

Kuopion Voimistelu-Veikot ry

Harjoitusvuorot/Harjoitusryhmät 5.8.2026

Syksyn 2026 harjoitukset poikien osalta alkavat su. 23.8.2026 Kuopio-hallin voimistelualueella. Ilmoittautuminen viimeistään su. 23.8.2026 klo 16.00 Kuopio-hallin voimistelualueella.

Keväällä 2026 voimistelua harjoitelleet pojat ilmoittavat kiinnostuksensa jatkaa edelleen voimistelun harjoittelua syksyllä tulemalla harjoituksiin jo to.13.8 ja ti.18.8 sekä to. 20.8.2026. Näinä päivinä voi myös ilmoittautua harjoituksiin.

Telinevoimistelusta kiinnostuneet **uudet jäsenet**, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet seuran harjoituksiin ilmoittautuvat Kuopio-hallin voimistelualueella viimeistään su. 23.8.2026 klo 16.00 alkaen. Etukäteen voi ilmoittaa kiinnostuksen osallistumisesta sähköpostilla: pekkaf20@hotmail.com.

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. Ryhmäjakoja tarkennetaan tutustumisharjoitusten jälkeen.

Telinevoimistelusta kiinnostuneen pojan huoltajan tulee maksaa jäsenmaksu 30 € ja harjoitusmaksu seuran tilille erillisellä kaavakkeella. Harjoitusmaksun määrittää seuran johtokunta. Syksyn 2026 harjoitusmaksun suuruus on seuran nettisivulla kohdassa Maksut.

Harjoitusajat ovat Kuopio-hallilla ti. klo 17.30–19.00, to klo 17.30–19.00 ja su klo 16.00–18.00. Sunnuntain harjoitus on seuran oma harjoitus.

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

Syksyn 2026 harjoitussuunnitelma

Poikien alkeisryhmät (7–9 vuotta) ja aloittelevat voimistelijat muodostavat omat ryhmät, jotka harjoittelevat sunnuntaisin Kuopio-hallilla, yhden tunnin kerrallaan.

Poikien jatkoryhmät (9–13 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 harjoituksiin harjoittelemaan kilpailu liikkeitä.

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.

Harrastajaryhmät harjoittelevat ilman kilpailutavoitteita. Näissä ryhmissä harjoitellaan 1–3 kertaa viikossa 1–1.5 tuntia kerrallaan. Harjoituspäivistä pitää sopia valmentajien kanssa.

Kilpailuihin tähtäävät Pojat harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa. Kaikki, jotka haluavat voivat osallistua kilpailuihin. Edellytyksenä on lisenssi ja kilpailuun vaadittavien liikesarjojen kohtuullinen osaaminen ja se että haluaa osallistua kilpailuun. Seura ei vaadi ketään osallistumaan vaan pitää olla itse kiinnostunut

Päävalmentajana toimii Pekka Hynninen.

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