



# RANTAPERKIÖN ISKUN VOIMISTELUJAOSTO TOIMINTASUUNNITELMA v. 2022





## Sisältö

1. YLEISTÄ VOIMISTELUJAOSTOSTA
2. TOIMINNAN TAVOITTEET
  - 2.1. Painopisteet vuodelle 2022
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. Seuratoimijoiden ja työntekijöiden 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, Whatsapp-ryhmät ja Instagram
  - 8.4. Seuran jäsenlehti
  - 8.5. Paikallislehdet ja -radiot
9. YHTEISTYÖKUMPPANIT JA SIDOSRYHMÄT

Liite 1

Alustava tapahtumakalenteri 2022



### 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. Säännöllisesti kokoontuvia työryhmiä on neljä: johtoryhmä, valmennus, aikuisten harrasteliikunta ja lasten harrasteliikunta. Tiedotustyöryhmä ja kansainvälinen työryhmä kokoontuvat satunnaisesti/tarvittaessa. Uusia työryhmiä perustetaan aina kulloisenkin tarpeen mukaan. Voimistelijaosto täyttää 100 vuotta vuonna 2023. Vuonna 2022 perustetaan työryhmä, joka ryhtyy suunnittelemaan juhlavuoden toimintaamme. Samoin perustamme oman työryhmänsä myös järjestämiämme kilpailuja varten.

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 2022 kaikenikäisille liikkujille, asukkaiden lähellä Rantaperkiössä, Härmälässä ja Peltolammilla. Tarjontaa on myös Tampereen keskustassa Ratinassa.

Tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja kestävä kehitys ovat tärkeitä johtoajatuksia jaoston toiminnassa, ja ne huomioidaan mm. harrastusten hinnoittelussa, jaoston hankinnoissa, tapahtumien järjestelyissä jne.

Seuramme ohjaajat ja valmentajat ovat myös kasvattajia ja vanhempien kanssa yhteisenä tavoitteenamme on kasvattaa harrastajistamme tasapainoisia, rehellisiä ja suvaitsevaisia, toiset huomioonottavia ihmisiä. Lähtökohtana on yksilön ja erilaisuuden arvostaminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ryhmässä toimiminen, vastuullisuuden opettaminen, itsetuntemuksen kehittäminen, itseluottamuksen vahvistaminen, hyvien käytöstapojen opettaminen sekä vanhempien tukeminen yhteisen harrastuksen avulla. Kannustamme ja luomme lapsiin uskoa ja luottamusta omiin kykyihinsä, nautimme yhdessä tekemisen ilosta ja mahdollistamme onnistumisen elämyksiä mahdollisimman monelle.

Seuramme sai Voimistelun Sinettiseura-sertifikaatin (myöhemmin Tähtiseura) vuoden 2016 loppupuolella. Työmme harrasteliikunnan ja kilpaurheilun edistämiseksi jatkuu edelleen. Vuosittain lisäämme myös ohjaajien ja valmentajien määrää ja koulutamme heitä seuran sisäisillä koulutuksilla sekä ohjaamme liittojen koulutuksiin. Huolehdimme myös, että voimistelijauransa lopettaneilla voimistelijoilla on mahdollisuus aloittaa seurassamme harrastetuntien ohjaus ja lajivalmennus.

Kaupungin tarjoamat salivuorot ovat riittämättömät vastaamaan tarpeitamme. Härmälän koulu on remontissa usean vuoden ajan. Lisäksi muiden koulujen salivuorojen käyttöä hankaloittavat keväisin ja syksyisin ylioppilaskirjoitukset ja koulujen omat tapahtumat, jonka vuoksi seura joutuu jatkuvasti etsimään poikkeusvuoroja näiden tilalle. Valmennusryhmille ja harrasteliikunnalle pyritään tarjoamaan myös vuonna 2022 sellaiset olosuhteet, joissa voimme tarjota harrastajillemme laadukasta ja turvallista ohjausta, ja käymme Tampereen kaupungin liikuntatoimen kanssa tarvittaessa neuvotteluja salitarpeista. Voimistelijaosto osti oman voimistelumaton kesällä 2020, ja on täten omalta osaltaan pyrkinyt parantamaan voimistelijoidemme harjoitusolosuhteita verrattuna aikaisempiin vuosiin. Tavoitteenamme on vuokrata harjoitustilaa Härmälän alueelta siten, että sinne pääsisi harjoittelemaan myös silloin, kun koulujen tai päiväkotien tilat eivät ole käytettävissämme. Tilojen vuokrausmahdollisuutta varten perustettiin oma tilatyöryhmä syksyllä 2021 joka tutki tilavaihtoehtoja Härmälän alueella.



Vuonna 2022 voimistelujaosto järjestää sekä tanssi- että joukkuevoimistelukilpailuja. Järjestämme helmikuussa jälleen kerran TUL:n ryhmätanssin® avoimet mestaruuskilpailut, sekä Isku Stara-kilpailut mahdollisuuksien mukaan sekä keväällä että syksyllä. Lisäksi järjestämme keväällä 9.4.2022 JV cup -kilpailut sekä 10.4. TUL:n Tampereen piirin avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut. Haemme kilpailuja järjestettäväksi myös syksylle 2022.

Harrastaja- ja valmentajaryhmämme osallistuu tulevan kesän Gymnaestrada-tapahtumaan Tampereella. Ryhmä osallistuu 9.–12.6. järjestettävän tapahtuman aikana kahteen eri kenttänyttösohjelmaan ja mahdollises esiintymislava- ja juhlanäytöksiin. Voimistelujaosto on lupautunut myös organisoimaan yhden majoituskoulun talkoolaiset tapahtumaan.

## 2. TOIMINNAN TAVOITTEET

### 2.1. Painopisteet vuodelle 2022

- harrastajamäärän lisääminen sekä joukkuevoimisteluun että lasten ja aikuisten harrasteliikuntaan
- harrasteohjaajien, valmentajien ja muiden toimijoiden lisäkouluttaminen ja toimintaan sitouttaminen
- monipuolisen tuntirakenteen kehittäminen ja ylläpitäminen

## 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.

## 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 sekä muutama harrasteryhmä. Aikuisten harrasteliikunta toimii ympäri vuoden kolmella toimintakaudella: tammi-toukokuu, kesä-elokuu sekä syys-joulukuu. Kesäkaudella tarjontaamme kuuluvat monipuolisesti aikuisten liikuntatunnit sisällä sekä sään huomioiden myös ulkona. Monipuolinen liikuntatarjonta koostuu lapsille, perheille ja aikuisille suunnatuista tunteista,



joilla pyritään tarjoamaan mahdollisimman monelle kiinnostavaa toimintaa. Osallistumismaksut ovat edullisia, jotta kaikilla olisi hyvät mahdollisuudet osallistua harrasteliikunnan toimintaan.

Viikoittaisen toiminnan lisäksi järjestämme vuoden aikana erilaisia teemajumppia, kursseja ja tapahtumia, jotka monipuolistavat entisestään tarjontaa ja ovat mielenkiintoinen lisä tapahtumakalenteriimme. Tällaisilla ekstratapahtumilla saamme mukaan myös sellaisia liikkujia, jotka eivät muuten välttämättä osallistu ryhmiimme. Tulevana kevätkautena on tarkoituksena lisätä aikuisten harrasteliikuntaan kurssimuotoisia tunteja, jotka eivät kuulu kausikorttiin, esimerkiksi kuntosalikurssi. Kurssimuotoisilla tunneilla pääsemme myös täyttämään mahdollisesti vapaina olevia aikoja vuokraamissamme tiloissa.

### Ohjaajat

Ohjaajille järjestetään tulevana vuotena 2–3 ohjaajatapaamista/koulutusta, ja uusia ohjaajia rekrytoidaan tarvittaessa. Kerran vuodessa syksyisin järjestetään voimistelijaoston yhteinen kauden starttitapaaminen harrasteliikunnan ohjaajille, joukkuevoimisteluvallmentajille, voimistelijaostolle sekä työntekijöille. Ohjaajatapaamisissa perehdytetään uudet ohjaajat seuran toimintaan ja kehitetään liikuntaryhmiä entistä toimivammiksi ja tuntisisältöjä ajankohtaisia liikkumistrendejä vastaaviksi. Pyrimme sitouttamaan ohjaajat ainakin vuodeksi kerrallaan toimintaamme, jotta vaihtuvuutta saataisiin pienemmäksi. Jotta pääsemme päämääriimme, ohjaajien tulee olla ammattitaitoisia ja innostavia, ja saleilla tulee olla toimivat ja tarkoituksenomaiset välineet: uusimmat musiikkisoittimia, mikrofoneja sekä liikuntavälineitä 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. Tavoitteenamme on myös, että lapset pysyisivät toiminnassa mukana useamman vuoden ajan. Lapset, jotka haluavat siirtyä harrastetoiminnasta kilpailutoimintaan, voivat siirtyä joukkuevoimistelujoukkueisiin tai lentopallon pariin.

Voimistelijaoston lasten liikunnan harrastajamäärät ovat valitettavasti laskeneet viimeisen puolentoista vuoden aikana koronatilanteesta johtuen, ja olemme joutuneet supistamaan tarjontaa. Olemme pyrkineet uusien lajien sekä tuntikonseptien avulla lisäämään harrastajien määrää. Uusia ryhmiä rakentaessamme otamme huomioon perheiden toiveet ja ajankohtaiset liikkumissuuntaukset sekä liikuntatrendit. Ryhmiä järjestetään pääosin Härmälässä Talvitien päiväkodilla ja koululla sekä Rantaperkiössä Hatapään koululla.

Vuonna 2022 tarjoamme toiminta-alueellamme noin 14 erilaista harrasteryhmää lapsille, nuorille ja perheille. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa lukuun ottamatta muutamaa voimisteluryhmää, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Ryhmissä järjestetään perhekerta ennen syys- ja hiihtolomaa sekä seuraamme myös kausittain lasten kokonaisliikuntamääriä Into-Pupun liikuntaseikkailun avulla. Jokainen ryhmä valmistelee esityksen loppukaudesta pidettävään joulu-/kevätnäytökseen. Tämän lisäksi järjestämme muutaman kerran kaudessa alle kouluikäisille suunnattuja IskuPerhe-tapahtumia sekä uutuuksena alakouluikäisille ja 7-8-luokkalaisille suunnattuja IskuSport- vuoroja. Tapahtumat ovat kaikille avoimia matalalla kynnyksellä eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Voimisteluryhmät 2022 kevät:



3–4-vuotiaat	Satubaletti	45 min	Talvitien PK/koulu
5–6-vuotiaat	Voimistelukoulu	45 min	Talvitien PK/koulu
7–8-vuotiaat	Voimistelukoulu	55 min	Hatanpään koulu
7–8-vuotiaat	Voimistelukoulu	55 min	Talvitien PK/koulu
8–13-vuotiaat	Rytminen Voimistelu (2 x vko)	70 + 75 min	Talvitien PK/koulu + Hatanpään koulu
9–12-vuotiaat	TAITO-ryhmä (2 x vko)	55 + 90 min	Hatanpään/Peltolammin koulu
10–12	Tanssillinen Voimistelu	60 min	Talvitien PK/koulu

Voimisteluryhmien tavoitteena on antaa hyvä pohja joukkuevoimistelulle kilpalajina ja kasvattaa voimistelijoin seuramme kilpajoukkueisiin. Ryhmät käyvät myös erinomaisesti muiden urheilulajien oheisharjoitteluksi. Hieman vanhemmille lapsille, noin 8-vuodesta ylöspäin, tarjotaan myös mahdollisuus harjoitella enemmän kuin kerran viikossa ja kilpailla matalalla kynnyksellä. Pyrimme toteuttamaan myös kilpajoukkueiden vierailuja Voimistelukouluissa kausittain, ja tätä kautta innostaa lapsia joukkuevoimistelun pariin.

Muita ryhmiä:

Perheet:

2-4v IskuPerhe	IskuSport kouluikäiset ja 7-8lk	IskuPerhe-tapahtumat 2–3 kertaa kaudessa.
----------------	---------------------------------	---

Lasten harrasteliikunta:

Tempukoulu	IskuGym	Tanssi
3-4v.	6-7v.	Satubaletti 3-4v.
4-5v.	6-8v.	Lastentanssi 5-7v.
	8-11v.	

## 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. Perheliikuntaryhmiin ovat tervetulleita lapsen kanssa liikkumaan myös esim. kummit, mummut ja papat. Lisäksi muissa ryhmissä toteutamme ”perhekertoja”, jolloin vanhemmat ovat tervetulleita tutustumaan lapsen tunneille.

Vuonna 2022 tarjoamme perheille monipuolista toimintaa Aikuinen-lapsi (IskuPerhe 2-4v.) -liikuntaryhmissä. Aikuinen-lapsi liikuntaryhmiä järjestetään aina lapsen 4 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 Hatanpään koululla.

ISKUPERHE-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, Lempeä selkähuolto, Tanssillinen voimistelu, Pilates, TehoTreeni ja Aikuisbaletti.

Tanssilliset tunnit:

Lavis	Rytmix	Zumba	Tanssillinen voimistelu	Aikuisbaletti
-------	--------	-------	-------------------------	---------------

Huoltavat, rauhalliset tunnit:

Jooga	Pilates	Kehonhuolto	Lempeä selkähuolto
-------	---------	-------------	--------------------

Lihaskuntotunnit:

Muokkaus	EasyTeho	TehoTreeni
----------	----------	------------

Aikuisten tuntien maksutapavalikoima on vuonna 2022 laaja: Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum-verkkomaksu, SmartumPay, Tyky-liikuntasetelit, Tyky-Online, Eazybreak, Edenred sekä ePassi. Aikuisten liikuntaryhmiämme vetävät koulutetut ja innostuneet ohjaajat, joista pyritään pitämään hyvää huolta.

## 5. VALMENNUSTOIMINTA

### Yleistä

Voimistelujaoston alaisina kilpailulajeina ovat joukkuevoimistelu ja tanssi. Joukkuevoimistelu lajina on erityisen suosittu ja se 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 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 vastuvalmentajia ja pitkään valmennus- sekä tuomarityössä toimineita henkilöitä.

Toimintamme on laadukasta ja monipuolista, ja tarjoamme voimistelijoiden taitotasoa vastaavaa valmennusta kilpa-/harrastesarjoissa voimisteleville joukkueille. Voimistelukouluistamme on mahdollista siirtyä kilpajoukkueisiin, ja joukkueilla on mahdollisuus edetä tavoitteiden mukaisesti kohti SM- tasoa.

Tarjoamme myös harjoittelumahdollisuuden niille voimistelijaille, jotka opiskelujen ja muun elämäntilanteen vuoksi ovat pitäneet harrastuksestaan taukoa, ja haluavat palata kilpailemaan Iskun aikuisten sarjoissa.



### Tavoitteet

Vuonna 2020 vahvistetun valmennusjärjestelmämme tavoitteena on vahvistaa ja varmistaa yhtenäiset toimintatavat ja kehittää ja suunnitella joukkuevoimistelutoimintaamme lajin vaatimustason mukaisesti. Tavoitteet tulisi asettaa siten, että ne ovat pidemmällä kuin vuosi tai kaksi kerrallaan. Valmennustyöryhmä huolehtii ajantasaisesta tiedonkulusta valmentajien ja voimistelujaoston välillä.

Valmennustyöryhmä kokoontuu vähintään joka toinen kuukausi vuoden 2022 aikana. Jokaisen kauden päätteeksi kesä- ja joulukuussa arvioimme menneen kauden toimintaa sekä suunnittelemme tulevan kauden painopisteet ja kehittämiskohteet.

### 5.1. Joukkuevoimistelu

Voimistelijalla on seurassamme mahdollisuus harjoitella ja kilpailla hänelle sillä hetkellä parhaiten sopivassa joukkueessa oman motivaation ja taitotason mukaan, tutussa tiimissä. Ikäkausitiimien jälkeen (yli12v) eri linjojen joukkueet jatkavat toimintaansa omina joukkueinaan, omien tavoitteiden ja suunnitelmien 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 7 kilpajoukkuetta ja voimistelijat ovat 7–20-vuotiaita. Voimistelukouluissa on 5 ryhmää, joissa on 5–8-vuotiaita voimistelijaita. Näistä ryhmistä on mahdollista pyrkiä kilpailujoukkueisiin kaksi kertaa vuodessa avoimien harjoitusten kautta. Tammikuussa 2022 on suunnitelmassa perustaa uusi esivalmennusryhmä 5–7-vuotiaille uusille voimistelijan aluille.

Keväällä 2022 9–12-vuotiaiden TAITO-ryhmä jatkaa toimintaansa ja harjoittelee kaksi kertaa viikossa sekä esiintyy seuran tapahtumissa. Taito-ryhmä osallistuu kausittain 1–2 kertaa TUL:n järjestämiin kilpailuihin alle 12-vuotiaiden taitosarjassa.

#### Joukkueet vuodelle 2022:

alle 10-vuotiaiden joukkueet	3–4 joukkuetta	40 voimistelijaa
10–12-vuotiaiden joukkueet	1 joukkuetta	10 voimistelijaa
12–14-vuotiaiden joukkueet	1 joukkuetta	8 voimistelijaa
yli 14-vuotiaiden joukkueet	2 joukkuetta	12 voimistelijaa
<b>Yhteensä</b>	<b>7–8 joukkuetta</b>	<b>noin 70 voimistelijaa</b>

Joukkueista alle 10-vuotiaiden sarjassa 1–2 joukkuetta osallistuu starakilpailuihin, 8-10 -vuotiaiden sarjassa kilpailee 1-2 joukkuetta ja 10-12 -vuotiaiden sarjassa yksi joukkue. 12–14- vuotiaiden harrastesarjassa kilpailee 1 joukkue. Yli 14-vuotiaiden kilpa-/harrastesarjoissa kilpailee 2 joukkuetta.





### Muuta toimintaa joukkueille

Elo- ja Loppiaisleirit toteutetaan vuonna 2022 aikaisempien vuosien mallin mukaan. Lisäksi järjestetään kausittain valmentajien ja tuomareiden taitoja tukeva kontrollipäivä, 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. Järjestämme treenipäiviä ja –leirejä, joissa käytetään myös ulkopuolisia ohjaajia. Tällä tavoin myös seuran omat valmentajat saavat uusia ideoita omiin viikoittaisiin tunteihinsa.

Uusia voimistelijoita haetaan joukkueisiin kaksi kertaa vuodessa avoimien harjoitusten ja kokeilutreenien kautta. Joukkueita täydennetään 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 2022 erilaisten koulutuksien ja valmentajatapaamisten kautta.

### 5.2. Valmentajat

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

Valmennusjärjestelmämme pohjana toimii tiimivalmennus ja jokaisella tiimillä on tiimivastaava, mikäli tiimissä on useampi kuin yksi joukkue.

- ✓ vuosina 2015–2017 syntyneet
- ✓ vuosina 2013–2014 syntyneet
- ✓ vuosina 2011–2012 syntyneet
- ✓ vuosina 2009–2010 syntyneet
- ✓ yli 12-vuotiaat (harrastesarjat)
- ✓ yli 12-vuotiaat (kilpasarjat)

Alle 12-vuotiaiden tiimivastaavat toimivat oman ikäluokkansa valmentajien tutorina sekä huolehtivat valmennuksesta tiimitreeneissä viikoittain. Harraste- ja kilpasarjojen joukkueet pitävät yhteisiä tiimitreenejä muutaman kerran kaudessa.

Jokaisella joukkueella on kokenut, täysi-ikäinen vastuvalmentaja, joka vastaa joukkueen kausisuunnitelmasta ja toiminnasta. Alle 18-vuotiaat voivat toimia joukkueiden valmennustiimeissä apuna. Valmennustoimintaan on laadittu oma valmennuksen portaikko, jolla valmentajat etenevät koulutustasonsa ja valmennus/ohjauskokemuksensa mukaan. Valmennustyöryhmä järjestää säännöllisesti yhteisiä valmentajatapaamisia sekä voimistelun sisäisiä koulutuksia noin 2–4 krt/kauden aikana.

Voimistelijaosto kannustaa valmentajia ja tuomareita myös v. 2022 osallistumaan aktiivisesti 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 ja viestintää sekä auttamaan valmentajia joukkueiden jokapäiväisessä toiminnassa. VV- toiminnalla pyritään vapauttamaan aikaa valmentajille keskittyä valmennukseen.

Vanhempainvastaavat sopivat valmennustiimien kanssa tehtävänjaosta. He organisoivat mm. joukkueiden talkoita sekä varainhankintaa. Pienempien voimistelijoiden joukkueilla he voivat toimia myös huoltajina kilpailuissa. Voimistelujaosto järjestää kausittain tapaamisia vanhempainvastaaville ja heille on laadittu oma toimintaohjeistus, jota päivitetään aina kauden alussa.

### 5.4. Tanssillinen voimistelu ja tanssi

Lasten ja nuorten harrastetoiminnan lajivalikoimassa on myös tanssillisen voimistelun ryhmä 10–12-vuotiaille. Ryhmä esiintyy seuran järjestämissä kilpailuissa sekä näytöksissä. Ryhmään haetaan tulevana vuonna lisää harrastajia, koska tanssillinen voimistelu kasvattaa suosiotaan harrastajiensa keskuudessa ja kevyempi muoto joukkuevoimistelulle.

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

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

## 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 harrastevoimistelutunneille että joukkuevoimistelun valmennustoimintaan. Koulutus toteutetaan Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmän mukaisesti. Täydennyskoulutusta haetaan myös TUL:n, Hämeen Liikunnan ja Urheilun sekä muiden alan toimijoiden koulutustarjonnasta.

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.

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. Seuratoimijoiden 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 voimisteliijoille 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 kevätkuulan ja syyskauden päätteeksi joulukuulan. 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. 2022 aikana.

### 7.2. Esiintymiset eri tilaisuuksissa

Joukkueet ja voimistelujaosto etsivät aktiivisesti erilaisia esiintymismahdollisuuksia. Toimintamme saa näin näkyvyyttä ja tytöt esiintymiskokemusta. Syksyllä 2022 ennen liikuntakauden alkua olemme mukana monessa tapahtumassa markkinoimassa toimintaamme. Olemme tehneet aktiivista yhteistyötä Tampereen kaupungin sekä muiden lähitahojen kanssa. Harraste- ja kilparyhmämme pyrkivät mahdollisuuksiensa mukaan osallistumaan myös ulkomailla järjestettäviin liikuntatapahtumiin.

#### 7.2.1. Kansainvälinen työryhmä ja ulkomaille suuntautuvat kilpailu- ja esiintymismatkat

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 3.-8.7.2022 Riccione, Italia.*

Festival del Sole-voimistelutapahtuma järjestetään pääsääntöisesti 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. Tapahtumaan osallistutaan seurastamme tulevana kesänä mahdollisuuksien mukaan.

### 7.3. Seuran järjestämät kilpailut

Voimistelujaosto järjestää TUL:n ryhmätanssin® avoimet mestaruuskilpailut helmikuussa 2022. Tämän lisäksi järjestämme jo perinteisesti muodostuneet Isku Stara-kilpailut alle 12-v voimistelijoille keväällä ja/tai syksyllä. Huhtikuussa 2022 järjestämme 9.4. Jv Cup-kilpailut ja 10.4. TUL:n Tampereen piirin avoimet mestaruuskilpailut. 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

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

### 8. TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

#### 8.1. Kotisivut

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

Kotisivut uudistettiin syksyn 2020 aikana. Kotisivuprojekti toteutettiin yhteistyössä Tamk:in markkinointipöytätyöryhmien, voimistelujoukon ja lentopallojoukon kanssa. Olemme käyttäneet ammattikuvaajia ja graafikoita seuran markkinoinnissa, esim. luotaessa kotisivujen kuvapankkia, sekä käsiohjelmien, julisteiden ja painomateriaalin toteutuksessa.

Kotisivuihin liitettiin seuran oma verkkokauppa, jota pyritään hyödyntämään v. 2022 aktiivisesti seuran toiminnassa. Toivottavasti sivujen uudistus on näkynyt myönteisenä muutoksena harrastajien suuntaan; seuran jokapäiväiseen toimintaan liittyvä informaatio on ajankohtaista ja helposti saavutettavaa kotisivujen kautta. Voimistelujoukon sosiaaliset kanavat ovat hyvin esillä seuran uusilla kotisivuilla.

#### 8.2. Hoika-jäsenjärjestelmä

Hoika-järjestelmä on tehokas viestintäkanava seuran ja voimistelujoukon harrastajien kesken. Se toimii sekä harrastajien rekisterinä että (harraste) eri ryhmien ilmoittautumisjärjestelmänä. Voimistelujoukon laskutus tapahtuu järjestelmän kautta, ja sen kautta jäsenet saadaan nopeasti kiinni esim. harrasteliikunnan äkillisissä peruutustapauksissa.

#### 8.3. Facebook, Whatsapp -ryhmät ja Instagram

Kotisivujen uutiset välitetään myös Rantaperkiön Iskun FB- sekä Instagram-yhteisöön, jotka toimivat nopeana tiedotusfoorumina. Tehostamme edelleen tiedottamista näillä foorumeilla; olennaista on somepäivitysten selkeä työnjako seuran toimijoiden kesken. Whatsapp-ryhmien kautta saadaan nopeasti tietoa esim. aikataulumuutoksista aikuisten harrasteliikunnassa. Myös VV-toimintaan liittyvissä, nopeissa tiedotuksissa käytetään Vanhampainvastaavien ja jv-koordinaattorin välistä suljettua Whatsapp-ryhmää.

Tärkeänä toimintona on 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 2022 aikana soveltuvin osin.

#### 8.4. Seuran jäsenlehti



Seuran jäsenlehti ilmestyy jäsenille 1-2 kertaa vuoden aikana. Seuran jäsenlehti on koko jäsenistön tavoitettavissa; kaikilla jäsenillä ei ole mahdollisuutta tutustua pelkästään sähköiseen versioon, joten välillä lehdet julkaistaan myös paperiversiona jaettuna postilaatikoihin.

Seuran jäsenlehdessä on omat sivut kaikille Iskun toiminnassa mukana oleville tahoille, voimistelulle, lentopallolle, Iskunrannan toiminnalle ja seuraveteraaneille. Seuran omat toimijat kuvaavat aktiivisesti toimintaamme valokuvin ja erilaisia juttuja laatimalla.

Tammikuun 2022 aikana julkaistaan myös koko seuran 110-v juhlalehti, jossa kaikki 110-v juhluvuoden tapahtumat käydään läpi sanoin ja kuvin.

### 8.5. Paikallislehdet ja –radiot

Varsinkin tapahtumien järjestämisessä paikallismedia on suureksi avuksi. Tiedotamme tulevista tapahtumistamme, esim. kilpailuista, täsmällisesti ja tehokkaasti paikallisissa viestimissä. Aamulehden seuratoimintapalsta toimii säännöllisenä informaatiopaikkana, kun tiedotamme jokapäiväisestä toiminnastamme, esim. harrasteliikunnasta. Käytämme tiedottamiseen myös Aamulehden seuratoimintapalstaa ja Menovinkit -palstaa.

## 9. YHTEISTYÖKUMPPANIT JA SIDOSRYHMÄT

Tampereen kaupunki

Suomen Työväen Urheiluliitto  
TUL:n Tampereen Piiri  
Suomen Voimisteluliitto  
Hämeen Liikunta- ja Urheilu  
Lähialueen voimisteluseurat

Naisten Voimisteluopistosäätiö  
Tampereen Urheilun Edistämissäätiö  
Urheiluopistot

Yhteistyötä Pihlajalinnan (Urheiluklinikka) kanssa jatketaan.



**Liite 1 Alustava tapahtumakalenteri 2022**

**Tammikuu**

Voimisteluliiton rinkileirit  
Avoimet jv-harjoitukset  
Joukkueiden loppiaisleiri  
Harrasteliikunnan kevätstartti  
Kevätkauden harrasteliikunta alkaa (aikuiset, lapset, nuoret ja perheet)  
IskuPerhe -tapahtuma

**Helmikuu**

6.2. Voimisteluliiton alueellisen seuraverkoston tapaaminen  
TUL:n ryhmätanssin @avoimet mestaruuskilpailut, Isku järjestää  
IskuPerhe -tapahtuma  
Tampere

**Maaliskuu**

Seuran kisakatselmus/harkkakisa  
IskuPerhe -tapahtuma

**Huhtikuu**

2.4. Jv Cup  
9.4. Jv Cup, Isku järjestää  
10.4. Joukkuevoimistelun TUL:n Tampereen piirin kilpailut, Isku järjestää  
23.4. Jv Cup  
IskuPerhe -tapahtuma  
Tampere  
Tampere  
Tampere  
Tampere

**Toukokuu**

7.5. Jv Cup  
8.5. Jv Cup  
14.-15.5. TUL:n joukkuevoimistelun avoimet mestaruuskilpailut  
Voimisteluliiton mestaruuskilpailut  
Isku Stara  
IskuPerhe -tapahtuma  
Harrasteliikunnan ja joukkuevoimistelun kevätjuhla/-näytös  
Kevätkauden harrasteliikunta päättyy (aikuiset, lapset, nuoret ja perheet)  
Kesäkauden harrasteliikunta alkaa  
Tampere  
Tampere

**Kesäkuu**

10. – 12.6. Iskun kesäleiri  
18.6. Gymnaestrada  
ISC International Show Competition  
Tampere  
Turku

**Heinäkuu**

3. – 8.7. Festival del Sole-tapahtuma  
Italia, Riccione



## Toimintasuunnitelma 2022

### Elokuu

Voimisteluliiton rinkileirit  
Avoimet jv-harjoitukset  
Kauppakeskusten esittelytapahtumat; seuran toiminnan esittely  
Harrasteliikunnan kesäkausi päättyy

### Syyskuu

Syyskauden harrasteliikunta alkaa, syyskauden starttitapahtuma  
Voimisteluliiton alueellisen seuraverkoston tapaaminen  
IskuPerhe -tapahtuma

### Lokakuu

29.10	Seuran kisakatselmus/harkkakisa	
	Jv cup	Tampere
30.10.	Jv cup	Tampere
	IskuPerhe -tapahtuma	

### Marraskuu

13.11.	Joukkuevoimistelun TUL:n Tampereen piirin välinemestaruuskilpailut	
	Jv Cup	Tampere
26. – 27.11.	Voimisteluliiton JV-välinemestaruuskilpailut	Vantaa
	IskuPerhe -tapahtuma	

### Joulukuu

Isku Stara  
TUL:in joukkuevoimistelun avoimet välinemestaruuskilpailut  
Harrasteliikunnan ja joukkuevoimistelun joulujuhla/-näytös  
Syksyn harrasteliikuntakausi päättyy