

Liikuntapassi

Tuntikuvaukset ja yleistä liikuntapassitoiminnasta:

Kaikkien tuntien sisältöön vaikuttaa mm. lasten toiveet ja ideat, osallistuvien lasten määrä ja sääolosuhteet. Tunnit järjestetään pääosin ulkona Pullerin nurmikentällä, mutta rankkasateella on käytettävissä myös Loimua- tai säästöpankki Areenan sisäkentät.

Jokaisella tunnilla tärkeimpänä tavoitteena on monipuolinen liike, liikunnan ilo, hauska yhdessä tekeminen, uusien taitojen oppiminen ja rohkea kokeileminen! Mille tahansa tunneista voi osallistua ilman aiempaa kokemusta tai osaamista, tunnit suunnitellaan ja toteutetaan ryhmälle soveltuvaksi ja tarpeen mukaan ryhmiä jaetaan iän tai taitotason mukaan.

Liikuntapassi toiminta on loistava paikka tulla tutustumaan eri lajeihin ja liikuntamuotoihin, sekä monipuolistaa omaa liikkumistaan ohjatusti ja mukavassa seurassa! Tunneilla on aina paikalla aikuinen vastuuhjaaja, apunaan kyseiseen lajiin osaamista omaavat nuoret kesäohjaajat.

Pelit ja leikit

Hippaa, pottopalloa, futista, ultimate frisbeetä tai kenties rennompaa tekemistä esimerkiksi frisbeegolfiin, mölkyn tai petankin parissa! Pelit ja leikit tunnilla on tarjolla monipuolista hauskaa tekemistä osallistujien toiveita kuunnellen!

Pallo- ja mailapelit

Tällä tunnilla keskitytään eri pallo- ja mailapeleihin tutustumiseen. Pääpaino tunneilla on aina hauskoissa pelinomaisissa leikeissä ja harjoitteissa, sekä tietysti itse pelaamisessa. Ulkolajeina ovat mm. jalkapallo, pesäpallo (sovelletusti), sulkapallo ja lippupallo (jenkkifutiksen kontaktiton versio). Sisällä pelataan mm. salibandyä, sulkapalloa, pickleballia ja koripalloa. Jokaisen päivän lajivalintoihin vaikuttavat sääolosuhteet, osallistujien toiveet sekä käytettävissä olevat tilat ja välineet.

Kamppailu

Kamppailu tunneilla tutustutaan erilaisiin kamppailulajeihin, kuten nassikkapainiin, boffaukseen (pehmomiekkailu) ja karateen.

Taito ja temppuilu

Taito ja temppuilu tunneilla on vaikutteita sirkuksesta, parkourin alkeista, voimistelusta, sekä muista kehonhallintaa vaativista taito- ja temppulajeista. Taito ja temppuilu tunneilla pääset opettelemaan motorisia perustaitoja, kuten kuperkeikkoja, kierimistä ja kärrynpyöriä, pariakrobatiaa, sekä välineenkäsittelyä esimerkiksi vanteiden ja hyppynarujen avulla, jonglöörausta unohtamatta!

Cheerleading

Cheerleading kerhossa tutustutaan cheerleadingin eri osa-alueisiin, joita ovat maa-akrobatia, ilma-akrobatia ja cheertanssi.

Tanssi

Tanssikerhossa päästään tutustumaan eri tanssilajeihin ja -muotoihin. Tunneilla harjoitellaan rytmikkaa ja koordinaatiokykyä musiikin tahtiin leikki ja hauskuus edellä! Harjoitellaan myös ryhmän taitotasolle sopivia koreografioita ja tanssiesityksiä.