



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KEVÄT
2021

KOULUTUSKALENTERI

TERVETULOA KOULUTUKSEEN

Suomen Voimisteluliitto on voimisteluliikunnan monipuolinen osaaja ja johtava kouluttaja Suomessa. Liiton koulutustoiminnan tavoitteena on lisätä ohjaajien, valmentajien sekä muiden seuratoimijoiden osaamista tarjoamalla laadukkaita ja nykyaikaisia koulutuksia. Liiton koulutustoiminta on pääosin avointa myös muille voimistelusta kiinnostuneille toimijoille kuten opettajille.

ILMOITTAUTUMINEN

Koulutuksiin ilmoittaudutaan sähköisesti www.voimistelu.fi/koulutus. Koulutuksiin tulee ilmoittautua pääsääntöisesti viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua, poikkeavasta ilmoittautumisajasta mainitaan kyseisen koulutuksen kohdalla. Koulutukset täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ellei koulutuksen kohdalla toisin mainita.

HINNAT JA MAKSUEHDOT

Koulutuksille on kaksi eri hintaa, jäsenhinta ja ei-jäsenhinta. Jäsenhinnan saamiseksi tulee ilmoittautumisen yhteydessä mainita seuran nimi ja laskun saajana tulee olla joko jäsenseura tai jäsen henkilökohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautujan tulee varmistaa maksusitoumus seuralta tai kolmannelta taholta, mikäli valitsee nämä maksajiksi.

Lasku toimitetaan sähköpostitse. Jos lasku halutaan postitse, peritään siitä laskutuslisä. Laskun tulee olla maksettuna ennen koulutustilaisuuden alkua. Voimisteluliitto on vakuuttanut jäsenseurojen jäsenet liikuntakoulutuksissa sattuvien tapaturmien varalta. Lisätiedot nettisivuiltamme.

TIEDUSTELUT

Lisätietoja antavat koulutuksen kohdalla mainitut yhteyshenkilöt. Kevään 2021 koulutukset löytyvät tästä koulutuskalenterista. Koulutuksia on mahdollista järjestää myös tilauskoulutuksina. Tilauskoulutuksia voi tiedustella alue- ja lajipäälliköiltä, katso yhteystiedot viimeiseltä sivulta.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen koulutukseen on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeistään 14 vuorokautta ennen koulutuksen alkua, ellei koulutuksen kohdalla toisin mainita. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin kuin 14 vuorokautta ennen tapahtuman alkua, veloitetaan koko osallistumismaksu. Joissakin koulutuksissa noudatamme urheiluopistojen peruutusehtoja, jolloin tämä on mainittu koulutuksen tiedoissa.

Estyneen henkilön tilalle on mahdollista vaihtaa toinen osallistuja veloituksetta. Sairastapauksissa palautetaan osallistumismaksu lääkärintodistusta vastaan vähennettynä 15 euron toimistokuluilla. Mikäli Voimisteluliitto joutuu perumaan tilaisuuden vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, palautetaan osallistujalle koko osallistumismaksu.

VALOKUVAUS

Ilmoittautumalla Voimisteluliiton koulutuksiin/tapahtumiin hyväksyn, että minua voidaan valokuvata ja kuvia julkaista Voimisteluliiton julkaisuissa. Lisätiedot nettisivuiltamme.

LAPSET, NUORET JA LAJIT

Opiskelu aloitetaan koulutusjärjestelmän I-tasolta ja koulutuksista muodostetaan suositusten sekä omien kiinnostusten ja tarpeiden mukainen kokonaisuus. Aiemmin suoritettu koulutus ja muutoin hankittu osaaminen pyritään lukemaan hyväksi opinnoissa ja tasotutkintotodistuksia myönnettäessä.

KOULUTUS

Voimisteluliitto järjestää koulutusta I-III-tasoilla. Liikunta-alan IV- ja V-tason koulutukseen on mahdollista hakeutua ammatillista koulutusta tarjoavissa opistoissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistossa.

Täydennyskoulutusta hakevat ohjaajat, valmentajat, opettajat ja muut alasta kiinnostuneet voivat valita omaa osaamistaan täydentäviä koulutuksia koulutusjärjestelmän eri tasoilta.

I-TASO

I-tason tasotodistus: Voimisteluohjaajan startti, vähintään 40 h muita koulutuksia, oppimista tukeva järjestelmä seurassa (vähintään I-tason oppimispassi) sekä yhden vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus.

I-taso rakentuu ohjaajan/valmentajan omien tavoitteiden ja toimintaympäristön mukaiseksi kokonaisuudeksi, jossa koulutuksesta, seurassa tapahtuvasta oppimisen tukemisesta sekä ohjaaja-/valmentajakokemuksesta muodostuu osaamis pohja ohjaajana/valmentajana toimimiselle sekä innostus kehittää omaa osaamista eteenpäin.

Kouluttautuminen aloitetaan kaikille ohjaajille ja valmentajille yhteisestä Voimisteluohjaajan startti -koulutuksesta. Tämän jälkeen ohjaajat ja valmentajat täydentävät osaamistaan omiin tavoitteisiinsa ja toimintaympäristöönsä parhaiten sopivilla koulutuksilla.

Seura tukee ohjaajan/valmentajan oppimista koko I-tason ajan. Kaikki ohjaajat/valmentajat keräävät seurassa suorituksia I-tason **oppimispassiin** ja passin täyttäminen on minimisuoritus tämän tasotodistusvaatimuksen täyttymiseen. Tämän lisäksi suosittelemme seuroja käyttämään myös muita oppimista tukevia järjestelmiä esim. Opitaan yhdessä! -toimintamallia tai jotakin seuran omaa järjestelmää. Seurassa tapahtuvaa oppimista voi osin suorittaa myös toisessa seurassa, mikäli tämä edesauttaa oppimistavoitteiden saavuttamista.

Lisätietoja I-tasosta nettisivuilta <https://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehittaminen>

II-TASO

II-tason tasotodistus: Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus ja yhden vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus.

Voimisteluvalmentajien jatkokoulutukseen voi osallistua, kun suoritettuna ovat vähintään seuraavat I-tason opinnot: Voimisteluohjaajan startti, Lajitaidon peruskoulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutus, lajikohtaisesti suoritettava lisäpäivä ja oman lajin tuomarikoulutus. I-tason opinnot voivat korvautua muulla tavoin hankitulla osaamisella.

III-TASO

III-tason tutkinto: Lajitutkinto ja min. 2 vuoden ohjaaja-/valmentajakokemus. Valmentajille suunnattuun lajitutkintoon voi hakea, kun suoritettuna on I- ja II-tason tasotodistukset tai muulla tavoin hankittu vastaava osaaminen (esim. FIG Academy 2 tms.) Voimisteluliitto järjestää III-tason koulutuksen Valmentajan ammattitutkinnon yhteydessä.

LASTEN, NUORTEN JA LAJIEN OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Suositteluvia koulutuspolkuja Voimisteluohjaajan startin jälkeen:

Lasten ohjaajat ja valmentajat:

- Voimistelukoulu
- Monipuolista harjoittelua
- Täydentävä koulutus oman kiinnostuksen mukaan joko muista peruskoulutuksista tai täydennyskoulutuksista

Nuorten ohjaajat:

- Freegym, Dance 4 Fun ja/tai Rope Skipping
- Monipuolista harjoittelua ja/tai Fyysisen valmennuksen peruskoulutus
- Täydentävä koulutus esim. ideapäivät ja Convention

Lajivalmentajat:

- Mikäli valmentaa lapsia: Voimistelukoulu ja Monipuolista harjoittelua
- Lajitaidon peruskoulutus
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus
- Valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet verkkokoulutus
- II-tasolle hakeutuvat valmentajat: yllä olevien lisäksi lajikohtaisesti suoritettava lisäpäivä ja oman lajin tuomarikoulutus

VOIMISTELUOHJAAJAN STARTTI (I-taso 8 h)

MITEN OHJAAN LAPSIA JA NUORIA?

YHTEINEN ALOITUSKOULUTUS KAIKILLE LASTEN JA NUORTEN OHJAAJILLE SEKÄ LAJIVALMENTAJILLE.

Tavoitteet ja sisällöt

Haluatko lasten ja nuorten ryhmien ohjaajaksi tai kiinnostaako sinua voimistelun valmentaminen? Tässä koulutuksessa tutustutaan ohjaamisen perustaitoihin ja -tietoihin kuten ryhmän hallintaan, vuorovaikutukseen, turvallisuuteen, lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen sekä innostavaan ja motivoivaan ohjaamiseen. Koulutus antaa valmiudet toimia esimerkiksi apuohjaajana erilaisissa voimistelu-, tanssi- tai liikuntaryhmissä sekä pohjan jatkokouluttautumiseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille lasten ja nuorten ohjaamisesta ja lajivalmentamisesta kiinnostuneille.

Hinta jäsenille 99 €, ei-jäsenille 119 €
Hinta sisältää opetuksen ja materiaalin.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus
viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Aika ja paikka 16.1. Kuopio

Kouluttaja Sari Karppi
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi
Puh. 0400 920 009

Aika ja paikka 16.1. Oulu

Kouluttaja Eeva Laari
Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi
Puh. 0400 920 009

Aika ja paikka 16.1. Helsinki

Kouluttaja Heidi Juntunen
Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi
Puh. 040 523 6266

Aika ja paikka 23.1. Turku

Kouluttaja Eveliina Johansson
Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi
Puh. 050 558 7228

Aika ja paikka 23.1. Tampere

Kouluttaja Maria Välimaa
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566658

Aika ja paikka 6.2. Seinäjoki

Kouluttaja Hymy Larimo-Tullila
Tiedustelut tiina.saulila@voimistelu.fi
Puh. 040 828 2308

Aika ja paikka 24.4. Helsinki

Kouluttaja Heidi Juntunen
Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi
Puh. 040 523 6266

VOIMISTELUKOULU (I-taso 16 h)

MITEN OPETAN VOIMISTELUA?

Tavoitteet ja sisällöt

Voimistelukoulu – lisää laatua ja liikettä lasten liikuntaan! Voimistelukoulu on Voimisteluliiton konseptimalli, joka pohjautuu aiempaan Jumppakouluun. Voimistelukoulu on lasten voimisteluliikunnan laatutekijä, jonka sisältönä ovat yhtenäiset toimintamallit, materiaalit ja suunnitelmat. Koulutuksen tavoitteena on tutustuttaa ohjaajat ja valmentajat Voimistelukoulun monipuoliseen sisältöön ja valtakunnallisiin tuntimalleihin. Koulutuksen keskiössä ovat lasten ohjaamisen kasvatukselliset sisällöt, leikit, voimistelun perustaidot ja motoristen taitojen harjoittaminen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu lasten ryhmien ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai vanhan Jumppakoulu-koulutuksen osa 1. tai joilla on muuten vastaava osaaminen. Koulutukseen voi osallistua, vaikka seuralla ei olisi Voimistelukoulu-lisenssiä.

Suositus on, että ennen Lajitaidon peruskoulutukseen tulemistä lasten valmentajilla olisi käytynä nykyinen Voimistelukoulu -koulutus

Hinta jäsenille 148 €, ei-jäsenille 178 €

Hinta sisältää opetuksen ja sähköisen materiaalin.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus

viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Aika ja paikka 6.–7.2. Helsinki

Kouluttaja Heidi Juntunen

Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi

Puh. 040 523 6266

Aika ja paikka 13.–14.2. Turku

Kouluttaja Pinja Harjunpää

Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi

Puh. 050 558 7228

Aika ja paikka 13.–14.2. Tampere

Kouluttaja Maria Välimaa

Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi

Puh. 0400 566658

Aika ja paikka 20.–21.2. Oulu

Kouluttaja Eeva Laari

Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi

Puh. 0400 920 009

Aika ja paikka 27.–28.2. Kuopio

Kouluttaja Tarja Ikonen

Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi

Puh. 0400 920 009

Aika ja paikka 13.–14.3. Seinäjoki

Kouluttaja Hymy Larimo-Tullila

Tiedustelut tiina.saulila@voimistelu.fi

Puh. 040 828 2308

MONIPUOLISTA HARJOITTELUA (I-taso 8 h)

MITEN SOVELLAN HARJOITTEITA?

Tavoitteet ja sisällöt

Ponnista, kierähdä ja haasta – uutta virtaa ohjaamiseen monipuolisen harjoittelun koulutuksesta. Koulutuksen tavoitteena on antaa virikkeitä motoristen taitojen ja fyysisten valmiuksien kehittämiseen monipuolisten toimintamallien avulla. Koulutuspäivässä paneudutaan siihen, mitä on monipuolinen liikunta ja voimistelu, mikä on riittävä kokonaisliikuntamäärä sekä miten monipuolista liikuntakasvatusta voidaan tukea seuroissa. Koulutuksesta saa runsaasti käytännön ideoita ja vinkkejä harjoitteluun.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu lasten ryhmien ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai vanhan Jumppakoulu-koulutuksen osa 1. tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Hinta jäsenille 102 €, ei-jäsenille 122 €

Hinta sisältää opetuksen ja sähköisen materiaalin.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus

viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Aika ja paikka 6.3. Helsinki

Kouluttaja Heidi Juntunen

Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi

Puh. 040 523 6266

Aika ja paikka 20.3. Joensuu

Kouluttaja Noora Nevalainen

Tiedustelut mervi.arsiola@voimistelu.fi

Puh. 0400 920 009

GYMNASTIKLEDARENS START OCH GYMNASTIKSKOLA

PÅ SVENSKA

Gymnastikledarens start och Gymnastikskola utbildningar kan beställas även på svenska till egen förening eller tillsammans med 1–3 föreningar. Fråga efter möjligheten om beställningsutbildning av regionalchefen. Kontaktuppgifterna finns på kalenders sista sida.

STARA-TAPAHTUMAN ARVI -KOULUTUS NETISSÄ

Arvi-koulutus verkossa. Koulutukseen ilmoittaudutaan ennen koulutusta Voimisteluliiton Hoika-koulutusrekisterin kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä on linkki YouTubesta löytyviin Arvi-materiaaleihin sekä kysymykset, joihin tulee vastata videoiden katsomisen jälkeen. Lähetä vastauksesi sähköpostitse otsikolla "Arvi-koulutus" lasten ja nuorten voimistelun kehittäjälle.

Tiedustelut satu.akerlund@voimistelu.fi

LAJITAIIDON PERUSKOULUTUS (I-taso 22 h)

I-TASON PERUSKOULUTUS, JOKA EDELLYTETÄÄN
II-TASOLLE AIKOVILTA VALMENTAJILTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteena on oppia taitoharjoittelun yleisiä periaatteita, lajiliikkeiden tekniikkaa sekä niiden opettamista liikekehittelyjen ja harjoitteiden kautta. Lisäksi koulutuksessa paneudutaan vuorovaikutustaitoihin, terveelliseen ja turvalliseen voimisteluun sekä valmentajan eettisiin periaatteisiin. Koulutus painottuu käytännön opetukseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet vähintään Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai vanhan Jumppakoulu 1 -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen. Suositus on, että ennen lajitaidon peruskoulutukseen osallistumista lasten valmentajilla olisi käytynä nykyinen Voimistelukoulu-koulutus. Kullekin lajille on oma lajikoulutuksensa.

Hinta jäsenille 194 €, ei-jäsenille 233 €
Hinta sisältää opetuksen ja sähköisen materiaalin.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus
viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

AKROBATIAVOIMISTELU

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut laura.salo@voimistelu.fi

JOUKKUEVOIMISTELU

Aika ja paikka 6.–7.2. Turku

Kouluttaja Saara Kuusinen

Tiedustelut eija.ojala@voimistelu.fi

Puh. 050 558 7228

KILPA-AEROBIC

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut laura.salo@voimistelu.fi

MIESTEN TELINEVOIMISTELU

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut kasper.holopainen@voimistelu.fi

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut satu.murtonen@voimistelu.fi

RYTMINEN VOIMISTELU

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut emma.tast@voimistelu.fi

TANSSILLINEN VOIMISTELU

Aika ja paikka 6.-7.2 Helsinki

Kouluttaja Marja Kallioniemi ja

Emma-Leena Heikkinen

Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi

Puh. 040 523 6266

TEAMGYM

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut sonia.solismaa@voimistelu.fi

TRAMPOLIINIVOIMISTELU

Järjestetään seuraavan kerran syksyllä 2021.

Tiedustelut susanna.porola@voimistelu.fi

FYYSISEN VALMENNUKSEN PERUSKOULUTUS (I-taso 10 h)

I-TASON PERUSKOULUTUS, JOKA EDELLYTETÄÄN
II-TASOLLE AIKOVILTA VALMENTAJILTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteena on oppia fyysisten ominaisuuksien harjoittamista ja niiden vaatimuksia voimistelussa. Koulutuksessa perehdytään fyysisen valmennuksen perusteisiin, elinjärjestelmien toimintaan ja kehittymiseen, kuormitukseen sekä harjoittelun monipuolisuuteen. Koulutus painottuu käytännön opetukseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet vähintään Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai vanhan Jumbpakoulu osa 1 -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen. Koulutus on yhteinen kaikille lajeille.

Hinta jäsenille 118 €, ei-jäsenille 142 €

Hinta sisältää opetuksen ja sähköisen materiaalin.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus

viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Aika ja paikka 20.2. Seinäjoki

Kouluttaja Anne Tarpio

Tiedustelut tiina.saulila@voimistelu.fi

Puh. 040 828 2308

LAJIT AidON PERUSKOULUTUKSEN JA FYYSISEN VALMENNUKSEN YHDISTELMÄKOULUTUS (I-taso 32 h)

I-TASON PERUSKOULUTUS, JOKA VASTAA LAJIT AidON PERUSKOULUTUKSEN JA
FYYSISEN VALMENNUKSEN PERUSKOULUTUKSEN SUORITTAMISTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Tässä koulutuksessa Lajit Aidon peruskoulutus ja Fyysisen valmennuksen peruskoulutus yhdistyvät yhdeksi valmentajien osaamista monipuolisesti kehittäväksi kokonaisuudeksi. Koulutuksessa perehdytään molempien koulutusten teemoihin ja osa-alueisiin, kuten lajitaitoihin, taidon oppimiseen, fyysisen valmennuksen harjoittamiseen sekä opettamiseen. Teemat limittyvät toisiinsa niin, että osallistujat saavat valmiudet monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen valmentamiseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai Jumbpakoulu osa 1-koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Järjestetään tilauskoulutuksena.

Tiedustelut aluepäälliköiltä, yhteystiedot sivulla 30.

VALMENNUKSEN SUUNNITTELUN JA SEURANNAN PERUSTEET VERKKOKOULUTUKSENA (10 h)

I-TASON PERUSKOULUTUS, JOKA EDELLYTETÄÄN II-TASOLLE AIKOVILTA VALMENTAJILTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen päätavoitteena on oppia valmennuksen suunnittelun ja seurannan perusteet niin, että valmennus on pitkäjänteistä ja suunnitelmallista. Koulutus toteutetaan verkkokoulutuksena oman aikataulun mukaisesti. Verkkokoulutus koostuu itsenäisesti opiskeltavista osioista (video- ja lukumateriaalit), itsearviointiin perustuvista tehtävistä sekä kouluttajan tarkistamasta lopputehtävästä.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ohjaajille ja valmentajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen ja Fyysisen valmennuksen peruskoulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen. Koulutus on yhteinen kaikille lajeille.

Hinta jäsenille 60 €, ei-jäsenille 72 €
Hinta sisältää verkkomateriaalin käyttöoikeuden sekä palautteen lopputehtävästä.

Ilmoittautuminen

www.voimistelu.fi/koulutus
Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostitse tunnukset oppimisalustaan

Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi

LAJIKOHTAINEN LISÄPÄIVÄ II-TASOLLE AIKOVILLE VALMENTAJILLE

KOULUTUSPÄIVÄ, JOKA EDELLYTETÄÄN II-TASOLLE AIKOVILTA VALMENTAJILTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Lisäpäivän tavoitteena on tarkastella valmentajan osaamista ennen siirtymää seuraavalle tasolle. Koulustilaisuudessa kerrataan I-tasolla opittuja asioita ja keskitytään nimenomaan lajitekniikan puhtaaseen opettamiseen ja valmennustoimintaan käytännössä. Lisäpäivä suoritetaan useissa lajeissa leirien yhteydessä, jotta koulutettavilla on mahdollisuus nähdä ja harjoitella taidon opettamista käytännössä.

Laajuus ja opetusmuodot

Kesto ja tilaisuuden toteutustapa vaihtelee ryhmäkoon mukaan. (Alle 5 hlön ryhmät n. 4 h, suurryhmät n. 8 h)
Lisäpäivät 2. tasolle järjestetään huhti-elokuun aikana 2021. Seuraava 2. taso alkaa syksyllä 2021.

Kohderyhmä

II-tasolle aikoville valmentajille. Mikäli olet suorittanut I-tason 2017 koulutus uudistuksen jälkeen, kuuluu lisäpäivä opintopolkuusi.

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

VOIMISTELUVALMENTAJIEN JATKOKOULUTUS (II-taso n. 100 h)

II-TASON PERUSKOULUTUS, JOKA EDELLYTETÄÄN
III-TASOLLE AIKOVILTA VALMENTAJILTA.

Tavoitteet ja sisällöt

Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus on I-tason suorittaneille lajivalmentajille tarkoitettu koulutusprosessi, joka sisältää sekä lähijaksoja että työssä oppimista. Koulutuksen tavoitteena on syventää voimistelulajien harjoittelun sekä valmennuksen tietoja ja taitoja. Painopisteinä ovat lajitekniikan syventäminen, valmentajana toimiminen, valmennuksen suunnittelu ja seuranta, elimistön kuormittaminen ja palautuminen sekä terveyttä edistävä valmennus.

Kohderyhmä

Lajien valmentajat ja ohjaajat, jotka ovat suorittaneet I-tason valmentajakoulutuksen tai joilla on vastaavat tiedot ja taidot. Koulutus on tarkoitettu vain Voimisteluliiton jäsenseurojen valmentajille.

Laajuus ja opetusmuodot

Koulutus koostuu kolmesta lähijaksosta sekä etätehtävistä ja työssä oppimisesta, kokonaislaajuus n. 100 h.

Hinta jäsenille 990 €

Ilmoittautuminen www.voimistelu.fi/koulutus

Seuraavat koulutukset järjestetään syksyllä 2021 ja haku koulutukseen alkaa kesällä 2021.

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

UUSI! LASTEN JA NUORTEN OHJAAJIEN JATKOKOULUTUS (II-taso)

II-TASON KOULUTUS

Tavoitteet ja sisällöt

Ohjaajien jatkokoulutus on I-tason suorittaneille voimistelun, tanssin ja harrastetoiminnan ohjaajille tarkoitettu koulutusprosessi, joka sisältää sekä lähijaksoja että työssä oppimista. Koulutuksen tavoitteena on syventää voimistelu- ja tanssilajien harjoittelun sekä valmennuksen tietoja ja taitoja. Painopisteinä ovat ohjaajana toimiminen, monipuolinen harjoittelu, lajitekniikat, toiminnan suunnittelu ja seuranta, elimistön kuormittaminen ja palautuminen sekä terveyttä edistävä liikuttaminen.

Kohderyhmä

Lasten ja nuorten ohjaajat, jotka ovat suorittaneet I-tason tasotodistuksen tai joilla on vastaavat tiedot ja taidot. Koulutus on tarkoitettu vain Voimisteluliiton jäsenseurojen ohjaajille.

Pilotti koulutus järjestetään syksyllä 2021 – ilmoittautuminen koulutukseen keväällä, seuraa nettisivuja!

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

LAJITUTKINTO (III-TASO 150 h + VAT)

VOIMISTELULAJIEN LAJITUTKINTO

Lajitutkinto on vuoden kestävä opintokokonaisuus II-tason koulutuksen suorittaneille tai vastaavan osaamisen omaaville valmentajille. Koulutuksen kautta saat valmiuksia nähdä ja ymmärtää kokonaisvaltaisesti käytännön urheiluvallmennusta. Lisäksi kehität vuorovaikutteisen valmennuksen, opetuksen ja ohjauksen valmiuksia valmennustoiminnassasi. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna, joka sisältää voimistelulajien yhteisiä lähijaksoja, lajikohtaisesti toteutettavia jaksoja, itseopiskelua kotipaikkakunnalla sekä työssäoppimisena omaa valmennustyötä toteuttaen. Koulutus henkilökohtaistetaan jokaisen opiskelijan itseanalyysiin perustuvan henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman kautta.

Koulutukseen sisältyy valmentajan ammattitutkinnon suorittaminen. Valmentajan ammattitutkinto on näyttötutkintojärjestelmään kuuluva ammatillinen aikuiskoulutus. Työssä, muussa käytännön elämässä sekä koulutuksessa hankittu ammattitaito osoitetaan tutkintotilaisuuksissa. Tutkintotilaisuudet toteutetaan koulutuksen ohessa.

Koulutukseen valitaan mukaan maksimissaan 15–20 eri voimistelulajien valmentajaa. Valinta tapahtuu hakulomakkeen sekä tarvittaessa puhelinhaastattelun perusteella. Seuraavan koulutuksen 2022–2023 haku alkaa keväällä 2022. Koulutus käynnistyy syksyllä 2022.

Hinta jäsenille n. 2300€ sisältäen opetuksen sekä majoituksen ja ruokailut lähijaksoilla. Koulutukseen voivat osallistua vain Voimisteluliiton jäsenseurojen valmentajat.

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

TUOMARIKOULUTUKSET HOIKASSA: WWW.VOIMISTELU.FI/KOULUTUS

VOIMISTELUKOULUOHJAAJAN UPDATE -IDEATUOKIO (2 h)

Voimistelukouluohjaajan UPDATE-tapaaminen on ohjaajien ideapaja, jossa päivitetään strategian (2021–2024) mukaiset Voimistelukoulun muutokset. Tapaaminen on tarkoitettu Tähtiseurojen Voimistelukouluohjaajille, valmentajille, nuoriso- ja harrastepäälliköille ja lasten harrastevastaaville täydennyskoulutukseksi.

Tavoite: Lisätä ideoita lasten liikunnan laatutekijöiden toteuttamiseen käytännössä. Updatesta saat myös voimistelukoulun työkirjan, josta saat paljon vinkkejä siihen, kuinka annat lapselle palautetta ja innostat voimistelun maailmaan.

Valtakunnallinen UPDATE-päivä on ke 24.3.2021 klo 17.00-19.00. ZOOM-etäyhteydellä.

Tapaaminen on maksuton. Tämä ideapäivä ei korvaa Voimistelukoulu -koulutusta vaan täydentää siellä opittuja asioita.

Tiedustelut satu.akerlund@voimistelu.fi

ENERGISET LAPSET RYHMÄSSÄ

- VINKKEJÄ VALMENTAJILLE JA OHJAAJILLE (3 h)

Tavoitteet ja sisältö

Koulutuksen tavoitteena on lisätä valmentajien ja ohjaajien valmiuksia huomioida erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeet liikuntaryhmässä sekä tarjota konkreettisia keinoja lasten toiminnanohjauksen tukemiseen. Koulutuksessa käydään läpi lasten ja nuorten toiminnanohjauksessa ilmeneviä haasteita sekä käytännön vinkkejä erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaukseen. Koulutus sisältää teoriaa sekä konkreettisia harjoituksia erilaisista keinoista, joiden avulla ohjaaja tai valmentaja voi helpottaa kaikenlaisten lasten keskittymistä ja osallistumista harjoitukseen. Koulutus järjestetään OKM:n rahoittaman Liiku mun kaa-hankkeen puitteissa.

Koulutusten paikkakunnat sekä päivämäärät ilmoitetaan kevään aikana.

Hinta jäsenille 50 €, ei-jäsenille 60 €

Tiedustelut jenni.tuomela@voimistelu.fi

TUNNE VOIMISTELIJASI

- VUOROVAIKUTUSKOULUTUS OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE (3 h)

Valmentajien ja ohjaajien hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa laadukkaan ja vastuullisen voimistelutoiminnan toteuttamisessa. Tästä koulutuksesta ohjaajat ja valmentajat saavat käytännön vinkkejä ja työkaluja sekä omien että voimistelijoiden vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittämiseen. Koulutuksen teemoina ovat mm. palautteenanto ja -vastaanotto, positiivisuus vuorovaikutuksessa sekä luottamuksellisen ilmapiirin luominen.

Koulutus järjestetään tilauskoulutuksena omissa seurassa.

Tiedustelut aluepäälliköiltä, yhteystiedot sivulla 30.

PERHELIIKUNTA

PERHELIIKUNNAN PERUSTEET (I-TASO 10 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Intensiivinen koulutuspäivä, jossa tutustutaan perheliikunnan sisältöön, ohjaamiseen sekä soveltamiseen alle kouluikäisille lapsille. Koulutuksessa tutustaan käytännön kautta 1–4-vuotiaiden lasten hauskoihin harjoituksiin ja tuntimalleihin.

Perheliikunnan perusteet -koulutuksessa saa myös vinkkejä aikuista aktivoivaan toimintaan sekä välineiden ja musiikin käyttöön. Koulutukseen kuuluu etätehtävä, jossa rakennetaan seuralle oma perheliikuntasuunnitelma. Perheliikunnan perusteet -koulutuksen käyneet ohjaajat saavat myös Perhegym -materiaalin käyttöönsä.

Kohderyhmä

Alle kouluikäisten ohjaajat

Hinta jäsenille 118 €, ei-jäsenille 142 €

Aika ja paikka 13.2. Helsinki

Kouluttaja Satu-Maria Ruotsalainen
Tiedustelut klara.westerlund@voimistelu.fi
Puh. 040 523 6266

UUDISTETTU! LIIKUNTALEIKKIKOULUN OHJAAJAKOULUTUS (I-TASO 16 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Liikuntaleikkikoulu on 2–6-vuotiaille lapsille suunnattu konsepti, jota voidaan toteuttaa voimisteluseuroissa. Uudistettu toimintamalli takaa laadukkaat ja monipuoliset harrastamisen tuntimallit, joissa korostuu lapsilähtöisyys, leikkisyys ja monipuolisuus. Voimisteluliiton liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutuksessa saat myös ideoita lajiliikkaritoimintaan eli ryhmiin, joissa joka toinen tunti on liikuntaleikkikoulua ja joka toinen tunti voimistelua.

Kohderyhmä

Alle kouluikäisten ohjaajat HUOM; Liikuntaleikkikoulun ohjaajan on oltava 18 v.

Hinta jäsenille 210 €, ei-jäsenille 252 €

Aika ja paikka 13.–14.3. Tampere

Kouluttaja Satu-Maria Ruotsalainen
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566 658

Elokuu 2021

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi
Puh. 050 587 9052

LIIKUNTALEIKKIKOULUN TÄYDENNYSKOULUTUS AIEMMILLE TOIMINNASSA MUKANA OLELLEILLE

Järjestetään tarvittaessa syksyllä 2021

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

FREEGYM

FREEGYM OHJAAJAKOULUTUS (I-TASO 6 H)

SIS. NINJAGYM JA PERHEGYM -MATERIAALIN

Tavoitteet ja sisältö

Freegym on nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Freegymissä yhdistyvät voimistelu, voltit, parkour ja voimaharjoittelu. Koulutus sisältää perustiedot Freegymin harjoitteista sekä niiden ohjaamisesta ryhmälle. Freegym-koulutuksen käytyään ohjaaja saa myös käyttöönsä Ninjagym -materiaalin, joka on suunnattu 5–12-vuotiaille sekä Perhegym –materiaalin, joka on suunnattu perheliikuntaan kaikille n. 3-vuotiaista alkaen.

Ninjagym ja Perhegym -materiaalit sisältävät samoja elementtejä kuin Freegym.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu kaikille lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Hinta jäsenille 97 €

Aika ja paikka 16.1.Tampere

Kouluttaja Jarkko Harju
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566 658

FREEGYM UUDET IDEAT (I-TASO 3 H)

Tavoitteet ja sisältö

Freegym on lapsille ja nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Freegymissä yhdistyvät voimistelu, voltit, parkour sekä voimaharjoittelu. Freegym - uudet ideat jatkaa siitä, mihin Freegym ohjaajakoulutuksessa jäätiin. Saat ideoita liikkeiden soveltamiseen ja avustamiseen sekä kokonaan uusia Freegym liikeitä ryhmällesi.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu kaikille lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohjaajan startti -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Hinta jäsenille 67 €

Aika ja paikka 7.2. Tampere

Kouluttaja Jarkko Harju
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566 658

ROPE SKIPPING

ROPE SKIPPING – PERUSTEET (3 h)

Tavoitteet ja sisältö

Maailmalla huippusuositettu naruhyppely – rope skipping – rantautuu nyt Suomeen. Rope skipping on lapsille, nuorille ja aikuisille suunnattu harrastus, jossa yhdistyy taito, nopeus ja kestävyys. Naruhyppyjä voi hyppiä yksin tai yhdessä ja se on helposti aktivoiva liikuntamuoto, joka toimii niin sisällä kuin ulkona. Rope skipping sopii oheislajiksi kaikkien lajien harrastajille. Voit hyödyntää harjoitteita sekä lasten että aikuisten ryhmissä lajista riippumatta. Koulutuksessa käydään läpi harjoitteita rope skippingin eri lajeista: single rope, double dutch, long rope, speed step sekä erilaisia pariharjoitteita. Saat koulutuksesta mukaan kattavan materiaalin rope skippingin perusteista. Materiaalissa on paljon erilaisia leikkejä ja harjoitteita sekä hieman teoriaa ja vinkkejä opettamiseen. Tällä materiaalilla opetat naruhyppyjä koko tulevan vuoden!

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu kaikille naruhyppelystä kiinnostuneille eikä sinulla tarvitse olla ennakkotietoja tai -taitoja lajista. Kurssin tavoitteena on, että osallistuja voi kurssin käytyään ohjata rope skipping -treenejä koulussaan tai omissa seurassaan.

Järjestetään keväällä tilauskoulutuksena.

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

TANSSI

Dance4Fun (I-TASO 6 h)

Tavoitteet ja sisältö

Dance 4 Fun -koulutuksesta saat valmiita ideoita tanssituntien suunnitteluun, monipuoliseen tuntirunkoon ja koreografioihin. Koulutuksessa käydään läpi myös erilaisia ilmaisuharjoitteita, jotka kehittävät mm. ryhmäytymistä ja esiintymistaitoja

Dance 4 Fun on monipuolinen tanssiharrastus, jossa liikkeet maustetaan eri tanssityylein. Tunneilla tanssi yhdistää luovuuden, motoriikan ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun. Dance 4 Fun -sopii kaikille ikään, sukupuoleen, taustaan tai tanssikokemukseen katsomatta - sisällä saleissa ja ulkona auringossa, yksin ja yhdessä.

Dance 4 Fun -koulutus tarjoaa valmiita tuntimalleja, mutta jättää tilaa ohjaajan luovuudelle ja ryhmän huomioimiselle, joten jokainen ohjaaja, seura ja ryhmä voivat tehdä tunteista omanlaisiaan.

Dance 4 Fun -koulutus sisältää myös valmiit tuntimallit kepparitanssitunneille.

Kohderyhmä

Dance 4 Fun -koulutus sopii etenkin kaikille lasten ja nuorten tanssi-ohjaajille, jotka ovat suorittaneet Voimisteluohtaja -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Myös aikuisten ohjaajat saavat Dance 4 Fun -koulutuksesta vinkkejä aikuisten harrastetanssitunneille.

Hinta jäsenille 97 €, ei-jäsenille 116 €

Järjestetään keväällä 2021 Helsingissä. Aikataulu tarkentuu myöhemmin.

Tiedustelut satu.akerlund@voimistelu.fi

Dance 4 Fun UUDET IDEAT (I-TASO 3 h)

Tavoitteet ja sisältö

Dance 4 Fun uudet ideat -koulutus jatkaa siitä, mihin Dance 4 Fun -ohjaajakoulutuksessa jäätiin. Saat uusia valmiita Dance 4 Fun -tuntimalleja ja koreografioita sekä ilmaisuharjoitteita. Koulutuksessa voidaan keskittyä tarpeen mukaan joko yhteen tai useampaan teemaan: lasten tanssitunnit, nuorten tanssitunnit tai kepparitanssitunnit.

Kohderyhmä

Dance 4 Fun uudet ideat -koulutus sopii etenkin kaikille lasten ja nuorten tanssi-ohjaajille, jotka ovat suorittaneet Dance 4 Fun -koulutuksen tai joilla on muuten vastaava osaaminen.

Järjestetään tilauskoulutuksina

Tiedustelut satu.akerlund@voimistelu.fi

KOREOGRAFIA

KOREOGRAFIAN PERUSTEET (I-TASO 10 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Mistä alkaisin? Yhdistä idea, tila, voima ja aika ja saat aikaan koreografian! Löydä uusia mahdollisuuksia telineistä, välineistä tai vaikka trampoliinista ja opi, miten liikkeet muuttuvat koreografiaksi. Koulutuksen tavoitteena on oppia ja ideoida koreografista suunnittelua, liikkeen peruselementtejä, musiikin analysointia sekä esitysohjelman tekoa.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu koreografian peruskoulutukseksi kaikkien lajien sekä ryhmien ohjaajille ja valmentajille.

Järjestetään tilauskoulutuksina

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

KOREOGRAFIAN PERUSTEET TANSSILLISEN VOIMISTELUN LASTEN RYHMIEN OHJAAJILLE

Tavoitteet ja sisällöt

Löydä uusia mahdollisuuksia tanssillisen voimistelun koreografiaan ja opi, miten liikkeet muuttuvat koreografiaksi. Koulutuksen tavoitteena on oppia ja ideoida koreografista suunnittelua, liikkeen peruselementtejä, musiikin analysointia sekä esitysohjelman tekoa.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu koreografian peruskoulutukseksi tanssillisen voimistelun lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille.

Hinta jäsenille 125 €, ei-jäsenille 150 €

Aika ja paikka 21.2. Tampere

Kouluttaja Lilli Härmä-Leinonen
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566 658

KOREOGRAFIAPAJA: INNOSTU OHJELMISTA (I-TASO 5 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Koulutus on kevyt workshop-tyyppinen paja, jossa perehdytään ohjelmien ideointiin ja kehittelyyn.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu koreografian tekemisestä ja esittävästä voimistelusta kiinnostuneille kaikkien lajien sekä ryhmien ohjaajille ja valmentajille.

Tiedustelut liisa.lappalainen@voimistelu.fi

VOIMISTELULAJIT

AVUSTA OIKEIN (I-TASO 3 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Koulutuksen tavoitteena on oppia oikea ja turvallinen avustustekniikka sekä voimistelun perusliikkeisiin että haastavimpiin akrobaattisiin liikkeisiin. Koulutus sopii lajista riippumatta kaikille lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille sekä esimerkiksi opettajille.

Hinta jäsenille 67 €, ei-jäsenille 80 €

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus

viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

POLKU HUIPPUVALMENTAJAKSI

- VALMENTAJAN ASKELMERKIT (I-TASO 5 h)

Tavoitteet ja sisällöt

Valmentaja Fatima Witick tarjoaa tärkeimmät askelmerkit valmentajana kehittymisen tueksi.

Sisältöinä vahvan perustekniikan hiominen, jokaisen yksilön huomioiminen valmennustilanteessa ja voimistelijoiden terveyden tukeminen.

Hinta jäsenille 98 €, ei-jäsenille 118 €

Aika ja paikka 31.1. Turku

Kouluttaja Fatima Witick

Tiedustelut eiija.ojala@voimistelu.fi

Puh. 050 558 7228

LEIRIT JA TREENIPÄIVÄT

TELINEVOIMISTELUN HARRASTELEIRI

Sisältö

Leiri on tarkoitettu vuonna 2013 syntyneille ja sitä vanhemmille telinevoimistelun harrastajille, sekä tytöille että pojille ja heidän valmentajilleen. Leirillä tehdään lajiharjoittelua ja nautitaan liikunnasta ja mukavasta seurasta. Leiri on tarkoitettu lajin harrastajille ja korkeintaan C-luokassa kilpaileville tytöille tai 2. luokassa kilpaileville pojille. Leirin kouluttajat vastaavat lajiohjelmasta, muuna aikana leiriläiset ovat valmentajiensa / vanhempiensa vastuulla. Leirille ovat tervetulleita osallistujat ympäri Suomen!

Hinta

Voimistelijat ja valmentajat 185 €/hlö, leiriläisten mukana majoittuvat vanhemmat ja sisarukset 165 €/hlö. Mikäli seurasta ilmoittautuu vähintään 10 voimistelijaa, pääsee heidän mukanaan yksi valmentaja maksutta. Hinta sisältää leiriohjelman, majoituksen ja ruokailut (vanhemmat ja sisarukset ei leiriohjelmaa) sekä tapaturmavakuutuksen, jonka maksimikorvaus on 2500 €. Suosittelemme osallistujille laajempaa tapaturmavakuutusta (esim. jos on lisenssivakuutus, asia on kunnossa). Voimisteluliiton peruutusehdot peruutusmaksuineen astuvat voimaan viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Mahdollisessa sairaustapauksessa maksuhyvitys koskee vain sairastunutta henkilöä.

Ilmoittautuminen 29.11. mennessä Lyyti ilmoittautumislomakkeella

https://www.lyyti.in/Telinevoimistelun_harrasteleiri_1312021_2657

Aika ja paikka 1.–3.1. Kuortaneen Urheilupuisto

Kouluttaja mm. lida Laasanen
Tiedustelut tiina.saulila@voimistelu.fi
Puh. 040 828 2308

Kesän 2021 harrasteleiri järjestetään la 3.7 – ma 5.7.2021.

TANSSIN VALTAKUNNALLINEN LEIRI

Sisältö

Leiri on tarkoitettu kaikille lapsille, nuorille ja aikuisille kilpailuihin tähtääville tanssijoille, jotka ovat vähintään 10–vuotiaita (vuonna 2010 syntyneille ja sitä vanhemmille) sekä heidän valmentajilleen. Leirin kouluttajat vastaavat lajiohjelmasta, muuna aikana leiriläiset ovat valmentajiensa / vanhempiensa vastuulla.

Leirille ovat tervetulleita osallistujat ympäri Suomen!

Leirin ajankohta ja paikka sekä tarkempi sisältö ja hinta tarkentuu alkuvuodesta.

Tiedustelut satu.akerlund@voimistelu.fi

AIKUISTEN OHJAAJAT

Valitse koulutuksista itsellesi sopivat. Suosittelemme uutta ohjaajaa aloittamaan Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksesta. Sen jälkeen ohjaaja voi valita kiinnostuksensa ja tarpeidensa mukaisesti Kehonhuolto-, Tanssitreeni-, Tehotreeni -koulutuksia tai esim. Ikiliike-koulutuksia. Vuosittain järjestettävät Convention-tapahtumat sopivat kaikille ohjaajille täydentämään osaamista ja innostamaan eteenpäin uusien tuulien voimin. Tutustu myös tanssillisen voimistelun koulutuksiin.

Ohjaajana kehittymistä tukee vahva oma liikkumiskokemus – osallistu ohjattuun liikuntaan ja kehitä liiketaitojasi samalla kun opiskelet ohjaamista. Mikäli olet kiinnostunut suorittamaan I-tason koulutuskokonaisuuden (50 h), se sisältää koulutuksien lisäksi myös itsenäisesti suoritettavia oppimistehtäviä. Lisäksi tasokokonaisuuteen kuuluu käytännön ohjaamiskokemusta tai -harjoittelua vähintään yhden vuoden ajalta, vähintään 1 h/viikko. Tämä kokemus voi koostua seurassa tai muualla hankitusta kokemuksesta.

Täydennyskoulutusta hakevat ohjaajat, valmentajat, opettajat, fysioterapeutit ja liikunnan ammattilaiset voivat valita omaa osaamistaan täydentäviä koulutuksia tasoilta I - II. Aiemmin suoritettu koulutus pyritään huomioimaan opinnoissa ja tasotodistussuorituksissa.

OPPIMISTA TUKEVAT TOIMINTAMALLIT SEURASSA

Voimisteluseuran ohjaajia tuetaan sähköisen Voimisteluklubin maksuttomilla sisällöillä, liikeohjeilla ja valmistuntimateriaaleilla. Seuroilla on mahdollisuus tilata maksullisia tilauskoulutuksia ohjaajille tai järjestää sisäisiä tai lähiseurojen yhteisiä toisilta oppimisen ohjaajailtoja. Voimisteluliiton Opitaan yhdessä -mallin ja tutoroinnin kokeileminen kannustavat ohjaajia osaamisen kehittämiseen. Lisäksi liiton seuratyöpajat, Tähtiseuratoiminta ja seuratoiminnan kehittämistoimenpiteet tukevat osaltaan ohjaajien hyvinvointia ja toimintaedellytyksiä.

Tiedustelut leeni.asola-myllynen@voimistelu.fi

AIKUISTEN JA IKÄÄNTYVIEN OHJAAJAT

• I-II TASO • PERUSKOULUTUS

RYHMÄLIKUNNAN OHJAAJAN STARTTI (I-TASO 8 h)

Tavoitteet ja sisältö

Koulutuksen tavoitteena on oppia ryhmäliikuntatunnin suunnittelun ja ohjaamisen perusteita. Minkälainen yksittäisen tunnin rakenteen tulisi olla? Miten valita, kehittää ja opettaa harjoitukset ja liikesarjat? Saat myös liikeohjeita ja malleja, joilla pääset alkuun. Musiikin mukaan ohjaamista ei tässä vaiheessa edellytetä. Koulutuksesta saat perusvalmiudet ohjaustoiminnan aloittamiseen sekä pohjan jatkokouluttautumiseen. Osallistujat saavat mukaansa yhden musiikki-CD:n, jonka musiikit sopivat monenlaisille perustunneille.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille aikuisten ryhmäliikunnan ohjauksesta kiinnostuneille. Pohjakoulutusta tai ohjaajakokemusta ei vaadita, mutta suosittelemme vahvistamaan omia liikuntataitoja osallistumalla ohjattuun ryhmäliikuntaan.

Laajuus ja opetusmuodot

8 h lähiopetusta työpajatyypillisesti käytäntöä ja teoriaa yhdistäen

Hinta jäsenille 99 €, ei-jäsenille 119 €

Hinta sisältää opetuksen, materiaalin ja musiikki-CD:een.

Ilmoittaudu

www.voimistelu.fi/koulutus
viim. 2 viikkoa ennen koulutusta.

Aika ja paikka 23.1. Tampere

Kouluttaja Pia Naskali
Tiedustelut tiina.koljander@voimistelu.fi
Puh. 0400 566 658

KEHONHUOLTO (I-TASO 8 h)

Tavoitteet ja sisältö

Koulutus antaa valmiudet kehoa huoltavan ja hyvinvointia edistävän ryhmäliikuntatunnin ohjaamiseen. Perehdytään liikehallintaa ja ryhtiä parantaviin harjoitteisiin, nivelliikkuvuuden edistämiseen, lihastasapainoon sekä onnistuneen liikuntakokemuksen osatekijöihin. Myös core-alueen (keskikeho) merkitys ja harjoittamisen pääperiaatteet sisältyvät tähän koulutukseen. Koulutuksen antia voit ohjaajana soveltaa sekä kokeneiden liikkujien kehonhuoltotunneille, että vähemmän liikkuneiden lempeämpään aloitukseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksen tai Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen käynneille tai muuten vastaavan osaamisen omaaville ohjaajille.

Laajuus ja opetusmuodot

8 h, työpajatyypisesti käytäntöä ja teoriaa yhdistäen

Järjestetään tilauskoulutuksena.

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

TANSSITREENI (I-TASO 8 h)

Tavoitteet ja sisältö

Tule mukaan ohjaamaan reipasta ja hauskaa tanssillista ryhmäliikuntatuntia! Koulutuksessa tutustutaan eri tanssityylien perusteisiin, musiikkeihin sekä perehdytään tanssillisen tunnin suunnitteluun, ohjaukseen sekä musiikin käyttöön. Koulutusaineisto sisältää valmiita tanssiosioita musiikkivinkeineen, jotka voit ohjata sellaisenaan tai muokata niistä mieleisesi kokonaisuuden. Koulutuksen antia voit soveltaa aikuisten ja nuorten tanssillisten jumppien ohjaamiseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksen tai Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen käynneille tai muuten vastaavan osaamisen omaaville ohjaajille.

Laajuus ja opetusmuodot

8 h, työpajatyypisesti käytäntöä ja teoriaa yhdistäen

Järjestetään tilauskoulutuksena.

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

TEHOTREENI (I-TASO 8 h)

Tavoitteet ja sisältö

Haluatko ohjata kehoa vahvistavia ja kuntoa kohottavia ryhmäliikuntatunteja, jotka sopivat jo jonkin verran liikkuneille ja aktiiviliikkujille? Tässä koulutuksessa varmistetaan, että tunnit ovat innostavia, tehokkaita, terveellisiä ja turvallisia. Koulutuksessa perehdytään voima- ja kestävyysominaisuuksien harjoittamisen pääperiaatteisiin ryhmäliikunnassa. Käytännön liikeharjoitukset ja -mallit toteutetaan osallistujan valinnan mukaan joko musiikilla tai ilman. Opittua on helppo soveltaa monenlaisten ryhmäliikuntatuntien ohjaamiseen kuten esim. tehotreeni, kuntopiiri, body-, muokkaus-, sykejumppa.

Osallistujat saavat yhden musiikki-CD:n, jonka musiikit soveltuvat monenlaisiin ryhmäliikuntatunteihin.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksen tai Ryhmäliikunnan ohjaajan peruskoulutuksen käynneille tai muuten vastaavan osaamisen omaaville ohjaajille.

Laajuus ja opetusmuodot

8 h, työpajatyypisesti käytäntöä ja teoriaa yhdistäen

Järjestetään tilauskoulutuksena.

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

IKÄÄNTYVIEN LIIKUNNAN OHJAAJIEN KOULUTUKSET

IKILIIKE-JATKOKOULUTUS (I-TASO 8 h)

Tavoitteet ja sisältö

Ikiliike-ohjaajan jatkokoulutus syventyy ikääntyvien liikuntaryhmien ohjaukseen sekä kohderyhmän erityispiirteisiin. Koulutuksessa jatketaan 60+ ikäisten liikuntaan syventymistä sekä ohjauksen, liikkeiden ja harjoitteiden soveltamista. Koulutus sisältää Ikiliike-ohjaajan kirjallisen tukimateriaalin: tuntimalleja, liike- ja musiikki-ideoita sekä ikääntyvien liikunnan ohjaamiseen liittyvää tietoa.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ikääntyvien (60+) ryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille, joilla on jo jonkin verran kokemusta kohderyhmästä ja ryhmäliikunnan ohjaamisen perusteet tutut. Jos olet aivan uusi ohjaaja, voit myös aloittaa tällä kurssilla ja täydentää osaamistasi myöhemmin Ryhmäliikunnan ohjaajan startti -koulutuksessa ja Ikiliike-peruskoulutuksessa.

Ei järjestetä keväällä 2021

Tiedustelut leeni.asola-mylllynen@voimistel.fi

Puh. 0400 809 573

AIKUISTEN JA IKÄÄNTYVIEN OHJAAJAT

- TÄYDENNYSKOULUTUKSET JA IDEAPÄIVÄT

VERKKOKOULUTUS | UUSI

TEHOTREENIN TEEMAKOULUTUS

INTERVALLIHARJOITTELU, 3 h

Tavoitteet ja sisältö

Perehdytään intervalliharjoittelun periaatteisiin ja erilaisiin ryhmäliikuntaan soveltuviin harjoitusmuotoihin kuten HIIT, LIIT, tabata, kiertoarjoittelu. Miten jaksotat harjoituksen ja lepovaiheen, kenelle intervalliharjoitus sopii, paljonko erilaisia liikkeitä pitää olla ja minkälaisia liikkeitä valitaan? Tutustutaan kokeillen muutamiin harjoitusmalleihin ja liikkeisiin, joita Voimisteluklubin valmisaineistot täydentävät. Ennakkotehtävänä on osallistuminen johonkin ohjattuun ryhmäliikunnan intervalliharjoitukseen.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ryhmäliikunnan ohjaajille. Sekä kokeneet että tuoreet ohjaajat voivat osallistua tähän koulutukseen, mutta harjoittelun fysiologiset pääperiaatteet tulee tuntea.

Hinta 50 € jäsenille, 60 € ei-jäsenille

Aika ja paikka 30.1. klo 13.00 zoom-verkkotyökalun avulla.

Kouluttaja Maije Sjöroos
Tiedustelut leeni.asola-mylllynen@voimistelu.fi
Puh. 0400 809 573

VERKKOKOULUTUS | UUSI

KEHONHUOLLON TEEMAKOULUTUS

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS, HENGITYS JA RENTOUTUMINEN RYHMÄLIIKUNNASSA, 3 h

Tavoitteet ja sisältö

Keskitytään kehonhuoltotunneille soveltuviin dynaamisiin venytyksiin sekä staattisiin, rentouttaviin venytyksiin ja niiden taustalla olevaan tuoreeseen tietoon. Tutustutaan myös ryhmäliikuntaan soveltuviin hengitys- ja rentoutusharjoituksiin, joiden merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillemme on suuri. Koulutus yhdistää käytäntöä ja teoriaa verkko-opetuksen muodossa.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ryhmäliikunnan ohjaajille. Sekä kokeneet että tuoreet ohjaajat voivat osallistua tähän koulutukseen.

Hinta 50 € jäsenille ja 60 € ei-jäsenille

Aika ja paikka 6.2. klo 13.00 zoom-verkkotyökalun avulla.

Kouluttaja Piia Taurula
Tiedustelut leeni.asola-mylllynen@voimistelu.fi
Puh. 0400 809 573

VERKKOKOULUTUS | UUSI

IKILIIKE-OHJAAJAN TEEMAKOULUTUS

IKÄÄNTYVÄT AIVOT JA MUISTI - VIREYTTÄ RYHMÄLIKUNNASTA, 2 h

Tavoitteet ja sisältö

Ikiliike-koulutussarjan neljännessä osassa paneudutaan tapoihin huomioida ja harjoittaa ikääntyviä aivoja ja muistia ryhmäliikunnassa. Koulutus painottuu käytännönläheiseen tietoon ja sen soveltamiseen liikkeisiin.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ikääntyvien (60+) ryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille. Sekä kokeneet että tuoreet ohjaajat voivat osallistua tähän yksittäiseen koulutukseen tai koko koulutussarjaan.

Hinta maksuton koulutus, toteutetaan OKM:n hanketuella

Aika ja paikka 15.1. klo 17.00 zoom-verkkotyökalun avulla

Kouluttaja Marjo Rinne

Tiedustelut anu.louhivuori@voimistelu.fi tai leeni.asola-myllynen@voimistelu.fi

Puh. 040 518 4261 tai 0400 809 573

VERKKOKOULUTUS | UUSI

IKILIIKE-OHJAAJAN TEEMAKOULUTUS

LIKKUVUUDEN HARJOITTAMINEN RYHMÄLIKUNNASSA, 2 H UUSI

Tavoitteet ja sisältö

Ikiliike-koulutussarjan viidennessä osiossa keskitytään liikkuvuuden merkitykseen ja harjoittamiseen ikääntyvien ryhmäliikunnassa. Millä menetelmillä ja paljonko pitäisi venytellä? Mikä merkitys liikkuvuudella on? Käytännönläheisessä koulutuksessa sovelletaan tuoretta tieteellistä tietoa ryhmäliikuntaan.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ikääntyvien (60+) ryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille. Sekä kokeneet että tuoreet ohjaajat voivat osallistua tähän yksittäiseen koulutukseen tai koko koulutussarjaan.

Hinta maksuton koulutus, toteutetaan OKM:n hanketuella

Aika ja paikka 11.2. klo 17.30 zoom-verkkotyökalun avulla

Kouluttaja Voimisteluliiton kouluttaja

Tiedustelut anu.louhivuori@voimistelu.fi tai leeni.asola-myllynen@voimistelu.fi

Puh. 040 518 4261 tai 0400 809 573

IKILIIKE-OHJAAJAN TEEMAKOULUTUS

LUUSTOTERVEYS JA RYHMÄLIIKUNTA, 2 h

Tavoitteet ja sisältö

Ikiliike-ohjaajan koulutussarjan kuudennessa osiossa keskitytään luustoterveyden edistämiseen ryhmäliikunnassa. Millaisilla liikkeillä vahvistan luustoa? Paljonko toistoja tarvitaan? Miten sovellan alkuasentoja ja liikkeitä, jos liikkujilla on osteoporoosia?

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu ikääntyvien (60+) ryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille. Sekä kokeneet että tuoreet ohjaajat voivat osallistua tähän yksittäiseen koulutukseen tai koko koulutussarjaan.

Hinta maksuton koulutus, toteutetaan OKM:n hanketuella ja yhteistyössä Luustoliiton kanssa.

Aika ja paikka 12.3. klo 17.00 zoom-verkkotyökalun avulla

Kouluttaja Eerika Tiirikainen

Tiedustelut anu.louhivuori@voimistelu.fi tai leeni.asola-myllynen@voimistelu.fi

Puh. 040 518 4261 tai 0400 809 573

CONVENTION

Monipuolinen koulutusviikonloppu Convention tarjoaa virikkeitä ja uusia ideoita kaikille ryhmäliikunnan ohjaajille (aikuiset, nuoret, tanssi, tanssillinen voimistelu, lapset, lajit ja vesiliikunta). Lauantaipäivänä tarjolla monipuolinen kattaus tunteja aikuisten ja tanssin ryhmäliikunnan ohjaajille ja sunnuntaina keskitytään kattavasti lasten, nuorten, harrastelajien, tanssillisen voimistelun ja koreografian huikeaan maailmaan.

Keväällä 2021 ei järjestetä Conventiota koronavirusepidemian takia.

Syksyn Conventionin ohjelma luettavissa nettisivuiltamme kesäkuussa 2021 www.voimistelu.fi

AIKUISTEN OHJAAJILLE SUUNNATUT TILAUSKOULUTUKSET

TYÖKALUPAKKI (5 h) NYT MYÖS 3 H VERKKOKOULUTUKSENA

Valitse **Teija Reini-Niemisen** ao. tuntivaihtoehtoista 5 tunnin kokonaisuus ja tilaa seuraanne.

1. Ideoita lämmittelyyn. Yksinkertaisia ja innostavia sarjoja tunnin alkuun.
2. Lihaskuntoliikkeitä ilman välineitä
- koko keho töihin tehokkaasti.
3. Jumppaa erilaisilla helpoilla ja halvoilla välineillä kuten sukkahousut, villasukat, kanisterit ja paperilautaset.
=> näistä voidaan koota yhdistelmä tai jokaiselle välineelle oma setti. Hauskaa ja tehokasta.
4. Ranka kuntoon - niska- selkäjumppa esim. kepillä tai ilman välineitä.
5. Kahvakuulatunti x 5. Ideoita viiden erilaisen tuntimallin rakentamiseen.
6. Kuminauhajumppa
7. Vatsa-pakarajumppa
8. Kehonhuolto- ja venyttelytunti

Kouluttaja Teija Reini-Nieminen

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

VERKKOKOULUTUS | UUSI IDEAPÄIVÄ (3 h)

Tavoitteet ja sisältö

Aikuisten ryhmäliikunnan virtuaalinen ideapäivä, jonka seura voi tilata omille ohjaajilleen. Sisältö painottuu käytäntöön ja on sovittavissa tarkemmin kouluttajan kanssa 3 h kokonaisuudeksi: Tehotreenin, Kehonhuollon tai Tanssitreenin liikeideoita, tuntimalleja tai muu teemoitettu osio sopimuksen mukaan, esim. välineiden käyttö. Osallistujat osallistuvat tilaisuuteen zoom-verkkotyökalun välityksellä joko ryhmänä seuran järjestämässä tilassa tai erikseen kukin itsekseen.

Hinta jäsenseuroille 320 €

Aika ja paikka aika sovitaan seuran kanssa, toteutus zoom-verkkotyökalun avulla

Kouluttaja Nina Hietanen/ Virpi Leinonen/ Annu Ridanpää-Taittonen/ Teija Reini-Nieminen

Tiedustelut aluepäälliköltä, yhteystiedot sivulla 30.

SEURATOIMIJOIDEN KOULUTUS

Voimisteluliitto järjestää koulutusta ja muita osaamisen kehittämisen toimenpiteitä myös seuratoimijoille.

Kaikki seuratoimijoiden koulutukset ja muut osaamisen kehittämisen tilaisuudet löydät Voimisteluliiton nettisivuilta

www.voimistelu.fi

OSAAMISEN KEHITTÄMISEN JA KOULUTUKSEN ASIOISSA SINUA AUTTAVAT

LÄHIPALVELUT SEUROILLE

Arsiola Mervi , aluepäällikkö Savo-Karjala & Pohjois-Suomi (Kuopio)	0400 920 009
Koljander Tiina , aluepäällikkö Sydän-Suomi (Tampere)	0400 566 658
Ojala Eija , aluepäällikkö Länsi-Suomi (Pori) & kiltatoiminnanvastaava	050 558 7228
Saulila Tiina , aluepäällikkö Pohjanmaa (Seinäjoki) ja seurapalvelupäällikkö	040 828 2308
Westerlund Klara , aluepäällikkö Etelä-Suomi (Helsinki)	040 523 6266

OSAAMINEN

Pekkala Heli , kehitysjohtaja ja hr-tiiminvetäjä	0400 303 077
Lappalainen Liisa , osaamisen kehittäjä	050 5879 052
Lyytikä Hannele , projektipäällikkö, koulutus	050 559 8416
Karvonen Veera , hallintokoordinaattori	040 568 8612
Aistola Tinja , assistentti (koulutusasiat)	050 3594 526

VOIMISTELU

Ahlqvist Johanna , lajipäällikkö, joukkuevoimistelu	044 7790 578
Asola-Myllynen Leeni , terveysliikuntapäällikkö, Ikiliike	0400 809 573
Holopainen Kasper , lajipäällikkö, miesten telinevoimistelu	050 327 2143
Kainulainen Veera , Voimistelun valmennuksen kehittäjä	050-550 6544
Lappalainen Liisa , osaamisen kehittäjä	050 5879 052
Louhivuori Anu , projektikoordinaattori, Ikiliike	040 518 4261
Murtonen Satu , lajipäällikkö, naisten telinevoimistelu (Turku)	040 544 8805
Porola Susanna , voimistelutoimen johtaja, kaikki voimistelulajit	040 570 3090
Salo Laura , lajipäällikkö kilpa-aerobic, akrobatiavoimistelu	045 800 2344
Solismaa Sonia , oto-lajipäällikkö TeamGym	040 777 0087
Tast Emma , lajipäällikkö, rytminen voimistelu	045 807 2121
Tuomela Jenni , projektipäällikkö, Liiku mun kaa -projekti	040 5939745
Vallin Nea , lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä (2020 vuoden ajan)	050 306 5006
Åkerlund Satu , lasten ja nuorten voimistelun kehittäjä	044 538 39 24
Westerlund Klara , tanssillinen voimistelu	040 523 6266

Muiden Voimisteluliiton toimihenkilöiden yhteystiedot löydät nettisivuiltamme www.voimistelu.fi

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Osoite valimotie 10, 00380 Helsinki
Sähköposti etunimi.sukunimi@voimistelu.fi; toimisto@voimistelu.fi

ETELÄ-SUOMI

Klara Westerlund, aluepäällikkö
Valimotie 10, 00380 Helsinki
040 523 6266
klara.westerlund@voimistelu.fi

LÄNSI-SUOMI

Eija Ojala, aluepäällikkö
Asiantuntijakeskus Bepop, Yrjönkatu 22,
28100 Pori
050 558 7228
eija.ojala@voimistelu.fi

POHJANMAA

Tiina Saulila, aluepäällikkö
Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki
040 828 2308
tiina.saulila@voimistelu.fi

SAVO-KARJALA JA

POHJOIS-SUOMI
Mervi Arsiola, aluepäällikkö
Myllykatu 8, 70100 Kuopio
0400 920 009
mervi.arsiola@voimistelu.fi

SYDÄN-SUOMI

Tiina Koljander, aluepäällikkö
Kuntokatu 17, 33520 Tampere
KauppiSportCenter
0400 566 658
tiina.koljander@voimistelu.fi

LAJIEN LYHENTEET

AKRO akrobatiavoimistelu
JV joukkuevoimistelu
KA kilpa-aerobic
MTV miesten telinevoimistelu
NTV naisten telinevoimistelu
TANVO tanssillinen voimistelu
TG TeamGym
RV rytminen voimistelu
TRA trampoliinivoimistelu



**Gymnaestrada
on kesän 2022
liikuttavin
festari!**

Tutustu Gymnaestradan
uuteen ilmeeseen ja
päivitettyihin nettisivuihin

gymnaestrada.fi

**Seuraava kansallinen voimistelun
Gymnaestrada-tapahtuma
järjestetään
9.-12.6.2022 Tampereella.**

Move it!

Gymnaestrada on liikkeen ja voimistelun
supertapahtuma niille joita liikuttaa ilo,
ihmiset ja hyvä fiilis.

Show it!

Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen
kaupunkitapahtuma kokoaa harrastajat ja
huiput näyttämään muuvinsa - esiintymään,
kisaamaan ja kokemaan uutta.

Feel it!

Kesäkuussa 2022 Gymnaestrada ottaa
haltuun koko Tampereen. Se tuo kaduille
mukaansatempaavan sykkeen, sporttiset
tyypit ja elämykset, joihin jokainen voi hypätä
mukaan. Siksi Gymnaestrada on kesän
liikuttavin festivaali.

Mikä sua liikuttaa? Tule mukaan!

GYMNAESTRADA
9-12.6. TAMPERE 2022

LIIKKEEN JA VOIMISTELUN SUPERTAPAHTUMA