

Harjoitusvuorot/Harjoitusryhmät 3.8.2023

Syksyn 2023 harjoitukset poikien osalta alkavat su. 20.8.2023 Kuopio Hallin voimistelualueella. Ilmoittautuminen su. 20.8.2023 ja su. 27.8.2023 klo 15.00 Kuopio Hallin voimistelualueella. Pojan voi ilmoittaa harjoitukseen jo ennakoon sähköpostilla: pek-kaf20@hotmail.com

Keväällä 2023 voimistelua harjoitelleet pojat ilmoittavat kiinnostuksensa jatkaa edelleen voimistelun harjoittelua syksyllä tulella harjoitukseen su. 20.8. tai viimeistään 27.8.2023.

Telinevoimistelusta kiinnostuneet uudet jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet seuran harjoitukseen ilmoittautuvat Kuopio Hallin voimistelualueella su. 20.8.2023 ja su.27.8.2023 klo 15.00 alkaen. Etukäteen voi ilmoittaa kiinnostuksen osallistumisesta sähköpostilla: pekkaf20@hotmail.com

Länsi Puijon koululla aloittaa syyskuussa uusi Poikien alkeisryhmä ikä 6–8 vuotta. Ryhmässä harjoitellaan voimisteluliikkeitä tarkoituksena oppia perusliikkeitä. Ryhmään ilmoittaudutaan su. Kuopio Hallin harjoituksissa. Harjoitukset ovat maanantaisin klo 17.00–18.00.

Tutustumisharjoituksia pidetään elokuun lopulla ja syyskuun alussa, harjoituksissa voi käydä kolme kertaa kokeilemassa telinevoimistelua ilman jäsen- ja harjoitusmaksua. Tutustumisharjoituksien jälkeen pitää sitten päättää jatkaako harjoittelua. Ryhmäjäkoja tarkennetaan tutustumisharjoitusten jälkeen.

Telinevoimistelusta kiinnostuneen pojan huoltajan tulee maksaa jäsenmaksu 30 € ja harjoitusmaksu seuran tilille erillisellä kaavakkeella. Harjoitusmaksun määrittää seuran johtokunta. Syksyn 2023 harjoitusmaksun suuruus on seuran nettisivulla kohdassa Maksut.

Harjoitusajat ovat Kuopio Hallissa ti. klo 17.30–19.00, to klo 17.30–19.00 ja su klo 15.00–17.00. Sunnuntain harjoitus on seuran oma harjoitus. Länsi Puijon Koululla ma. klo 17.00–18.00.

Harjoitusvuorot ovat nähtävissä www.kuopio.fi/kohteet/kuopio-halli ja sieltä löytyy varauskalenteri voimistelu.

Syksyn 2023 harjoitussuunnitelma

Poikien alkeisryhmät (6–8 vuotta) ja aloittelevat voimistelijat muodostavat omat ryhmät, jotka harjoittelevat sunnuntaisin Kuopio hallilla tai maanantaina Länsi Puijon koululla kerran viikossa, yhden tunnin kerrallaan.

Poikien jatkoryhmät (7–12 vuotta) muodostavat omat ryhmät taitojen ja harjoituspäivien mukaan. Harjoituksia voi olla 1–3 kertaa viikossa.

Tavoitteen on oppia voimistelemaan eri telineillä sekä taitojen karttuessa harjoitella voimistelu liikkeiden ja liikesarjojen suorituksia. Valmentajan arvion mukaan on ryhmissä mahdollisuus osallistua oman harjoituksen lisäksi vaativampien ryhmien harjoitukseen harjoittelemaan kilpailu liikkeitä. Tällöin harjoituksia voi olla myös kahdesti tai kolmesti viikossa.

Vanhempien Poikien ja Teini-ikäisten harjoittelu perustuu 1, 2 ja 3 luokkien kilpailuliikkeiden ja sarjojen harjoitteluun. Lisäksi harjoitellaan erillisiä telinevoimistelu liikkeitä, joilla tuetaan eri kilpailuluokkien sarjojen osaamista. Tavoite on, että kilpailuihin tähtäävät Pojat harjoittelevat 3–4 kertaa viikossa ma, ti. to. ja su. 1.5 tuntia kerrallaan.

Harrastajaryhmät harjoittelevat ilman kilpailutavoitteita. Näissä ryhmissä harjoitellaan 1–3 kertaa viikossa. Harjoituspäivistä voi neuvotella valmentajien kanssa.

Voimaharjoitteluryhmä aloittaa Länsi Puijon koululla maanantaisin klo 17.00–18.00. Ilmoittautuminen sunnuntaisin Kuopio Hallilla.

Päävalmentajana toimii Pekka Hynninen.

Seuran johtokunta varaa mahdollisuuden rajata osallistujien määrää, koska ryhmien koko on sovitettava käytettävissä oleviin tiloihin. Osa KV-V:n harjoitusvuoroista on yhteisvuoroja muiden seurojen kanssa. Sunnuntain harjoitus on seuran oma harjoitus.