



TOIMINTALINJAUS v. 2011

Toiminta-ajatus ja tavoitteet:

Lahjan Tytöt ry perustettiin vuonna 1971 jatkamaan ja täydentämään Lahja Salvianderin liikuntakoulun perinteitä sekä työsarkaa. Seuraan kuuluu tällä hetkellä noin 800 jäsentä, joita ohjaa noin 60 koulutettua valmentajaa, ohjaajaa ja säestäjää.

Seuramme tarkoituksena on tarjota haasteellisia ja nautinnollisia elämyksiä voimistelun, tanssin ja liikunnan parissa kaikenikäisille hyvässä seurassa, ja opettaa lapset pienestä pitäen ymmärtämään liikunnan merkitys omalle hyvinvoinnilleen.

Lahjan Tytöt ovat Suomen Liikunta ja Urheilu sekä Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu LiikU:n jäseniä. Saimme Hyvä Seura palkinnon vuonna 2004.

Sinettiseura:

Lahjan Tytöt on Suomen Voimisteluliitto Svolin jäsenseura. Lahjan Tytöt on yksi Suomen Voimisteluliitto Svolin ensimmäisistä Sinettiseuroista. Nuori Suomi Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatusuoria, jotka ovat saaneet tunnustuksen tekemästään ansiokkaasta nuorisotoiminnasta. Voimisteluliiton Sinettiseura on toiminnan rohkea ja ennakkoluuloton edelläkävijä. Kaikille Lahjan Tytöille, joilla ei ole lisenssiä on otettu Pohjolan Jumpaturvavakuutus. Lasten ja nuorten toiminta seurassa on laadukasta, kasvatuksellista, määrätietoista sekä monipuolista. Seurassa huolehditaan ohjaajien säännöllisestä kouluttamisesta.



Nuori Suomi Sinettiseura tunnustuksen Lahjan Tytöt ovat saaneet laadukkaasta nuorisotyöstään vuonna 1992 sekä uudelleen vuonna 2004.

Kasvatuksellisuus, liikunnan ilo ja kansainvälisyys ovat seurallemme tärkeitä arvoja.

Kannustamme seuramme jäseniä kunnioittamaan ja arvostamaan muita, noudattamaan seuran yhteisiä sääntöjä sekä kantamaan vastuuta yhteisistä asioista. Tavoitteena on, että jokainen Lahjan Tyttöjen jäsen voi nauttia ryhmässä liikkumisesta ja oppia uutta.

Haluamme Lahjan Tytöissä liikunta- ja musiikkikasvatuksen ohella painottaa seuratoiminnassamme myös jatkuvaa kansainvälisyyskasvatusta. Pyrimme osaltamme lisäämään nuorten kansainvälistä kanssakäymistä.

Tuntien sisällöt:

Tuntivalikoimastamme löytyy monipuolisesti erilaisia tunteja eri ikäryhmille. Jokaiselle seuramme jäsenelle annetaan mahdollisuus kasvaa ja kehittyä omien halujensa ja edellytystensä mukaan.

*Perheliikuntatunnit

Perheliikuntatunnit ovat perheen pienimmille tarkoitettuja liikuntahetkiä yhdessä oman aikuisen kanssa. Päivätunti on tarkoitettu 1-2 -vuotiaille ja iltatunti 2-3 -vuotiaille. Tarzan -klubi tarjoaa sporttisemman vaihtoehdon lauantaiaamupäivässä. Lisäksi



tuntitarjonnassamme on aikuinen-vauva -jumppa 3-12 kk ikäisille vauvoille.

***Alle kouluikäisten tunnit**

Alle kouluikäisten tuntitarjonnasta löytyy perusliikuntataitoja kehittäviä perusvoimistelutanssi-, tempukerho- ja urheilukoulutunteja. Tunnit ovat alkaen 3-vuotiaille.



***Kouluikäisten tunnit**

Kouluikäisille tuntitarjonnastamme löytyy voimistelullisia ja tanssillisia vaihtoehtoja sekä Urheilukoulu, joka on suunnattu sekä pojille että tytöille. Tunnit ovat alkaen 6-vuotiaille.

***Aikuisten tunnit**

Ryhmässä liikkumien on mukavaa ja tuttujen tapaaminen tuo sisältöä elämään. Lahjan Tyttöjen tunneilla soitetaan reipasta mukaansa tempaavaa musiikkia, jonka tahdittamana on ilo liikkua. Tunnit ovat monipuolisia, tehokkaita ja vaihtelevia. Tavoitteena on kehonhallinnan, tasapainon, koordinaation, liikkuvuuden, hapenottokyvyn ja lihaskunnon kehittäminen sekä ylläpitäminen. Kaikkiin aikuisten tunteihin kuuluu alkuverryttely ja pitkä loppuverryttely.



Lahjan Tyttöissä painotetaan liikunnan lisäksi kasvatuksellista sisältöä. Hyviin tapoihin ja ryhmässä toimimisen taitoihin kiinnitetään erityistä huomiota. Pienimpiä voimistelijoita ohjaavat kokeneet aikuiset ohjaajat.

Lahjan Tyttöissä panostetaan myös musiikkikasvatukseen. Aito pianosäestys kehittää lapsen rytmittäjää. Säestäjän ansiosta liikkeisiin löytyy aina rytmikaltaan sopiva musiikki. Elävä musiikki tuo tunnille elämyksellisyyttä!

Kaikki ohjaajamme ovat täysi-ikäisiä sekä lajiliiton koulutuksen käyneitä.

Voimistelutuntien laadun varmistaminen on Lahjan Tyttöissä jatkuvaa ja määrätietoista. Pyrkimyksemme on, että harjoitukset ovat mahdollisimman korkeatasoisia ja antoisia. Haluamme kannustaa ohjaajia ja valmentajia koulutukseen ja tarjota heille uusia virikkeitä motivaation ylläpitämiseksi. Tarkoituksena on kouluttaa omista jäsenistä tulevaisuuden ohjaajia ja valmentajia, jotta taattaisiin toiminnan jatkuminen seuran omin voimin.

Kevätjuhla ja joulunäytös

Kaikki seuramme jäsenet saavat vuosittain mahdollisuuden esiintyä seuran Kevätjuhlassa ja/ tai Joulunäytöksessä. Tarjoamme esiintymismahdollisuuden kaikille seuramme jäsenille. Vanhemmille ym. ja annetaan mahdollisuus nähdä mitä voimistelijat/ tanssijat ovat kauden aikana oppineet.

Vuosittain keväjuhlassamme huomioimme jäsenistömme mm. aktiivisuus-, hyvä käytös- ja Vuoden Lahjan Tyttö -pokaalein.

Kansainvälisyys

Kansainvälisyys on yksi Lahjan Tyttöjen perusarvoista. Seura on tehnyt pitkään yhteistyötä saksalaisen urheiluseuran, Vereinigte Turnerschaft Zweibrückenin kanssa. Lisäksi Lahjan Tyttöillä on ystävyyskoulu Pennsylvaniassa USA:ssa.

Lahjan Tyttöjen kansainvälinen tiimi pitää yhteyttä ulkomailla olevien yhteistyökumppaneidemme kanssa. Vuosittain olemme yhteydessä Saksaan sekä Yhdysvaltoihin, joihin teemme esiintymismatkoja sekä vierailuja. Joka vuosi Lahjan Tyttöjen stipendiaatti pääsee käymään koulua vaihto-oppilaana ystävyyskoulussamme Upland Country Day Schoolissa, Pennsylvanian osavaltiossa, Yhdysvalloissa. Aina vuodesta 1985 olemme lähettäneet tyttöjä edustamaan seuraamme ja Suomea Atlantin taakse.

Yhteistyömme Upland Country Day Schoolin kanssa on edelleen vahvaa ja lähes vuosittain vastaanotamme koulusta oppilaita ja opettajia, kun he tekevät luokkaretkiä Suomeen ja vierailevat myös Turussa. Seurastamme on ollut myös ryhmiä esiintymismatkoilla vierailemassa vaihtokoulussamme sekä muualla Yhdysvalloissa, kuten Suomen suurlähetystössä.

Lahjan Tytöt osallistuvat säännöllisesti erilaisiin voimistelutapahtumiin ympäri maailman.

Lahjan Tyttöjen opetussuunnitelma

Lahjan Tyttöille on laadittu oma opetussuunnitelma, jonka tarkoitus on toisaalta taata tuntien korkea taso ja tietty yhtenäisyys eri ohjaajien tuntien välillä, toisaalta toimia ohjaajaa helpottavana suunnittelun työkaluna. Opetussuunnitelmaa on päivitetty jatkuvasti lajikirjon lisääntyessä ja esim. joukkuevoimistelun vaatimusten muuttuessa.

OPS:n alussa on kerrottu Lahjan Tyttöjen toiminta-ajatus ja toiminnan yleistavoitteet, jotka painottavat erityisesti kasvatuksellista puolta.

Tuntivalikoimassa ovat mm. Perheliikunta-, Perusvoimistelu-, Voimistelu-, Tanssi-, Temppukerho-, Urheilukoulu-, Baletti-, Joukkuevoimistelu- sekä Tanssivalmennustunnit. Kaikilla näillä tunneilla opetetaan tietyille ikäryhmälle samat perusasiat ja niiden lisäksi linjan vaatimat erityistaidot. OPS:aan on listattu tuntien sisällöt erityyppisille tunneille ikäryhmittäin.

Opetussuunnitelman liitteenä on lyhyt yhteenveto fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta herkkyykskausineen, vapaasti suomennettua balettitermistöä ja lyhyt katsaus rytmikkaan. OPS:n painopiste on siis kuitenkin lajitaitojen opettamisen tavoitteiden ja sisältöjen selkiyttämisessä ja yhtenäistämässä seuran sisällä.

Seuratoiminnan starttikurssi

Starttikurssi järjestetään vuosittain ja sitä tarjotaan kaikille 15 vuotta täyttäneille Lahjan Tytöille. Tarkoituksena on saada nuoret pidettyä mukana seuran toiminnassa, vaikka esim. oma kilpaura alkaisi hiipua tai harrastus ei enää entisessä muodossaan kiinnostaisi. Kurssi on tytöille ilmainen, eikä se sido mihinkään.

Varsinainen starttikurssipäivä sisältää tietoa ohjaajana olemisesta ja ohjaustilanteesta. Kurssilla käydään myös läpi, millaisia muita toimijoita seurassa tarvitaan.

Lisäksi ohjelmaan kuuluu tuntien seuraamista, ohjauksen harjoittelua ja muuta seuratoimintaa vanhemman ohjaajan opastuksella.

Starttikurssin käyneillä on mahdollisuus päästä seuraan apuohjaajaksi, ohjaajaksi, valmentajaksi, tuomariksi, säestäjäksi, projektityöhön ideoijaksi ja toteuttajaksi tai muuksi toimijaksi kukin omien kykyjensä ja kiinnostuksensa mukaan. Starttikurssin käyneillä on mahdollisuus päästä myös Suomen Voimisteluliiton koulutuksiin.

Pelissäännöt

Keväällä 2011 on seuralle kirjattu seuraavat Pelissäännöt:

1. Toimintamme on tavoitteellista.
2. Seuran liikuntatarjonta on monipuolista.
3. Seurassamme noudatetaan hyviä käytöstapoja ja huomioidaan toiset.
4. Seurassamme kuunnellaan ohjeita ja noudatetaan sovittuja sääntöjä.
5. Jokainen yrittää tehdä parhaansa
6. Voimistelutunneille pukeudutaan asianmukaisesti ja käytettävät välineet ovat turvallisia.

Lisäksi Lahjan Tyttöjen on hyvä muistaa...

- saapua ajoissa omalle tunnille
- laittaa kengät siististi telineisiin sisään tullessa
- pukeutua tunnille asianmukaisesti ja ottaa korut sekä kellot pois
- laittaa hiukset siististi kiinni, etteivät ne häiritse jumppatunnilla
- käydä tarvittaessa WC:ssä ennen tunnin alkua sekä laittaa purukumi roskakoriin
- sammuttaa kännykkä tunnin ajaksi
- jättää omat ”supinat” salin ulkopuolelle ja keskittyä jumppatuntiin ohjaajaa kuunnellen
- että, tunnille tullaan oppimaan ja kokemaan uutta; **HARJOITUSHAN TEKEE MESTARIN**
- keskittyä omaan suoritukseen arvostelematta muita
- ottaa repullinen iloista mieltä mukaan joka jumppatunnille!