

Hei Bouncelaiset!

Lokakuun Bouncepostissa nostoja syksyn tulevista tapahtumista sekä kuukausittainen vastuullisuusnosto.

SYSSLOMAN TOIMINTA

Muistutuksena, että Bouncen kaikki harrasteryhmät lomailevat syysloma viikon 14.10-20.10. Syyslomalla järjestämme kuitenkin leiritoimintaa sekä workshoppeja, joissa vielä paikkoja vapaana.

Workshopit

Nousijan tekniikka –workshop

Tiistaina 15.10. Klo 16-18

Volttiworkshop

Keskiviikkona 16.10. Klo 16-20

Käsilläseisonta + arabialainen –workshop

Torstaina 17.10. Klo 12-14

Syssloman workshop-teematreenissä keskitytään valitun teeman harjoitteluun monipuolisesti erilaisten harjoitteiden avulla sekä liikkeiden tekniikan hiomiseen. Harjoitteita sovelletaan jokaisen lähtötasoon sopivaksi, joten kurssille voi osallistua monen tasoiset harrastajat. Pidemmälle lajissa edenneet harrastajat voivat harjoitella ja kehittää liikkeiden tekniikkaa sekä harjoitella seuraavia vaiheita tai liikeyhdistelmiä. Workshopit ovat tarkoitettu 9- 18 – vuotiaille.

Workshoppien hinnat:

2h workshop 20€

4h workshop 35€

Tarkemmat kuvaukset workshoppeista löydät [täältä](#).

Lisätietoja saat myös toimistolta toimisto@bounce-espoo.fi

Leirit

Bouncen sysslomaleireillä on vielä muutama paikka vapaana! Valittavana on 3 päiväinen trampoliinpainotteinen liikuntaleiri tai cheerleading leiri. Ilmoittautuminen leireille päättyy perjantaina 11.10., joten vielä ehtii ilmoittautua mukaan!

Lisätietoa leireistä löydät [täältä](#).

KOKO PERHEEN HALLOWEEN TAPAHTUMA LAUANTAINA 26.10.

Bouncen hallilla järjestetään lauantaina 26.10. koko perheen halloween tapahtuma klo 16.30-20. Tapahtumassa luvassa Halloween discoa, hämähäkkien bongausta, trampoliineilla hyppimistä sekä pienestä lisämaksusta onnenpyörä, tatuointipiste sekä kammokuja. Tapahtumassa on myös herkullinen buffet, josta voi ostaa herkkuja sekä samalla tukea Bouncen cheerleading kisajoukkueiden varainkeruuta!

Lämpimästi tervetuloa!

Milloin: Lauantaina 26.10.2024 klo 16.30-20

Missä: Bounce hallilla, Kattilalaakson tie 1.

Kenelle: Koko perheelle

Hinta: Sisäänpääsymaksu lapsilta 2e

SYKSYN KURSSIT

Supersuosittu akrobatiakurssimme saavat jatkoa loppusyksystä. Tarjolla on viiden kerran akrobatiakursseja, motivoituneille treenaajille.

Flikki alkeet: Lauantaisin klo. 15.30-17 (5x kurssi)

Ajalla: 2.11.- 30.11.2024

Hinta: 65€

Kurssilla opetellaan flikin vaiheet ja harjoitellaan flikkiä eri välineiden ja harjoitteiden avulla. Flikin alkeissa treenataan flikissä tarvittavia akrobaattisia taitoja, kuten ponnistus flikkiin, silta ja käsilläseisonta, sekä hartiatyöntö osana liikettä. Miellyttävän ja turvallisen harjoittelun takaamiseksi kurssilla on taitovaatimuksena siltakaadot eteen ja taakse. Mikäli nämä eivät onnistu permannolla ilman avustusta, suosittelemme siltakaatokurssia.

Flikki jatko: Lauantaisin klo. 17-18.30 (5x kurssi)

Ajalla: 2.11.- 30.11.2024

Hinta: 65€

Flikki jatkokurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka osaavat flikkin jollain alustalla yksin ja haluavat siistiä flikin tekniikkaa tai oppia liikesarjoja, joissa flikki on yksi liike: esimerkiksi arabiflikki tai flikki-flikki. Jatkokurssilla taitoa voidaan pilkkoa eri osiin ja vaatimuksena näin on myös eteen ja taakse siltakaadot permannolla. Kurssilla saat monipuolisesti tietoa flikin tekniikasta ja vinkkejä miten saada voimakkaampi ja vauhdikkaampi sekä siistimpi flikki.

Mikäli flikkin tekeminen ei onnistu vielä yksin esimerkiksi mini trampalta patjalle tai airtrackillä, niin suosittelemme flikin alkeiskurssia.

Siltakaatokurssi: lauantaisin klo. 14.00-15.30 (5x kurssi)

Ajalla: 2.11.- 30.11.2024

Hinta: 65€

Kurssilla harjoitellaan eteen- ja taakse siltakaatoja erilaisten välineiden ja harjoitteiden avulla. Kurssin tarkoituksena on antaa vinkkejä myös omatoimiseen treenaamiseen ja opettaa siltakaadon vaiheet. Kurssille osallistujan on hyvä osata maasta silta-asento, varmistuen riittävän liikkuvuuden, jotta kurssilla treenaaminen olisi mielekästä.

Volttikurssi: torstaisin klo. 16-17.30 (5x kurssi)

Ajalla 31.10.- 28.11.2024

Hinta: 65€

Marraskuussa järjestämme viiden kerran tiiviin voltti kurssin, jossa pääset oppimaan eteen ja taakse voltin vaiheita ja harjoittelemaan volttia omaan tasoosi nähden turvallisessa ympäristössä. Kurssin ohjaajilla löytyy pitkä tausta mm. telinevoimistelusta, trampoliinivoimistelusta ja cheerleadingista. Kurssilla on myös mahdollista opetella volttia erilaisiin akrobatiasarjoihin kuten arabiflikkin perään, mikäli se sujuu jo hyvin. Kurssille osallistuessa on hyvä osata perusakrobatia taitoja kuten: kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonta, käärynyörät.

Ilmoittautuminen kursseille [Hoika jäsenrekisterissä](#).

Lisätietoja kursseista saat myös toimistolta toimisto@bounce-espoo.fi

TRAMPOLIINIVOIMISTELUN PM-kisat

Trampoliinivoimistelun Pohjoismaiden Mestaruuskilpailut käydään syyslomalla 18-19.10. Tanskassa! Bouncesta kilpailuun osallistuu yhteensä seitsemän voimistelijaa juniori- ja senioriluokissa yksilö-, synkro- ja tuplaminitrampoliinilla. Seuraa kilpailua [täältä!](#)

VASTUULLISUUSNOSTO

Lokakuun vastuullisuusnostona haluamme nostaa voimistelun lasten liikunnan päällikön syysterveiset harrastavien lasten vanhemmille.

5 vinkkiä harrastavien perheiden arkeen

1) Kuuntele ja tue lasta: Anna lapsesi äänen kuulua harrastuksessa. Kysy säännöllisesti, mitä mieltä hän on treeneistä, millainen fiilis on ja nauttiiko hän harrastuksestaan. Tärkeintä on, että lapsi kokee liikunnan ilon ja innostuksen, eikä tunne liiallista painetta suorittamiseen.

2) Pidä yhteyttä valmentajiin: Luo osaltasi avoin ja positiivinen vuorovaikutussuhde valmentajien kanssa. Avoin kommunikaatio helpottaa mahdollisten ongelmien ratkaisemista ja varmistaa, että lapsen hyvinvointi on etusijalla.

3) Huomioi oikeus vapaa-aikaan: Varmista, että lapsen harjoitusmäärä on hänen kehitystasoonsa nähden kohtuullinen, ja huolehdi siitä, että lapsella on riittävästi aikaa myös lepoon ja muihin aktiviteetteihin. Urheilun tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Meidän aikuisten on hyvä muistaa, että lasten liikunnan kokonaisuus jää useasti liian pieneksi eli pidetään liikettä yllä myös vapaa-ajalla ja liikkukaa yhdessä lihasvoimin eli kävellen tai pyörällä treeneihin.

4) Kannusta ja myötäelä: Pidä roolisi kannustajana. Vanhempien tulee antaa positiivista palautetta ja rohkaista lasta nauttimaan urheilusta, mutta varoa painostamasta lasta liiallisiin odotuksiin tai suorittamiseen. On tärkeää, että lapsi kokee olevansa arvokas riippumatta kilpailumenestyksestään. Pohdi jo ennakkoon, miten tuet lasta, joka ei ylläkään tavoitteisiinsa. Silloin sinua tarvitaan.

5) Huolehdi turvallisuudesta: Ole kiinnostunut siitä, kuinka lapsesi urheiluharrastuksessa noudatetaan turvallisuus- ja eettisiä sääntöjä. Lapsella on oikeus turvalliseen ja oikeudenmukaiseen ympäristöön, jossa häntä kohdellaan kunnioittavasti. Jos havaitset epäkohtia, ole rohkea ja ota asia esille valmentajien tai seuran kanssa, sillä lapsi tarvitsee apuasi näissä tilanteissa.

[Tästä](#) pääsette lukemaan voimisteluliiton lasten liikunnan päällikön artikkelin kokonaisuudessaan.

Syysterveisin,

Bouncen toimisto