

Voimisteluseura BOUNCE Espoo ry Toimintasuunnitelma 2024

Tilat, henkilöstö ja yleistä toiminnasta

Bouncen toiminta jatkuu Kivenlahden uusissa tiloissa (Kattilalaaksontie 1). Tiloissa jatketaan remontointia ja lupaprosessia Espoon kaupungin kanssa.

Vuoden 2024 alkaessa seurassa työskentelee neljä päätoimista työntekijää: toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö, cheerleading-koordinaattori ja lasten liikunnan koordinaattori. Lisäksi seurassa työskentelee toimistolla harrastekoordinaattori 50 % työajalla. Seurassa työskentelee myös 24 tuntiohjaajaa/-valmentajaa.

Bouncella on Olympiakomitean myöntämä trampoliinivoimistelun lasten ja nuorten Tähtiseura-merkki. Tähtimerkki on tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Bounce toimii laadukkaasti tähtiseurakriteerien mukaisesti. Bounce uudelleenauditoidaan vuonna 2024. Auditoimme seuran myös cheerleadingin lasten ja nuorten tähtiseuraksi syksyllä 2024.

Joustava ja laadukas toiminta, aktiivinen viestintä ja sitoutunut yhteisö ovat seuran vahvuuksia.

Talous ja varainhankinta

Harrastajien ja kilparyhmäläisten harjoitusmaksut jäsenmaksuineen muodostavat n. 75 % tuloista. Espoon kaupungin yleisavustus ja vuokratuki mahdollistavat toimintamme ja sen kehittämisen.

Monipuoliset harrastusmahdollisuudet

Bouncen tavoitteena on tarjota kaikille halukkaille mahdollisuus harjoitella trampoliinivoimistelua sekä cheerleadingia turvallisesti ja ammattitaitoisessa ohjauksessa omien edellytysten ja toiveiden mukaisesti. Seura tarjoaa ohjausta suomeksi ja kysynnän mukaan soveltaen englanniksi. Vuonna 2024 harrastetoiminnan painopisteet ovat cheerleadingin vakiinnuttamisessa seuran toiseksi lajiksi sekä toiminnan vakiinnuttamisessa uuteen tilaan. Harrastetoiminnan kokonaisuudessa pidetään yllä jo saavutettu laatu ja monipuolisuus.

Alle kouluikäisten toiminta on oleellinen ja pysyvä osa seuran toimintaa. Alle kouluikäisille tarjotaan MiniLiikkari-, MikroCheer ja MiniNinja-ryhmiä. Nämä ryhmät toimivat harrastajapolun alkuna kehittäen lapsen liikuntataitoja monipuolisesti.

Trampoliinivoimistelussa on käytössä neliportaiset tasoryhmät osaamistavoitteineen. Eritasoisten ryhmien ansiosta lajin voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja lajin pariin on helppo palata, vaikka pitäisi välillä taukoa. Taitojaan voi kartuttaa aina aikuisikään saakka ja jatkaa edelleen aikuisten harrasteryhmissä.

Harrastajalla on halutessaan mahdollisuus hakea kilparyhmään ja toisaalta, jos kilparyhmäläinen ei halua jatkaa kilpailamista, hänelle taataan paikka

oikeantasoisessa harrasteryhmässä. Monipuolisen ryhmävalikoiman ansiosta nuori, joka ei ehkä koe omaa ryhmäänsä jostain syystä motivoivaksi, löytää tilalle toisen sopivamman ryhmän. Harrastajamme voivat harrastaa molempia lajejamme ja tuemme harrastajia itselle mieluisan lajin löytämisessä. Lisäksi lajia on mahdollista vaihtaa seuran sisällä niin halutessaan.

Seurassamme jatketaan Freestyle-ryhmien vakiinnuttamista ja kehittämistä. Ryhmät ovat monilajiryhmiä, joissa harjoitellaan eri liikuntalajeja ja pelejä innostavalla otteella heti koulun jälkeen. Ryhmän hinnoittelu on myös tavallisia lajiryhmiä edullisempi, jolla haluamme mahdollistaa harrastuksen mahdollisimman monelle lapselle riippumatta perheen varallisuudesta.

Bouncella harjoittelee nuorten treeniryhmä (Bouncy treeniryhmä), jossa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, laadukkaaseen, mutta hauskaan ja yhteisölliseen harjoitteluun ja sitä kautta drop-outin ehkäisyyn. Nuoria kannustetaan etenemään harrastajasta tai kilpailijasta myös ohjaajaksi ja/tai tuomariksi. Treeniryhmäkonseptia on toivottu myös nuoremmille harrastajille, joten seuraan perustetaan Bouncy minit treeniryhmä nuoremmille harrastajille, jotka haluavat harjoitella tavoitteellisesti mutta eivät halua kilpailla lajissa.

Vuonna 2024 vakiinnutamme ja kehitämme Bouncy-ryhmiemme toimintaa valmennuspäällikkömme johdolla. Bouncy-ryhmillä on sekä trampoliinitreenejä että trampoliinivoimistelua tukevia oheistreenejä. Ryhmistä voi siirtyä mahdollisuuksien mukaan kisaryhmiin tai harrasteryhmiin. Nuorempien harrastajien Bounceryhmät eriytyvät Bouncy esikilparyhmään sekä Bouncy minien treeniryhmään. Esikilparyhmään voivat hakea ne, joilla on tavoitteena trampoliinivoimistelussa kilpaileminen ja minien treeniryhmään voivat ilmoittautua ne lapset, jotka haluavat harjoitella saman ryhmän kanssa tavoitteellisesti, mutta ilman painetta kilpailemisesta.

Vuonna 2024 panostamme myös cheerleadingin kilpajoukkueiden harjoittelun kehittämiseen valmennuspäällikön ja cheerleading-koordinaattorin johdolla. Kehitystyössä on mukana myös kilpajoukkueiden valmentajat.

Lapsille järjestetään koulun loma-aikoina talvi-, kesä- ja syyslomaleirejä. Tarjoamme sekä trampoliinipainotteisia liikuntaleirejä että cheerleadingleirejä. Järjestämme vuoden aikana myös monipuolisesti erilaisia laji- ja teemakursseja eri-ikäisille harrastajille lapsista aikuisiin. Seuramme tarjoaa viikoittaisia liikuntaryhmiä trampoliinivoimistelussa aikuisille, sekä lisäämme tarjontaan muita liikuntamuotoja kysynnän mukaan.

Muiden urheilulajien harrastajille tarjotaan oheisharjoitteluna trampoliinivoimistelua. Trampoliinitunteja järjestetään kysynnän mukaan myös päiväkodeille, kouluille, lukioille ja ammattikouluille. Harjoituskausien lopussa järjestetään tapahtumat, jossa lapset ja nuoret pääsevät esittelemään oppimiaan taitoja myös perheelle ja ystäville ja kaikilla halukkailla on mahdollisuus ohjatusti kokeilla trampoliinilla hyppimistä sekä erilaisia cheerleading-harjoitteita. Järjestämme vuonna 2024 kaikille espoolaisille suunnattuja maksuttomia liikuntatapahtumia aina kauden alussa ja lopussa.

Yhteistyö Espoon kaupungin kanssa jatkuu vuonna 2024. Viikoittain järjestetään alakoululaisten WAU-ryhmiä. Ryhmät tarjoavat erinomaisen matalan kynnyksen maksuttoman harrastusmahdollisuuden monelle lapselle ja nuorelle. 3–6-luokkien

KULPS!-toimintaa jatketaan ja näin voidaan edelleen innostaa uusia lapsia myös lajin pariin. Vuonna 2024 jatkamme myös Lystiloikkaus-toimintaa, jossa tarjoamme alle esikouluikäisille päiväkotiryhmille ohjattuja liikuntakokeiluja. Lisäksi seura osallistuu aiempien vuosien tapaan Espoo-päivään tarjoamalla ohjattua, maksutonta trampoliini- ja cheerleadingtoimintaa.

Bounce on myös Suomen Cheerleadingliiton jäsen vuodesta 2021. Seurassamme on harraste- ja harrastekilparyhmiä sekä kilpajoukkueita. Cheerleading-joukkueita on neljässä ikäluokassa, mikroissa (4–6-vuotiaat), mineissä (7–12-vuotiaat), youth-sarjassa (12–14-vuotiaat) sekä junnuissa (13–18-vuotiaat). Seurassamme toimii neljä minien starttijoukkuetta, jotka harjoittelevat cheerleadingin perusteita. Lisäksi seurassamme on kaksi minien harrastekilpajoukkuetta, jotka tähtäävät loppukeväästä harrastekisoihin tai STAGE-tapahtumaan sekä yksi junnujen harrastekisajoukkue. Seurassamme on myös 2 minien kilpajoukkuetta sekä 2 youth-sarjan kilpajoukkuetta.

Trampoliinivoimistelun kilpailutoiminta

Vuoden 2024 alussa kilpatoiminnassa on mukana yhteensä 14 voimistelijaa ja kolme valmentajaa. Vuonna 2024 käynnistetään Bouncy Esikilpailuryhmä, joka harjoittelee tähtäimenään trampoliinivoimistelukilpailut. Kaikki varsinaisissa kilparyhmissä harjoittelevat voimistelijat osallistuvat vuoden aikana kansallisiin luokkakilpailuihin. Osallistujat kansainvälisiin kilpailuihin ja arvokilpailuihin valitaan kilpailukohtaisesti tai Voimisteluliiton kriteerien mukaisesti. Kansallisten kilpailujen lisäksi Bouncesta lähetetään osallistujia vuoden aikana mahdollisuuksien mukaan seuraaviin kansainvälisiin tai arvokilpailuihin: SM-kilpailu (Tampere), Frivolten Cup (Ruotsi) ja nuorten PM-kilpailu (Tanska).

Voimistelijamme osallistuvat kansallisille leireille ja seuramme järjestää leiritystä yhteistyössä muiden lajiseurojen kanssa. Seura järjestää yhden kansalliset kilpailut keväällä ja yhden syksyllä. Lisäksi seurassa järjestetään harrastekilpailuja ja merkkisuoritustapahtumia, joihin eri seurojen harrastajat voivat osallistua. Kilpailujen järjestäminen toteutetaan talkoohengessä kilpailijoiden vanhempien ja hallituksen avulla.

Tavoitteenamme on lisätä edelleen trampoliinivoimistelun tunnettuutta olympialajina sekä kasvattaa laadukkaasti harjoittelevien ja menestyvien kilpailijoiden määrää Espoossa. Pitkällä tähtäimellä haluamme erityisesti kasvattaa senioriurheilijoiden määrää seurassa ja tavoitella edustuspaikkoja senioreiden arvokilpailuihin.

Seuran hallinto

Vuonna 2024 tullaan myös kehittämään seuran toimiston käytäntöjä ja työnjakoa sekä vakiinnuttamaan toiminnanjohtaja-mallia seuran arkeen. Toiminnanjohtaja vastaa seuran talouden, hallinnon ja viestinnän toimivuudesta sekä kehittämisestä. Toiminnanjohtajan johtamisvastuulla on seuran järjestämät tapahtumat ja toimiston henkilökunnan esimiehenä toimiminen. Toiminnanjohtaja toimii tiiviissä yhteistyössä seuran hallituksen kanssa.

Seuralla on syyskokouksessa valittu hallitus sekä hallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Hallitus kokousta noin kerran kuukaudessa, sekä järjestää

keväällä kevätkokouksen ja syksyllä seuran syyskokouksen. Lajiliittojen sekä aluejärjestön syys- ja kevätkokouksiin osallistuu seuran hallituksen jäsen tai seuran toiminnanjohtaja.

Voimistelun yhteisen strategian tavoitteena on, että vuoden 2024 lopussa kaikilla seuroilla on vastuullisuusohjelma, joka on osa seuratoiminnan arkea. Jalkautamme vuonna 2024 seuran vastuullisuussuunnitelmaa näkyväksi osaksi seuran toimintaa. Näin vastuullisuuteen sitoutuminen on käytännössä helpompaa ja selkeämpää.

Koulutus

Harrasteryhmien ohjaajia kannustetaan osallistumaan Voimisteluliiton ja ESLU:n (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu) koulutuksiin, jotka seura kustantaa. Vuonna 2024 jatkamme myös seuran oman koulutuspolun koulutusten tarjoamisesta.

Sidosryhmät

Bounce on Suomen Voimisteluliiton, Suomen Cheerleadingliiton ja ESLU:n jäsen. Bouncelta on edustaja Voimisteluliiton trampoliinivoimistelun lajjiasiantuntijaryhmässä. Yhteistyö Espoon kaupungin liikunta- ja opetustoimen kanssa sujuu hyvin ja osallistumme aktiivisesti kaupungin järjestämiin tapahtumiin ja seuratapaamisiin ja urheilutoiminnan työryhmiin.