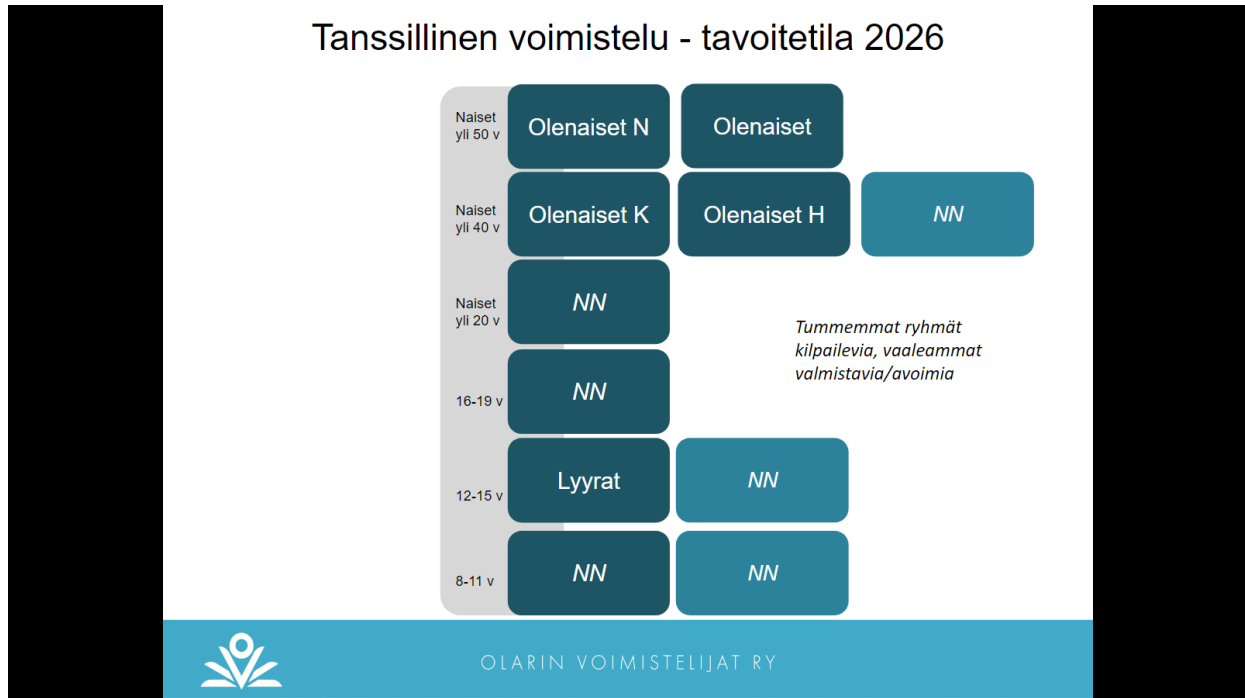


## TanVo voimistelijan polku

Tanssillinen voimistelu on yhdistelmä voimistelua ja tanssia, joka pohjautuu suomalaiseen naisvoimisteluun. Tanssillinen voimistelu (TanVo) on kiehtovia koreografioita, musiikin ja liikkeen synnyttämiä kertomuksia. Laji sopii sekä lapsille, nuorille että aikuisille. Harrastajilla on mahdollisuus osallistua lajin kilpailuihin, näytöksiin, kansallisiin ja kansainvälisiin suur tapahtumiin.



### 0-7 vuotiaat

Voimistelusta innostuminen ja siinä onnistuminen. Liikkumisen perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu pelien ja leikkien kautta. Joukkueissa opetellaan esiintymistä Stara-tapahtumissa ja näytöksissä. Kaikki voimistelijat pääsevät mukaan esiintymisiin. Joukkueet harjoittelevat kerran viikossa 45-60 min kerrallaan.

### 8-11 vuotiaat

Ikäluokassa harjoitellaan lajin perustaitoja ja ominaisuuksia monipuolisesti. Ikäkausi osallistuu stara-tapahtumiin ja ikäsarjan aikana nostetaan asteittain kilpailujen määrää, ikäsarjan loppupuolella osallistutaan 3-4 Cup kilpailuun ja mestaruuskilpailuihin. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin suur tapahtumiin.

Harjoittelu on tavoitteellista, mutta monipuolista ja joukkueen kanssa pidetään myös joukkueiltoja ja hauskoja hetkiä.

Joukkueet harjoittelevat n 2-3 kertaa viikossa 1-2h kerrallaan.

#### 12-15 vuotiaat

Virtaavan liikekielen löytäminen ja tavoitteellisesta harjoittelusta innostaminen. Monipuolisuus ja molemminpuolisuus harjoittelussa murrosikä huomioiden. Urheilijaksi kasvaminen ja sen tukeminen.

Kilpailukauteen kuuluu neljä Cup osakilpailua ja lajin mestaruuskilpailut. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin suurtapahtumiin.

Mahdollisuus osallistua myös Lumo- tapahtumiin.

Joukkueet harjoittelevat 2-3- kertaa viikossa 1,5-2h kerrallaan. Lisäksi oheistreeni joko ohjattu tai omatoiminen.

#### 16-19 vuotiaat

Lajitaidon ja tekniikoiden syventämistä. Monipuolisen liikekielen ilmentäminen musiikin tempon ja dynamiikan vaihteluja hyödyntäen. Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen ja motivaation sekä tavoitteellisen harjoittelun tukeminen.

Kilpailukauteen kuuluu neljä Cup osakilpailua ja lajin mestaruuskilpailut. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin suurtapahtumiin.

Mahdollisuus osallistua myös Lumo- tapahtumiin.

Joukkueet harjoittelevat 2-3- kertaa viikossa 1,5-2h kerrallaan. Lisäksi oheistreeni joko ohjattu tai omatoiminen.

#### yli 20 vuotiaat

Huippusuorituksiin pyrkiminen virraten ja ilmaisten. Lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen. Liikkeiden jatkuva kehittyminen ja ylläpitäminen. Harjoittelun motivaation ylläpitäminen.

Kilpailukauteen kuuluu neljä Cup osakilpailua ja lajin mestaruuskilpailut. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin suurtapahtumiin.

Mahdollisuus osallistua myös Lumo- tapahtumiin.

Joukkueet harjoittelevat 2 kertaa viikossa 2h kerrallaan.

#### yli 40 vuotiaat

Liikkeistä nauttiminen virtaavan liikekielen ja ilmaisun kautta

Kilpailukauteen kuuluu neljä Cup osakilpailua ja lajin mestaruuskilpailut. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin suurtapahtumiin.

Mahdollisuus osallistua myös Lumo- tapahtumiin.

Joukkueet harjoittelevat 1- 2 kertaa viikossa 1,5- 2h kerrallaan.

#### yli 50 vuotiaat

Liikkeistä nauttiminen virtaavan liikekielen ja ilmaisun kautta

Kilpailukauteen kuuluu neljä Cup osakilpailua ja lajin mestaruuskilpailut. Joukkueet osallistuvat myös liiton ja seuran näytöksiin sekä kansallisiin ja kansainvälisiin suurtapahtumiin.

Mahdollisuus osallistua myös Lumo- tapahtumiin.

Joukkueet harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa 1,5- 2h kerrallaan.