



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



*Voimistelu liikuttaa*



VOIMISTELU-  
KOULUN  
ALKEIS-  
PASSI

 Sanser  
MAINOS- JA LIIKELAHJAT





# MINÄ VOIMISTELIJANA



Kuvani

Nimi \_\_\_\_\_

Ryhmä \_\_\_\_\_

Harjoitusaika/ -ajat \_\_\_\_\_

Lempileikkini sisällä \_\_\_\_\_

Lempileikkini ulkona \_\_\_\_\_

Osaan jo \_\_\_\_\_

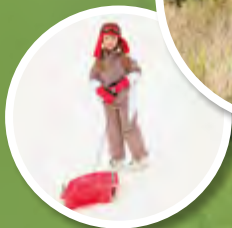
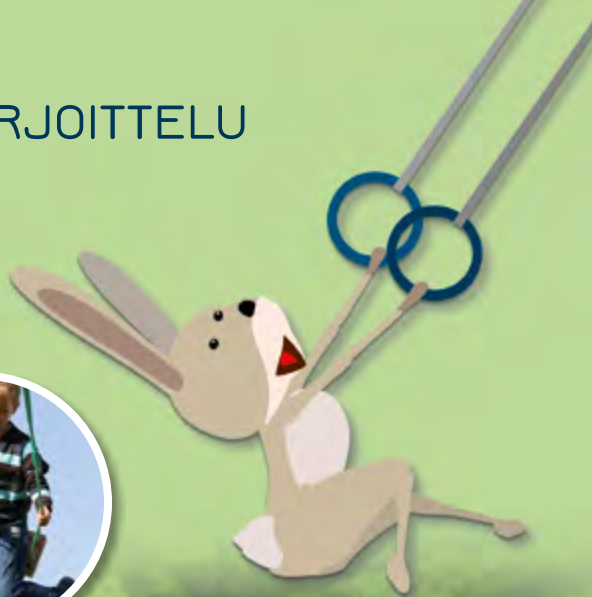
Haluan harjoitella \_\_\_\_\_

Aion oppia \_\_\_\_\_



# MONIPUOLINEN HARJOITTELU

Monipuolinen harjoittelu on lapsesta mielekästä ja hauskaa. Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa eri lajien kokeilemistä sekä fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä. Harjoittelun vaihtelevuudella ja lapsen omaehtoisella liikkumisella luodaan ja ylläpidetään osaltaan innostuksen ilmapiiriä.



## SYKSY

Muistathan liikkua ja voimistella myös harjoitusten ulkopuolella. Syksyisin voit tehdä viimeiset pyöräretket ennen lumien tuloa, käydä kavereiden tai sukulaisten kanssa uimahallissa tai vaikka pitää mini-olympialaiset omalla pihallasi tai lähimetsässä.



Hienoa, että olet käynyt voimistelemassa. Tälle sivulle voit laittaa tarran tai leiman jokaisesta jumppakerrastasi.





# VOIMISTELUKOULU

- INNOSTAVAA SEIKKAILUA VOIMISTELUN MAAILMASSA

Seurojen voimistelukouluryhmissä lapset harjoittelevat monipuolisesti liikkumisen perustaitoja leikin kautta. Voimistelukoulu on suunnattu noin 3-12-vuotiaille lapsille.

Voimistelukoulussa liikkuminen on iloinen asia! Siellä joka lapsella on oikeus harjoitella omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti. Voimistelukoulussa luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin voimistelun laajaan lajivalikoimaan tai hypätä Ninjagymin, Freegymin, Rope skippingin tai tanssin harrasteryhmään.

Voimistelukoulu ohjaajat ovat käyneet Voimisteluliiton startti- ja voimistelukoulu koulutuksen.



# SINÄ OLET STARA

Jännitystä, yhteisiä hetkiä, raikuvat aplodit ja ensimmäinen mitali hienosta esityksestä! Stara on voimistelun ja tanssin tapahtuma, paikka esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Stara-tapahtumissa voimistelijat voivat harjoitella esiintymistä, josta saa hyvän pohjan suunnata muihin voimistelun tapahtumiin tai lajien kilpailuihin.

Stara-tapahtumia järjestävät useat Voimisteluliiton seurat sekä vuosittaiset alueelliset Stara-tapahtumat kokoavat yhteen oman alueen seurat esiintymään.



Sinä olet  
**STARA**



# RYHMÄN OMAT LIIKKEET

Tähän voit piirtää tai kirjoittaa omia tavoiteliikkeitä.

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO

HARJOITTELEN  
VIELÄ

OSAAN  
JO



# LEIKKEJÄ SISÄLLÄ JA ULKONA, KOULUSSA JA KOTONA

- KATSO LISÄÄ LEIKKI-IDEOITA VOIMISTELUKLUBISTA!

FORMULA-AUTO

MAA-MERI-LAIVA

MUSIIKKILEIKIT

BANAANIHIPPA

LAUTASTENKÄÄNTÖ

JÄÄTELÖAUTO

POLTTOPALLO

HÄNNÄNRYÖSTÖ

SIIVOA KOTISI

PATSASHIPPA

VÄRIHIPPA

KOIRAT KOPPIIN

X-HIPPA

LEIKKIVARJOLEIKIT

KUINKA PALJON

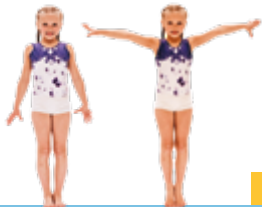
KELLO ON

HERRA SUSI?

TULI-TULVA-REKKA

ANKAN KAATO

PERUSASENTO  
SEISTEN JA PUOLIVARPAILLAAN



POLVENNOSTO-  
JUOKSU



KUKKOASENTO  
PERUSASENNOSSA



KAMELIKÄVELY ETU- JA  
TAKAPERIN



KARHUNKÄVELY ETU- JA  
TAKAPERIN



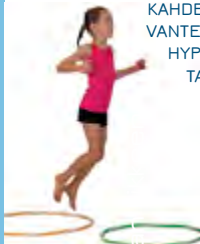
SIMPANSHIIPPY



JÄNISHYPPY ETU- JA TAKAPERIN



KAHDELLA JALALLA  
VANTEEASTA TOISEEN  
HYPPY ETU- JA  
TAKAPERIN



YHDELLÄ JALALLA  
VANTEEASTA TOISEEN  
HYPPY ETU- JA  
TAKAPERIN



X-HYPPY KYKYSTÄ YLÖS



HYPPYNARULLA HYPPY



KARTIOIDEN KIERTÄMINEN,  
PUJOTTELU





LAUKKAHYPPY ETEEN



SIVULAUKKA



JÄNNEHYPPY  
KOROKKEELTA  
ALAS



X-HYPPY  
KOROKKEELTA  
ALAS



PYÖRIMINEN PYLLYLLÄÄN  
ITSENSÄ YMPÄRI MAASSA TAI  
PENKILLÄ



VATSALLAAN ITSENSÄ YMPÄRI  
PYÖRIMINEN LATTIALLA



KEINUMINEN SELÄLLÄÄN  
PYÖREÄNÄ



SIVUKUPERKEIKKA



ETUPERIN KUPERKEIKKA



PENKIN PÄÄLLÄ TASAPAINOILU



KARHUNKÄVELY PENKIN PÄÄLLÄ  
ETU- JA TAKAPERIN



HERNEPUSSIN  
TAI PALLON  
KIINNIOTTAMINEN JA  
HEITTO KOROKKEEN  
PÄÄLLÄ





PALLON  
POMPOTTAMINEN  
MAASSA KÄTTÄ  
VAIHTAEN



PUPUHYPYT PENKIN YLI



KÄVELY SIVUTTAIN JALAT  
PENKILLÄ KÄDET MAASSA



PENKIN ALITTAMINEN JA  
YLITTÄMINEN



ITSENSÄ VETO JA  
TYÖNTÖ PENKILLÄ



POLVIVAAKA



LINNUNPESÄ



AASINPOTKU



PUOLAPUIDEN  
KIIPEÄMINEN YLÖS  
JA ALAS



PUOLAPUIDEN KIIPEÄMINEN  
SIVUTTAIN



PENKILLÄ  
KIIPEÄMINEN  
YLÖS JA ALAS  
KYYKYSSÄ



PENKILLÄ  
LIKKUMINEN  
YLÖS JA ALAS  
SEISAALTAAN

PALLON VIERITTÄMINEN PARILLE



PALLON VIEMINEN KEHON YMPÄRI



PALLON HEITTO  
YLÄKAUTTA RINNAN  
KORKEUDELTA



PALLON  
POTKAISEMINEN



PALLON HEITTO  
YLÄKAUTTA



PALLON  
KIINNIOTTAMINEN



HIIRENHÄNTÄ



SAMMAKKO JA SIVUSPAGAATI



PARIN KANSSA YLÖS JA ALAS  
LIKKUMINEN



PARIN KANSSA NOJAAMINEN



PARIN YLI JA ALI



OMA ASENTO





MERITÄHTI



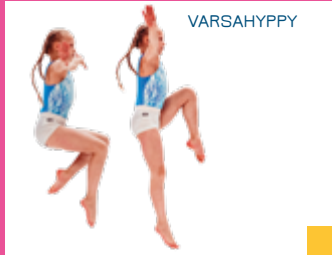
RAPUASENTO



HELIKOPTERI  
NARULLA



PESUKONE /  
PYÖRITYS  
KÄSIEN VÄLISSÄ



VARSAHYPPY



TUKKIPYÖRINTÄ



SILTA



SALMIAKKI



PÄÄLLÄSEISONTA  
SEINÄÄ VASTEN



ANKKAKÄVELY KYYKYSSÄ



KUPPI- JA  
KAARIASENNOT



UINTI

KAURISASENTO LATTIALLA



TIMANTTINIIVUS  
(PLIE)



TASAHYPPY  
MAASSA



HYPPY MAASSA  
180 JA 360  
ASTETTA



PÄKIÖIDEN  
VENYTYS



ETUNOJA-ASENTO



LIHAPULLAPITO SUORIN JALOIN  
SEKÄ JALAT KERÄLLÄ



KARHUNPYÖRÄ



ROIKKUMINEN



AALTO POLVILLAAN



ENKELILIHAKSET X 5



JÄÄPUIKKO



# LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

KASVU IHMISENÄ  
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN  
MUKAISTA TOIMINTAA

INNOSTUS

LAATU

LEIKKI  
KASVATTA  
JA OPETTAA

KASVUA JA  
KEHITYSTÄ  
TUKEVA  
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON  
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON  
SUUNNITELTUA

HALU KEHITTÄÄ

VOIMISTELUJA JA  
VALMENTAJA  
ROOLIMALLINA

HARJOITTELU  
OPPIMINEN  
JA SIITÄ  
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN  
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,  
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

VOIMISTELU.FI

@voimistelu      #voimistelu