

Toimintakertomus 2022 Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry. on vuonna 1929 perustettu yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on edistää niin lasten kuin aikuistenkin liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella. Tavoitetaan seura toteuttaa järjestämällä Lauttasaassa laadukasta ja monipuolista harrasteliikuntaa niin lapsille kuin aikuisillekin.

Vuosi 2022 on ollut paluuta ”normaaliin” tiukkojen kokoontumisrajoituksia sisältäneiden Covid-vuosien jälkeen. Tavoite on ollut palauttaa toiminta koronaa edeltävälle tasolle houkuttelemalla harrastajat takaisin ohjatun ryhmäliikunnan pariin ensin striimattujen tuntien tai ulkoliikunnan parissa ja vähitellen tavanomaiseen saliliikuntaan palaten.

Seuran tunneilla liikkui vuoden 2022 aikana 285 henkilöä, joista 102 oli aikuisia ja lapsia 183. Lasten osallistujamäärää kasvatti merkittävästi kesäkuussa järjestetyt liikuntaleirit. Lisäksi syyskuussa 2022 Pyrkän kentällä järjestetyt Lasten olympialaiset keräsivät 250 innokasta 1-10 -vuotiasta lasta huoltajineen ja kannustajineen, yhteensä noin 500 henkilöä.

Kuluneen toimintavuoden 2022 aikana olemme onnistuneet palauttamaan toimintamme lähes vuoden 2019 tasolle ja sen lisäksi olemme tarjonneet uusia harrastusmahdollisuuksia jäsenistöllemme.

2. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten tuntitarjonta koostuu seuraavista tunneista:

Lihaskunta ja kehonhallintaa

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

Aamupäivätreeni

Tunnilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Keskiössä tunneilla on ennaltaehkäistä liikunta- ja tukielinsairauksia ja ylläpitää kehon liikkuvuutta. Tunti koostuu harjoitteista sydän- ja verenkiertoelimistölle, selkärangan tukilihaksistolle ja kokonaisvaltaisista liikkuvuusharjoitteista. Tunti ei sisällä koreografiaa. Liikunta-aktiivisuudestasi riippuen tunti on kuntoa ylläpitävä, kehittävä tai palauttava harjoitus. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille. Treenin suurin tarkoitus on hyvä olo tunnin jälkeen.

Body

Tunti on lihaskuntotunti cardio-osuudella. Tervetuloa mukaan, tyyli on vapaa.

Pilates

Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehontietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon

syviä lihaksia 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.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta aktiiviseen urheilijaan.

Lihaskuntotunti

Vaihtuvat teemalliset lihaskuntotunnit ovat tunteja, jotka alkavat huolellisella ja rauhallisella alukulämmittelyllä. Vaihtuvan teeman mukaan kohdistetaan huomio kehomme eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon tai alavartaloon niin, että tunnista muodostuu monipuolinen kokoanisuus keholle. Ohjaaja antaa ryhmälle myös vaihtoehtoliikkeitä. Tuntien lopussa on mahdollisuus saada tietoa myös soitetuista kappaleista loppuvenyttelyosuudessa.

Viikko-ohjelma 2022:

Ma	klo 18-19	Lihaskuntoa ja kehonhallintaa	Elina	LYK
Ti	klo 11-12	Aamupäivätreeni	Soneta	Sähinä
Ti	klo 17-18	Body	Riikka	LYK
Ke	klo 19-20	Pilates	Satu	Drumsö lågstadieskola
To	klo 19-20	Lihaskuntotunti	Adele	LYK

Aikuisten tunteja pitävät Elina Ylönen, Sonetta Harjanne, Riikka Nissinen, Satu Rekola sekä Adele Salonen. Aikuisten liikunnasta ja sen kehittämisestä vastaa Elina Ylönen.

3. Lasten harrasteliikunta

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 18.00-18.45, 4-6-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

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-jumpassa on aina jokin teema, esim. avaruusjumppa, prinsessajumppa... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa.

SPORTTIS

Ti klo 17-18, Sporttis 1: 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ke klo 18-19, Sporttis 2: 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Sporttis 1 on ryhmä, jossa keskitytään motoristen perustaitojen kehittämiseen hauskojen leikkien ja pelien parissa. Sporttis 2 on hieman tavoitteellisempi ryhmä, jossa keskitytään motoristen perustaitojen lisäksi voimistelun alkeiden opetteluun. Lapsi voi osallistua halutessaan myös molempiin ryhmiin

SATUTANSSI

Ke klo 18.10-18.55, Drumsö Lågstadieskola

Satutanssitunneilla sukellaan tanssin maailmaan samalla kehittäen pienen tanssijan kehollisia valmiuksia leikin ja tarinan kautta. Tärkeimpänä tavoitteena jokaiselle tunnille on päästä nauttimaan tanssin riemusta.

Perhejumppa (2-5 v. + vanhemmat)

Ke klo 17.15-18.00, Drumsö Lågstadieskola

Perhejumppassa lapset jumppaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Lapsijumpparin mukaan tunnille voi tulla 1 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta. Jumppa on suunniteltu lasten ehdoilla.

Lasten IPIS ja SPORTTIS jumppien ohjaajina toimivat Jarna Kalpala, Timea Kiss, Aino Nyrhinen, Nea Ylä-Autio, Emma Ylä-Autio, Nina Lukkari, Julia Linnala ja Niina Kuusisto sekä apuohjaajana Juulia Ylönen. Perhejumppaa ohjasi Jarna Kalpala.

4. Muu liikuntatoiminta

Kesäkuun alussa seura järjesti Pyrkän kentällä kolme liikuntaleiriä, kahdella ensimmäisellä viikolla maanantaista perjantaihin yhteensä 15 tuntia ja juhannusviikolla maanantaista torstaihin 12 tuntia. Myöhäisestä ilmoittelusta huolimatta leireille osallistui yhteensä 42 lasta, 1. vkolla 8, 2. vkolla 11 ja 3. vkolla 23 lasta. Ohjaajina leireillä toimivat Jarna Kalpala ja Nina Kuusisto.

Lasten olympialaiset järjestettiin kahden vuoden tauon jälkeen Pyrkän kentällä 12.9.2022. Olympialaisiin osallistui 250 lasta huoltajineen ja kannustajineen, yhteensä noin 500 ihmistä.

5. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Seuran tavoitteena on ollut palauttaa vakiintunut laadukkaan toiminnan taso ja sen jälkeen lähteä kehittämään sekä mahdollisesti laajentamaan toimintaa.

5. Yhdistyksen päätöksenteko

Seuran vuosikokous pidettiin 25.4.2022 kello 19.15 LYKin sisäpihalla.

Seuran johtokunta kokoontui 5 kertaa vuoden 2022 aikana (3.2.2022, 4.4.2022, 25.4.2022, 6.6.2022, 5.9.2022). Johtokunnan kokousten operatiivisia asioita on valmisteltu puheenjohtajan, lasten ja aikuisten liikunnan vastaavien sekä taloudenhoitajan kanssa pitämässä esipalavereissa.

6. Edustukset

Seura osallistui valtakirjalla Voimisteluliiton vuosikokoukseen.

7. Sisäinen hallinto

Vuonna 2022 johtokunnan jäseninä toimivat Annu Tuominen (pj), Jarna Kalpala (vpj), Elina Ylönen, Inka Saajoranta-Kurvinen, Soile Timonen ja Liisa Viikari. Jarna Kalpala toimi seuran rahastonhoitajana.

Seuran tilintarkastajana toimi pankinjohtaja Anitta Siponen.

8. Loppulause

Lauttasaaren Pyrintö on arvostettu toimija paikallisesti Lauttasaaren alueella ja laajemminkin. Seuran toiminta on poikkeusoloissakin pystytty pitämään vakiintuneena ja laadullisesti hyvänä. Seuran tulee jatkossa panostaa siihen, että käytössä on osaavat ja motivoituneet ohjaajat sekä motivoitunut ja sitoutunut johto.

Vuoden 2022 aikana aloitettu satutanssi on osoittautunut halutuksi. Myös perheliikuntaa kaivataan lisää. Aikuiset ovat toivoneet toista päivätuntia.