

Vanhempainilta

AKRO Ansa

15.3.2019

kello 16.30



Asialista



1. Esittäytyminen
2. Treenikuulumiset
3. Valmennusjärjestelmä
4. Joukkueenjohtaja
5. Ilmoittautuminen, vakuutus
6. Varusteet
7. Aikatauluja
8. Poissaoloista ilmoittaminen
9. Kasva urheilijaksi
10. Vanhempien pelisäännöt

Esittäytyminen



Treenikuulumiset



Harjoittelun painopisteet:

- Perusvoimistelu (suorat jalat ja hyvä ryhti)
- Voima
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Voimistelun perusliikkeiden puhdas tekniikka (kuperkeikat, kärrynpyörät)

Lisäksi tehdään:

- Akropuutreeniä
- Päälläseisonta
- Volttiliikkeiden esitekniikat
- Nostojen perustekniikoiden asennot

Hyvässä treenissä:

- Tulee hiki
- Tuntuu lihaksissa
- On hauskaa
- Oppii uutta

Valmennusjärjestelmä



HARRASTEKILPA

Aarne
1. lk
2 x 1,5 h

KILPALINJA

Amelie (9-16v)
3.-4. luokka
5 x 2,5h

Aulikki (8-16v)
2. luokka
4 x 2h

Adele (8-16v)
2. luokka
3 x 2h

KANSAINVÄLINEN LINJA

Edustus (12v +)
AGO-AG3
5-6 x 3h

Aina (9-15v)
3.Lk / AG0
6 x 2,5h

Anette (8-13v)
2. luokka
5 x 2,5h

VALMENNUS

Aurora (7-9v)
1. luokka
4 x 2h

Alva (6-8v)
Stara / 1. luokka
3 x 1,5h

Aava (5-7v)
Stara
3 x 1,5h

VALMENNUS

Artturi (8-10v)
1. luokka
4 x 2,5h

ESIVALMENNUS

Aarre (7-16v)
Seuran näytökset
2 x 1,5 h

Aamu (4-5v)
seuran näytökset
2 x 1h

Ansa (6-8v)
seuran näytökset
2 x 1,25h

ESIVALMENNUS

Antero (7-10v)
Stara
2 x 1,25

Anselmi (4-6v)
seuran näytökset
2 x 1h

Jojon valinta



Joukkueenjohtajan tehtävät:

- Tiedon välittäjä valmentajan ja vanhempien välillä
- Tiedon välittäjä seuran ja vanhempien välillä
- Ylläpitää vanhempien WhatsApp-ryhmää
- Vastaa Gazzin jumppapukujen yhteistilauksesta Ansan osalta
- Lähtee ensisijaisesti huoltajaksi näytöksiin ja kisoihin (jos ei pääse/ halua, vastaa huoltajan hoitamisesta kisoihin)

Ilmoittautuminen, lisenssi, vakuutus



Ryhmään ilmoittautuminen jäsentietorekisterin kautta.

Voimistelijat eivät tarvitse Voimisteluliiton lisenssiä.

Kaikki Ansan voimistelijat ovat vakuutettuja treenin aikana.

Varusteet



- Gazzin treenipuku (käytetään aina treeneissä, kisoissa ja näytöksissä)

Vapaaehtoiset:

- Gazzin toppi (voi käyttää treeneissä)
- Mustat shortsit (voi käyttää treeneissä)
- Seuran edustustakki (liukuvärjätty sini-valkoinen)
- Mustat narupunttihousut
- Akropuut
- Piruetin seuravaatteet

Aikatauluja



- 24.3. Leiripäivä klo 16.30-19.00 (välipala mukaan)
- 3.4. EI TREENEJÄ
- Akrotähti 14.4.
- 19.4. EI TREENEJÄ
- 4.-5.5. Voimistelukuvaus, Hiedanranta
- Kevätnäytös 30.5.
- Kesäloma alkaa 31.5.

Poissaolot



- Ei turhia poissaoloja.
- Poissaoloista aina ilmoitus valmentajalle ja myös poissaolon syy.

Kasva urheilijaksi



- Lepo
 - Säännöllistä unta noin 10 tuntia vuorokaudessa

- Ravinto
 - 5-7 ateriaa
 - Runsaasti vettä
 - Terveellistä, puhdasta ruokaa lautasmallin mukaan
 - 5 tähden ateriat
 - Vitamiini, proteiini, kuitupitoinen hiilihydraatti, pehmeä kasvirasva, kalsium
 - Ateriarytmi

- Harjoittelu
 - Ohjattua voimistelua tason mukaan
 - Liikuntaa jokaisella lapsella vähintään 3 tuntia päivässä

Vanhempien pelisäännöt



- *Kuljeta , kannusta, kustanna, kiinnostu*
- *Huolehdiin terveellisten elämäntapojen toteutumisesta*
- *Tervehditään toisia*
- *Tuetaan joukkueenjohtajaa työssään*
- *Huolehditaan tavarat oikeisiin osoitteisiin*
- *Aktiivinen dialogi, valmentajan ja vanhempien välillä*