

## Toimintasuunnitelma 2020, Lauttasaaren Pyrintö Ry.

### 1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry:n vuoden 2019 tunneille osallistui noin 200 henkilöä. Vuoden 2020 toiminnan osallistujia tavoite on säilyttää nykyinen osallistujien määrä, mutta saada osallistujien ikärakennetta laajennettua nykyisestään. Tämä tarkoittaa sitä, että lähivuosien aikana seuran toimintaa tulee pystyä suuntaamaan niin, että myös ruuhkavuosiaan elävä aikuisväestö sekä nuoriso kokevat toiminnan omakseen.

Seuran toiminnan hinta harrastajille pidetään edelleen sellaisina, että kustannus ei muodosta kynnystä osallistua seuran toimintaan. Kuitenkin niin, että seuran toiminnan edelleen kehittäminen ja seuran ohjaajien osaamisen varmistaminen ja kehittäminen ovat mahdollisia.

Lisäksi kevään 2020 aikana pilotoidaan päivätuntien toteuttamista niin sanotuille päiväjuontilaille (eläkeläiset, vuorotyöläiset yms). Jos kokemukset kevään kursseilta ovat positiiviset tarjotaan jäsenistölle syyskaudella ohjattua liikuntaa myös päiväsaikaan. Tämä tietenkin edellyttää sitä, että saamme käyttöömmme tarvittavat salivuorot ja osaavat ohjaajaresurssit.

### 2. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten liikunnasta ja sen kehittämisestä on vastaa Elina Ylönen.

Kevään aikuisten tuntitarjonta keväällä 2020 on syksyn 2019 mukainen:

#### **Ma klo 18-19 Lihaskuntaa ja kehonhallintaa Elina Ylönen LYK**

Tunnin alussa on lyhyehkö ja helppo lämmittely, jonka jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkailla ja monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnilla keskitytään myös kehonhallintaan, mm. tasapainoharjoituksilla. Tunti lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

#### **Ti klo 17-18 Tanssillinen tunti Annika Kasti LYK**

Avoimen tason tanssitunti on vauhdikasta ja se sisältää lämmittelyn, lihaskunnon ja koreografian. Tunnilla sekoitetaan eri tanssilajeja ja tekniikoita, mutta pääasiallisesti pohjana on latino - ja jazz -tanssi. Tunnille voi osallistua kuka vaan. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Tunnilla keskitytään hyvään meininkiin eikä niinkään täydelliseen tanssitekniikkaan.

#### **Ke klo 18-19 Tehojumppa Elina Ylönen LYK**

Kohenna kestävyyttä ja lihaskuntaa, hengästy, hikoile ja löydä liikunnan ilo. Tehojumppa on ryhmäliikuntatunti, joka kehittää monipuolisesti kuntoa ja vahvistaa kehoa. Tunti sopii kaikenkuntoisille. Harjoitteen tehon voi määritellä itse.

#### **Ke klo 18.30-19 HIIT Hanna Rossi Pajis**

HIIT (High Intensity Interval Training) on tehokasta ja hikistä treeniä, jossa vuorottelevat täysillä treenaaminen ja palauttavat tauot. Vastuksena on oma kehonpaino ja liikkeet tehdään omalla tempolla aikaa vastaan. Lihaskuntoa kasvatetaan koko kehoa harjoittavilla toiminnallisilla liikkeillä. Tunti sisältää myös hyppyjä ja syke -osuuksia. Tunti sopii kaikille kovasta treenistä pitävälle, mutta liikkeet on helppo soveltaa jokaisen omaan kuntoon sopivaksi. Tule siis rohkeasti kokeilemaan. Oma matto mukaan!

### **Ke klo 19-20 Pilates Hanna Rossi Pajis**

Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehontietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia kaikessa liikkeessä tuomaan tukea vartalolle ja voimaa suoritukseen. Tavoitteena on löytää oikea linjaus selälle ja raajoille sekä oppia käyttämään lihaksia tehokkaasti ja taloudellisesti.

Pilates-harjoitteet alkavat aina keskivartalon syvien lihasten aktivoimisella. Tunnilla tehdään kehon keskustaa vahvistavia harjoitteita, jotka haastavat koko kehon hallintaa. Liikkeissä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

### **To klo 19-20 Niska-selkäjumppa Frida Rundman LYK**

Tunnilla edistetään selän ja niska-hartiaseudun terveyttä harjoittamalla siihen vaikuttavien lihasryhmien voimaa, hallintaa ja liikkuvuutta. Välineinä käytetään oman kehon painon lisäksi keppiä ja kevyitä käsipainoja. Liikkeitä tehdään seisten ja maaten. Jokaisesta liikkeestä on eritasoiset vaihtoehdot, jotta jokainen osallistuja voi tehdä tunnista itselleen sopivan.

## **3. Lasten harrasteliikunta**

IPIS-jumpassa opetellaan liikunnan perustaitoja välineiden ja leikkien avulla, iloisella ilmeellä. Monipuolisilla tunneilla tytöt ja pojat oppivat toimimaan ryhmässä sekä pareittain liikunnan avulla. Tuntien tarkoituksena on myös tutustuttaa lapset oman kehon toimintaan ja hallintaan. IPIS-jumpissa on aina jokin teema, esim. avaruusjumppa, prinsessajumppa... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa. Lisäksi kauden aikana järjestetään muutama lasten ja aikuisten yhteinen tunti.

IPIS- jumppaa järjestetään kahdessa ikäryhmässä 3-4 vuotiaille sekä 4-6 vuotiaille. Tunteja on 5 kertaa viikossa ja ne järjestetään Lauttasaaren yhteiskoulun liikuntasalissa sekä Pajalahden koululla.

Lisäksi seuran tuntivalikoimaan kuuluu Lauttasaaren yhteiskoulun liikuntasalissa koululla kerran viikossa toteutettava SPORTTIS -jumppa 6-9 vuotiaille lapsille.

Kevään 2020 lasten tunnit

IPIS

Ti klo 17-17:30, 3-4 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 17:30-18:15, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 18:15-19:00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ke klo 17.00-17.40, 4-6 -vuotiaat, Pajalahti

Ke klo 17.50-18.30, 4-6 vuotiaat, Pajalahti

## SPORTTIS

Ti klo 18-19, 6-9 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Lasten IPIS -ja SPORTTIS -jumppien ohjaajina toimivat Jarna Kalpala, Timea Kiss, Aino Nyrhinen ja Tiina Poranen. Lasten liikuntatoiminnasta ja sen kehittämisestä vastaa Jarna Kalpala.

Syksyn toimintaan on tarkoitus lisätä tuntitarjontaa olemassa olevaa kohderyhmää palvelevalla tavalla järjestämällä eri ikäryhmille rinnakkaistunteja, jotta sisarukset tai lapset vanhempineen voivat osallistua tunneille samaan aikaan. Samoin kartoitetaan Sporttis -ikäisille ja heitä vanhemmille mahdollisia tuntivaihtoehtoja – tietenkin Sali- ja ohjaajaresurssien saatavuus huomioiden.

## 4. Muu liikuntatoiminta

Lasten olympialaiset 2020 järjestetään aiempien vuosien tapaan syyskuussa.

Ylioppilaskirjoitusten aikana jäsenille järjestetään mahdollisuus ulkoliikuntaan LYKin salien ollessa pois käytöstämme.

## 5. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2019 aikana valmisteltu seuran sääntöjen uudistaminen otetaan seuran maaliskuun lopussa pidettävän vuosikokouksen asialistalle.

Vuoden 2020 aikana seuraan ohjaajat osallistuvat tarvittaessa Voimisteluliiton tai muiden järjestäjätahojen koulutuksiin ja viriketilaisuuksiin.