

MITÄ TARKOITTAÄ TEMPPUMERKISTÖ??

Viipurin Reipas on ottanut käyttöön Voimisteluliiton luomat tempumerkistöt valmennusjärjestelmän kehittämiseksi. Joka vuosi järjestetään merkisuoritusmahdollisuus, johon jokainen seuran voimistelija voi halutessaan osallistua. Suoritettujen merkkien avulla luodaan seuraavan vuoden harjoitusryhmät: harrastajat, pronssiryhmäläiset, hopearyhmäläiset ja kultaryhmäläiset. Tämän avulla saamme ryhmiiritymiset toimimaan loogisesti ja jokainen voimistelija pääsee harjoittelemaan oman tasoiseensa ryhmään. Myös valmentajien työ helpottuu, kun ryhmien taitotaso tulevaisuudessa tasoittuu.

MITÄ TEMPPUMERKISTÖ PITÄVÄT SISÄLLÄÄN??

Videot tempumerkistön liikkeistä löytyy täältä: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki?article=2>

Tarkemmat suoritusvaatimukset löytyvät tiedotteista.

Pronssimerkissä täytyy suorittaa 9 liikettä 11 liikkeestä hyväksytysti.

Hopeamerkissä täytyy suorittaa 15 liikettä 18 liikkeestä hyväksytysti.

Kultamerkissä täytyy suorittaa 11 liikettä 13 liikkeestä hyväksytysti.

Merkisuoritusten tavoitteena on luoda hyvät voimistelun perustaidot. On hyvä muistaa, että on eroa osata kuperkeikka tai osata kuperkeikka, niin kuin voimistelija sen tekee.

TEMPPUMERKISTÖTAPAHTUMA KÄYTÄNNÖSSÄ??

Merkisuorituksista pyritään tekemään voimistelijoille mukava tapahtuma. Ensimmäisenä jokainen ilmoittautuu infopisteeseen, josta voimistelijalle jaetaan tempputaulukko. Kaikkien ilmoittauduttua tehdään yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen voimistelijat ohjeistetaan rastien kiertämiseen. Suoritusten päätyttyä jokainen saa mukaansa diplomin osallistumisesta seuran toimintaan sekä merkin suorittaneet saavat lisäksi todistuksen suoritettusta merkistä. Jokainen kävijä ja merkin suorittanut tilastoidaan seuran käyttöön. Jos rastit eivät aivan riitä merkin saamiseen, kannattaa tempputaulukko laittaa talteen, jolloin sitä voi täydentää seuraavalla kerralla. Onnistuneita temppeja ei siis tarvitse suorittaa kahdesti!

Valmentajia on ohjeistettu olemaan kannustavia ja rohkaisevia, mutta arvostelussa tiukkoja. Tällä tavoin saamme varmistettua, että arvostelu on tasapuolista kaikille. Se miten kotona käydään etukäteen ja jälkikäteen tempumerkistöjä läpi, on suuri merkitys siihen, miten lapsi päivän kokee. Ajatuksella: "jokainen opittu temppe on mahtava onnistuminen". Korostakaa siis onnistumisia ja kerättyjä rasteja, älkää niitä kohtia, jotka ovat jääneet tekemättä.

Vanhemmat ovat tervetulleita saliin katsomaan temppejen tekemistä ja voivat tarvittaessa kulkea lapsen mukana. 😊