

# Hei Sinä 2002-2005 syntynyt tyttö! Kiinnostaisiko sinua aloittaa joukkuevoimistelu?



Kajaani Gymnastics hakee uusia joukkuevoimistelijöitä. Aiempaan voimistelutaustaa ei tarvitse olla. Ryhmä aloittaa harjoittelun kesäkuussa 2018.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä valmentaja Susanna Raudaskoskeen, puh. 050 599 6643 tai sähköpostitse [raudaskoskisusanna@gmail.com](mailto:raudaskoskisusanna@gmail.com).

Lisätietoa Kajaani Gymnastics -seurasta löydät osoitteesta: [kajagym.fi](http://kajagym.fi)

## TULE MUKAAN VOIMISTELUN MAAILMAAN!!!

### Joukkuevoimistelu (JV)

Jokainen liike on osa kokonaisuutta. Vaikea tasapaino onnistuu, voimistelijat hyppäävät keveästi ilmaan täsmälleen samaan aikaan, ja seuraavassa hetkessä liike on jo virrannut saumattomasti seuraavaan. Onnistumisen ja voimistelun riemu on käsin kosketeltavaa. Yhden sijaan matolla on monta, mutta he kaikki tähtäävät samaan – yhteistyön, lukuisien harjoitustuntien ja joukkueen kanssa vietettyjen hetkien kautta syntyy kokonaisuus, jossa kaikki ovat kuin yhtä. Parhaimmillaan joukkuevoimisteluohjelma on uniikki tarina, jossa yhdistyvät musiikki ja liike, voimakas ja kevyt, paljettien kimallus ja henkeäsalpaava taito.

### Joukkuevoimistelu yhdistää taidon ja koskettavan elämyksen

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, satojen tai jopa tuhansien tuntien yhteisen työn tulos. Pakollisten

vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu.

Joukkuevoimistelun sydän on suomalaisessa naisvoimistelussa. Lajin juuret löytyvät Suomesta, mutta oksat ovat levittäytyneet ympäri maailmaa – naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Myös Suomessa lajin suosio on kokenut hurjan kasvun, ja joukkuevoimistelu on kivunnut harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurimmaksi. Lajia harrastetaan monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. Joukkuevoimistelu on hyvä lajivalinta, jos haluaa kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä kokea liikunnan ohella taiteellisia elämyksiä. ([voimisteluliitto.fi](http://voimisteluliitto.fi))



Kuva: Voimisteluliitto.fi