

## Toimintakertomus 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.

Seuran tunneilla liikkui vuoden 2023 aikana 285 henkilöä, joista 137 oli aikuisia ja 2-10 -vuotiaita lapsia oli 1220. Lasten osallistujamäärää kasvatti merkittävästi kesäkuussa järjestetyt liikuntaleirit. Lisäksi syyskuussa 2022 Pyrkän kentällä järjestetyt Lasten olympialaiset keräsivät noin 300 innokasta 1-10 vuotiasta lasta huoltajineen ja kannustajineen.

Kuluneen toimintavuoden 2023 aikana olemme onnistuneet kasvattamaan toimintamme hieman ja samalla myös tarjoamaan uusia harrastusmahdollisuuksia jäsenistöllemme.

### **2. Aikuisten harrastetoiminta**

Aikuisten tuntitarjonta koostuu seuraavista tunneista:

Lihaskuntoa ja kehonhallintaa Lyhyehkön ja helpon lämmittelyn jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkain ja monipuolisin liikkein. Tunneilla keskitytään myös kehonhallintaan ja tehdään tasapainoharjoituksia. Tunnit lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Aamupäivätreeni Tunneilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, ennaltaehkäistään liikunta- ja tukielinsairauksia ja ylläpidetään kehon liikkuvuutta. Tunnit eivät sisällä koreografiaa, ja ne soveltuvat yhtä hyvin vasta-alkajille kuin aktiivisille liikkujille. Harjoitusten tärkein tarkoitus on hyvä olo tuntien jälkeen.

Jumppa Tunti aloitetaan sykettä nostavalla helpolla tanssillisella osuudella, jonka jälkeen on lihaskunto-osuus. Tunnit lopetetaan rentouttaviin venytyksiin. Tervetuloa mukaan, tyyli on vapaa.

Pilates Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehotietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia, jotka tuovat tukea selälle 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. Liikkeillä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta urheilijaan sekä sinulle, joka haluat eroon selkävivasta tai parantaa ryhtiä.

Lihaskuntotunti Tunnit alkavat huolellisella ja rauhallisella alkulämmittelyllä. Huomiota kiinnitetään kehon eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon ja alavartaloon niin, että tuntikokonaisuudesta muodostuu monipuolinen.

Dance&Relax Tunti on tarkoitettu rentouttavaan viikonlopun aloitukseen. Sen ensimmäinen puoli koostuu tanssillisesta osuudesta, ja siihen et tarvitse sen enempää tuuria kuin taitoakaan vaan mukavan rennon asenteen. Tunnin jälkimmäisellä puoliskolla rentoudutaan ja huolletaan kehoa. Halutessasi voit osallistua vain joko ensimmäiseen tai jälkimmäiseen osuuteen.

Viikko-ohjelma 2023:

Ma klo 18-19 Lihaskuntoa ja kehonhallintaa Elina LYK

Ti klo 11-12 Aamupäivätreeni Sonetta Sähinä

Ti klo 17-18 Body Riikka LYK

Ke klo 19-20 Pilates Satu Drumsö lågstadieskola

To klo 19-20 Lihaskuntotunti, Adele, LYK

Pe klo 13-14 Dance & Relax Sonetta, Lauttasaaren Kirkko

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

## **SPORTTIS**

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

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

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

*Ylioppilaskirjoitusten aikaan lasten Ipis ja Sporttis pidettiin ulkona*

## **Perhejumppa (2-5 v. + vanhemmat)**

*Ke klo 17.15-18.00, Drumsö Lågstadieskola*

*Ke klo 18:10 - 18:55, Drumsö Lågstadieskola*

*Perhejumppassa lapset jumppaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Mukaan tunnille voi tulla 2 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta per yksi lapsijumppari. Jumppa on suunniteltu lasten ehdoilla.*

*Lasten IPIS -ja SPORTTIS -jumppien ohjaajina toimivat Jarna Kalpala, Niina Kuusisto, Juulia Ylönen, Julia Linnala, Miia Luke, Emma Ylä-Autio, Oona Erälähde, Taru Marjamaa, Anna Karila, Peppi Parviainen*

*Perhejumppaa ohjasi Rina Syrjälä*

## **4. Muu liikuntatoiminta**

*Kesäkuun alussa seura järjesti Pyrkän kentällä 3 liikuntaleiriä, kahdella esimmäisellä viikolla ma-pe yhteensä 15 tuntia ja juhannusviikolla ma-to 12 tuntia. Myöhäisestä ilmoittelusta huolimatta leireille 104 lasta. Leireillä ohjaamassa olivat Jarna, Niina, Juulia, Miia, Emma ja Janette*

*Lisäksi keväällä 2023 pidettiin lasten yleisurheilukurssi.*

## **5. Lasten Olympialaiset**

Perinteiset lasten olympialaiset järjestettiin Pyrkällä 11.9.2023. Kilpailijoita oli paikalla runsaasti, noin 300, ja lasten lisäksi kilpailuja seurasi iso joukko lasten läheisiä. Lajeina olivat juoksu, pituushyppy ja pallonheitto. Järjestelyt hoidettiin talkoovoimin, ja 22 talkoolaista pitivät huolen siitä, että tapahtuma eteni sujuvasti. Kilpailijat jaettiin kahteen ryhmään iän perusteella: alle kouluikäiset kilpailivat omassa sarjassaan ja koululaiset omassaan. Jokainen kilpailija palkittiin mitalein hyväksytyin suorituksen jälkeen. K-market Oliivi lahjoitti kilpailijoille mehut ja suklaapatukat.

Olympialaisten tarkoituksena on ollut innostaa lapsia liikunnan pariin ja järjestää lapsiperheille yhteinen iloinen liikuntatapahtuma. Lapsilta ja vanhemmilta saadun palautteen mukaan tässä myös onnistuttiin.

## **6. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen**

Seuran tavoitteena on ollut ylläpitää laadukkaan toiminnan taso ja tämän saavutuksen ansiosta seura on puoltanut toiminnan kehittämistä ja laajentanut tuntivalikoimaansa sekä lokaatioita.

## **7. Yhdistyksen päätöksenteko**

Seuran vuosikokous pidettiin 17.4. 2023 kello 19.15 LYKin sisäpihalla.

Seuran johtokunta kokoontui 6 kertaa vuoden 2023 aikana (11.1.2023, 22.3.2023, 17.4.2023, 22.5.2023, 7.8.2023 ja 7.11.2023). Johtokunnan kokousten operatiivisia asioita on valmisteltu puheenjohtajan yhdessä lasten ja aikuisten liikunnan vastaavien sekä taloudenhoitajan kanssa pitämässä esipalaverissa. Johtokunnan työ on painottunut seuran toiminnan ylläpitoon ja kehittämiseen vakiintuneella ja laadukkaalla tasolla.ß

## **8. Sisäinen hallinto**

Vuonna 2023 johtokunnan jäseninä toimivat 5/2023 asti Annu Tuominen (pj) ja 5/2023 alkaen Sonetta Harjanne (pj), Jarna Kalpala (vpj), Elina Ylönen, Inka Saajoranta-Kurvinen, Soile Timonen, Liisa Viikari ja 5/2023 alkaen Eija Niittumaa. Jarna Kalpala toimi seuran rahastonhoitajana.

Seuran tilintarkastajana toimi Sirkka Paloheimo.

## **9. 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.

Aikuiset ovat toivoneet toista päivätuntia ja vuoden 2023 aikana on aloitettu aikuisille toinen päivätunti joka on tanssillinen. Myös perheliikuntaa kaivataan lisää. Kysyntään vastataan kokeillen ja varojen sekä salivuorojen salliessa.