ja kerättyä varoja toimintamme ylläpitämiseksi. Haemme joka vuosi eri kilpailujen järjestämisoikeutta sekä TUL:lta että Voimisteluliitolta.



7.4. Muut talkoot

Säännöllisesti järjestettyjä talkoita ovat lentopallojaoston kanssa yhteistyönä toteutetut pallotyttötalkoot, joiden avulla joukkueet voivat kerätä harrastustoimintansa kustannuksiin rahaa toimimalla pallotyttöinä miesten mestaruusliiga -joukkueen kotipeleissä Pyynikin palloiluhallilla.

Muita talkootapahtumia ovat olleet mm. kauppojen inventaariot, joulupaketoinnit ja lastenkonsernit. Voimistelujaosto yrittää aktiivisesti löytää harrastajilleen sopivia talkootyökohteita; näin voimme yhdessä pitää harjoittelu- ja kilpailukustannukset mahdollisimman matalalla.

8. TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

8.1. Kotisivut

Seuran yhteiset kotisivut ovat tärkein viestintäkanava myös koko jäsenistön ja harrastajien suuntaan. Yleisön tulisi vaivatta löytää sivustoltamme hakemaansa tietoa, ja saada riittävästi informaatiota seuramme päivittäisestä ja tulevasta toiminnasta.

Kotisivut uudistettiin täysin syksyn 2020 aikana. Kotisivuprojekti toteutettiin yhteistyössä Tamkin markkinointiopiskelijoiden, voimistelujaoston ja lentopallojaoston kanssa. Kotisivuille luotiin mm. seuran oma verkkokauppa, jota pyritään hyödyntämään v. 2021 aktiivisesti seuran toiminnassa. Toivottavasti sivujen uudistus näkyy myönteisenä muutoksena harrastajien suuntaan; seuran jokapäiväiseen toimintaan liittyvä informaatio on ajankohtaista ja helposti saavutettavaa kotisivujen kautta.

Seuran omat toimijat kuvaavat aktiivisesti toimintaamme valokuvin ja erilaisia juttuja laatimalla. Käytämme myös ammattikuvaajia ja graafikoita seuran markkinointitarkoituksiin, esim. käsiohjelmien ja julisteiden ja painomateriaalin suunnitteluun ja valmistukseen.

Käytämme tiedottamiseen myös Aamulehden seuratoimintapalstaa ja Menovinkit -palstaa sekä ilmaisjakeluiden mahdollisuuksia.

Jaostojen ja valmentajien ohjaajien ja eri toimijoiden välistä tiedonkulkua tehostetaan.

Vuoden 2021 aikana julkaistaan myös koko seuran juhlalehti, jossa kaikki vuoden tapahtumat kerrotaan sanoin ja kuvin.

8.2. Hoika-jäsenjärjestelmä

Hoika-järjestelmä on tehokas viestintäkanava seuran ja voimistelujaoston harrastajien kesken. Se toimii sekä harrastajien rekisterinä että (harraste) eri ryhmien ilmoittautumisjärjestelmänä.

Voimistelujaoston laskutus tapahtuu järjestelmän kautta, ja sen kautta jäsenet saadaan myös nopeasti kiinni esim. harrasteliikunnan äkillisissä peruutustapauksissa.

8.3. Facebook ja Instagram

Kotisivujen uutiset välitetään myös Rantaperkiön Iskun FB- sekä Instagram-yhteisöön, jotka toimivat erinomaisen nopeana tiedotusfoorumina. Pyrimme edelleenkin tehostamaan tiedottamista myös näillä foorumeilla; olennaista on somepäivitysten selkeä työnjako seuran toimijoiden kesken.

Heinäkuussa 2020 toteutettiin somemarkkinointiprojekti Tamkin markkinointiopiskelijoiden ja voimistelujaoston kesken. Projektilla oli myönteistä vaikutusta jaoston toiminnan markkinointiin, ja aktiivista somepäivitystä jatketaan myös vuonna 2021. Voimistelujaoston sosiaaliset kanavat ovat hyvin esillä myös seuran uusilla kotisivuilla.

Tärkeänä toimintona on myös maksullisten mainosten luominen facebookiin; tämän työkalun avulla saamme kohdistettua markkinoinnin juuri sopivalle kohderyhmälle. Maksullista mainontaa on toteutettu muutaman vuoden ajan, ja siitä on saatu positiivisia tuloksia. Toimintaa jatketaan vuoden 2021 aikana.



8.4. Seuran jäsenlehti

Seuran jäsenlehti ilmestyy jäsenille 1-2 kertaa vuoden aikana. Seuran jäsenlehden on koko jäsenistön tavoitettavissa; kaikilla jäsenillä ei ole mahdollisuutta tutustua pelkästään sähköiseen versioon, joten välillä lehdet julkaistaan myös paperiversiona jaettuna postilaatikoihin ja nettilehtenä. Seuran jäsenlehdessä on omat sivut kaikille Iskun toiminnassa mukana oleville tahoille, voimistelulle, lentopallolle, Iskunrannan toiminnalle ja seuraveteraaneille ja juhluvuonna myös tarinoille ja tapahtumille koko vuoden 2021 ajalta.

8.5. Paikallislehdet ja –radiot

Varsinkin tapahtumien järjestämisessä paikallismedia on suureksi avuksi. Pyrimme tiedottamaan tulevista tapahtumistamme, esim. kilpailuista, täsmällisesti ja tehokkaasti paikallisissa viestimissä. Aamulehden seuratoimintapalsta toimii säännöllisenä informaatiopaikkana, kun tiedotamme jokapäiväisestä toiminnastamme, esim. harrasteliikunnasta.



Liite 1 Alustava tapahtumakalenteri 2021

Tammikuu

Voimisteluliiton rinkileirit
Avoimet jv-harjoitukset
Joukkueiden loppiaisleiri
Harrasteliikunnan kevätstartti
Kevätkauden harrasteliikunta alkaa
Isku perhe -tapahtuma

Helmikuu

Sydän-Suomen seuratapaaminen
Isku perhe -tapahtuma
7.2. TUL:n avoimet ryhmätanssikilpailut, Isku järjestää Tampere

Maaliskuu

Seuran kisakatselmus/harkkakisa
Isku perhe -tapahtuma
JV- ja Stara kilpailut alkavat

Huhtikuu

Joukkuevoimistelun TUL:n Tampereen piirin kilpailut Tampere
Isku perhe -tapahtuma
Kevätkauden harrasteliikunta päättyy (aikuiset)

Toukokuu

22. -23.5. Kilpasarjojen Voimisteluliiton mestaruuskilpailut Hämeenlinna
28. – 30.5. Voimistelulajien yhteiset SM-kilpailut Tampere
Isku Stara
Joukkuevoimistelun TUL:n mestaruuskilpailut
Harrasteliikunnan ja joukkuevoimistelun kevätjuhla/-näytös
Kevätkauden harrasteliikunta päättyy (lapset, nuoret ja perheet)
Kesäkauden harrasteliikunta alkaa

Kesäkuu

Iskun kesäleiri
Lasten ja perheiden liikuntatuokiot
Aikuisten kesäkausi
4. – 9.7. Festival del Sole-tapahtuma Italia, Riccione

Heinäkuu

Aikuisten kesäkausi



Elokuu

Voimisteluliiton rinkileirit
Avoimet jv-harjoitukset
Kauppakeskuksien esittelytapahtumat; seuran toiminnan esittely
Aikuisten kesäkausi

Syyskuu

Syyskauden harrasteliikunta alkaa
Sydän-Suomen alueen Seurapäivä
Isku perhe -tapahtuma

Lokakuu

30.10. Seuran kisakatselmus/harkkakisa
Jv- ja Starakilpailut alkavat
3 lajin kilpailut (jv, rv, ka) Tampere
Isku perhe -tapahtuma

Marraskuu

26. – 28.11. Joukkuevoimistelun TUL:n Tampereen piirin kilpailut
JV-välinemestaruuskilpailu, kilpasarjat
Isku perhe -tapahtuma

Joulukuu

11. – 12.12. ISKU Stara Tampere
TUL:in avoimet välinemestaruuskilpailut, Isku järjestää
Harrasteliikunnan ja joukkuevoimistelun joulujuhla/-näytös
Isku perhe -tapahtuma
Syksyn harrasteliikuntakausi päättyy

Lisäksi vuoden aikana järjestetään Iskun 110v-juhlatapahtumia, ohjelma tarkentuu myöhemmin.