

# Liikuntaseura Syke Tuusula ry

## Ohjauksen linjaus

Liikuntaseura Syke Tuusula on harrasteliikuntaseura ja voimistelun Tähtiseura. Tarkoituksenamme on edistää jäsenistön keskuudessa liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni voisi harrastaa monipuolista voimistelua ja liikuntaa eri toiminta- ja tavoitetasoilla.

Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet.

Seura tarjoaa monipuolista ja laadukasta ohjattua voimistelu- ja harrasteliikuntaa jokaiselle tuusulalaiselle.

- Lasten ja nuorten harrastetuntien tavoitteena on antaa onnistumisen elämyksiä ja liikunnan riemua sekä kehittää liikunnallisia perustaitoja ja sosiaalisia valmiuksia turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Tavoitteenamme on luoda lapsille ja nuorille pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle.
- Aikuisten harrasteliikunnassa tavoitteena on tarjota monipuolisia ja laadukkaita liikuntatunteja sekä liikunnan iloa eri-ikäisille liikkujille.

Ohjaajat sitoutuvat noudattamaan seuran ja ohjaajien yhteisiä pelisääntöjä. Aikuisten liikunnassa varmistetaan laadukkaat tunnit ja terveyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta.

Toimintaa kehitetään Tähtiseurakriteerien edellyttämällä tavalla.

## Ohjaajien pelisäännöt ja eettiset linjaukset

- Tiedostan ohjaajan tehtävät ja toimin seuran arvojen mukaisesti.
- Suunnittelen tunnit huolellisesti huomioiden kohderyhmän
- Luon harjoitukseen kannustavan ja myönteisen ilmapiirin.
- Kehitän osaamistani
- Huomioin kaikki harrastajat yksilöinä ja kohtelen kaikkia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti
- Toimin itse esimerkillisesti
- Jätän omat asiat (huolet, murheet, väsymyksen) salin ulkopuolelle
- Sitoudun seuran käytäntöihin ja toimintamalleihin sekä edistän omalta osaltani seurahenkeä (ohjaajien tehtävät yksilöity toimintalinjassa)
- Sitoudun noudattamaan urheilun yhteisiä [reilun pelin periaatteita](#) ja [voimistelun eettisiä periaatteita](#)

## Harrasteliikuntaryhmien tavoitteet

**Perheliikuntaa** harrastetaan Babyt ja Taaperot sekä PerheSyke –ryhmissä, joissa mahdollistetaan yhteinen liikuntaharrastus aikuisille ja alle kouluikäisille lapsille. Tunnin pituus on 45 minuuttia.

Vanhemman sylissä liikkuaan vauva saa kokemuksen liikkeen rytmistä, fyysinen kokemus välittyy vauvalle ja liikkeessä käytettävät kehon osat aktivoituvat. PerheSyke –ryhmissä aikuinen toimii oman vauvan/lapsen mallina ja avustajana liikunnan perustaitoja opeteltaessa.

Tavoitteena on tukea lasten kokonaiskehitystä ja vanhemmuutta sekä parantaa perheen sosiaalista vuorovaikutusta. Tarkoituksena on aktiivisten yhdessäolomuotojen tarjoaminen, virikkeiden antaminen itsenäiseen liikkumiseen myös kotona ja lähiympäristössä sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Perheliikuntatunnit sisältävät leikkejä, lauluja, pelejä, välineliikuntaa, sekä toiminta- ja temppuratoja.

**Alle 18-vuotiaiden harrasteliikunnassa** osallistutaan tunneille itsenäisesti kerran viikossa. Tunnit kestävät 45-60 minuuttia. Toiminta on harrastajan ikä- ja kehitystasolle sopivaa ja alle 12-vuotiaille leikinomaista. Tavoitteena on tukea tervettä kasvua ja kehitystä turvallisessa toimintaympäristössä. Tuntien sisältöä ohjaa ryhmän kausisuunnitelma. Harrasteliikuntatunnit painottuvat perusliikuntataitojen kehittämiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Jokaisella harrastajalla on mahdollisuus päästä esittämään taitojaan seurauksen joulun- ja kevätinäytöksissä. Lisäksi alle 12-vuotiaille pyritään järjestämään kerran syys- ja kevätkaudella lasten ja vanhempien yhteistunti. Tuntien tavoitteena on tutustuttaa vanhempia paremmin lastensa harrastukseen sekä lisätä positiivista kanssakäymistä vanhempien kanssa ja innostaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Harrasteliikkujiille mahdollistetaan myös osallistuminen kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Seura tarjoaa nuorille myös mahdollisuuden osallistua seuratoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

**Ryhmäliikunnan** tuntitarjonta suunnitellaan vuosittain siten, että uudet trendit ja vanhat suosikit saadaan sisällytettyä viikko-ohjelmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Monipuolisten tuntien tavoitteena on antaa erilaisille liikkujille mahdollisuus harrastaa ryhmäliikuntaa innostavassa ja kannustavassa seurassa. Tuntien lukumäärä ja sisällöt voivat vaihdella vuosittain ohjaajatilanteesta riippuen. Tuntien kesto on 45-90 minuuttia. Kauden aikana järjestetään uusille liikkujille erilaisia mahdollisuuksia tutustua tuntitarjontaan muun muassa avoimien ovien ja tapahtumien kautta. Ennen

kauden alkua sekä kauden päätyttyä järjestetään ulkona kesäjumppaa, johon voi osallistua myös kertamaksulla. Aikuisharrastajien on mahdollisuus osallistua myös seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin liikuntatapahtumiin. Lisäksi tarjoamme mahdollisuuden osallistua seuratyöhön ja talkoisiin.

Päivitetty 30.6.2022