



Mikkelin Voimistelijat ry
Toimintasuunnitelma 2022

Sisällys

VUOSI 2022	3
JÄSENHANKINNAN KEINOT JA TAVOITE	4
TULEVAN KAUDEN HAASTEET	4
TIEDOTUSTOIMINTA	5
Sisäinen tiedotus	5
Ulkoinen tiedotus	6
TOIMINTA	6
Perustoiminta	6
Lajien toiminta vuonna 2022	7
Aikuisten kuntoliikunta	7
Akro	7
Cheerleading	8
Kilpa-aerobic	9
Voimistelu ja tanssi	10
TAPAHTUMAT	12
Koulutukset	12
Workshopit	14
Näytökset	15
Kisat	16
MiVon oma Stara 26.11.2022	16
MiVon oma Väliaikashow 26.11.2022	16
Leirit ja leiritykset	16
1.-5.8. 2022 Voimistelun yleisleiri	16
24.-25.10.2022 Tanssillisen voimistelun leiri syyslomalla	16
27.-28.10.2022 Akron leiri syyslomalla	17
Cheerleadingin kisaohjelmaleirit (Rubies ja Sapphires)	17
15.1. ja 12.2. Sapphires-leirit	17

15.1. ja 12.3. Rubies-leirit	17
Muu toiminta	17
Gymnaestrada Suomi	17
World Gymnaestrada	18
Golden Age	18
YHTEISTOIMINTA MUIDEN YHDISTYSTEN JA YHTEISÖJEN KANSSA	19
CHEERLEADINGIN HANKE PÄÄTTY	19
TALOUELLINEN TOIMINTA	19
USKOLLISUUDEN KILLAN TOIMINTASUUNNITELMA 2022	20

VUOSI 2022

Mikkelin Voimistelijat ry:n eli MiVon tarkoituksena on edistää jäsenistömme mahdollisuuksia liikkua. Tarjoamme eri-ikäisille jäsenillemme mahdollisuuden harrastaa liikuntaa monipuolisesti, harrastus-, kilpa- ja huippu-urheilutasolla harrastajien edellytysten ja tarpeiden mukaan. Seuran toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen ja tasa-arvoisen liikuntakulttuurin edistäminen.

Seuran visio on toimia laadukkaana kasvattajaseurana sekä jäsenilleen että työntekijöilleen. Tämän lisäksi visiossamme seuran asiantuntijuus on tunnistettu ja sitä hyödynnetään kansallisesti. Strategiassa arvoiksemme on päätetty laadukkuus, yhteisöllisyys, houkuttelevuus ja rohkeus.

COVID-19-pandemia on vaikuttanut toimintaamme koko vuoden 2021 ja olemme joutuneet mukauttamaan toimintaamme todella paljon. Vuoteen 2022 lähdemme varovaisen toiveikkaana. Pandemian aikana väestöä on rokotettu ja tällä hetkellä rokotuskattavuus on sillä tasolla, että valtakunnallisia sekä alueellisia viranomaisohjeistuksia ja -määräyksiä puretaan, jolloin esimerkiksi liikunta eri muodoissaan mahdollistuu kaiken ikäisille.

Koronavuosien vaikutuksen näkee selkeästi jäsenmäärien vähenemisenä. Tämän vuoden tavoitteena onkin säilyttää olemassa olevat jäsenet, kasvattaa jäsenmääriä maltillisesti markkinoinnin keinoin sekä tasapainottaa seuran toiminta koronavuosien jälkeen.

Seuran lajit vuonna 2022 ovat aerobic, akro, cheerleading sekä voimistelu ja tanssi. Tulevana vuonna panostamme erityisliikuntaan, Gymnaestradaan (liikkeen ja voimistelun supertapahtuma Tampereella) sekä vertaismentoroinnin kehittämiseen seurassamme. Aikuisten kuntoliikunnan lajipolku poistuu nimikkeenä ja sen ryhmät sulautetaan muihin lajeihin vuoden 2022 alusta. Näin aikuisille suunnattu liikunta kehittyy seurassamme lajiosaamisen ja tarpeiden kautta.

1. JÄSENHANKINNAN KEINOT JA TAVOITE

Vuonna 2022 emme tavoittele suurta kasvua jäsenistöömme. Lajeihimme tulee vain muutamia lisäryhmiä; kilpa-aerobicin kolme lasten ja yksi aikuisten ryhmä sekä cheerleadingiin yksi lasten ryhmä. Muiden lajien ryhmämäärät pysyvät edellisen vuoden kaltaisena. Sen sijaan vuonna 2022 tavoitteenamme on panostaa seuramme yhteisöllisyyteen erilaisten tapahtumien kautta ja sitouttaa muun muassa yhteisöllisyyden avulla jäsenistöämme seuraamme.

Jäsenhankinnan näkökulmasta kehittämiskohteemme on lajien tunnettuuden nostaminen muun muassa avaamalla markkinoinnissamme yhä paremmin esille lajien erityispiirteitä ja tuomalla esiin tuntiemme tapahtumia ja sisältöjä sekä osallistujien tarinoita. Vuonna 2022 teemme muun muassa lajeistamme esittelyvideoita.

2. TULEVAN KAUDEN HAASTEET

Tulevan kauden suurimpana haasteena on vastata jäsenmäärän vähenemisestä johtuvaan taloustilanteen heikkenemiseen. Koronavuosien aikana jäsenmäärämme on tippunut radikaalisti. Jäsentemme osallistumismaksut ovat pääsääntöinen tulonlähteenämme ja osallistumismaksujen vähentyminen heijastuu väistämättä talouteemme. Kulut ovat pysyneet samanlaisina, ja jopa hieman nousseet koronavuosien aikana, esimerkiksi kaupungin alkaessa veloittaa salimaksuista.

Mikkelin Voimistelijat ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka pyrkii vuosittain 0-tulokseen. Menojen kasvaessa ja tulojen vähentyessä olemme joutuneet jo ottamaan käyttöön talouden sopeuttamisen toimia. Jos jäsenmäärämme ei nouse lainkaan tulevan vuoden aikana, tasapainottamisen toimia joudutaan todennäköisesti jatkamaan myös tulevana vuonna.

Uusien ohjaajien löytäminen on myös haasteena tulevana kautena. Jotta pystymme tulevaisuudessa tarjoamaan jäsenillemme tunteja monipuolisesti, ja lisäämään jäsenmäärää tätä kautta, tarvitsemme tunneille ohjaajia. Ohjaajien vähyys sekä talouden muuttunut tilanne ei ole ainoastaan Mikkelin Voimistelijat ry:n haaste, vaan tilanne on valtakunnallinen.

Tähän haasteeseen meidän tulee kuitenkin vastata. Ensi vuonna keskitymme erityisesti olemassa olevien ohjaajiemme tukemiseen mentoroinnin keinoin. Kehitämme vertaismentoroinnin malliamme, jolloin yhteisöllisyys ja omaan ohjaamiseen saatavilla olevat tukimuodot lisääntyvät. Olemassa olevien lajiemme

lisäksi keskitymme ensi vuonna erityisliikuntaan ja kehitämme tätä osa-aluetta. Näiden lisäksi osallistumme mahdollisimman moneen Mikkelin alueen tapahtumaan, jossa pääsemme esittelemään seuramme tarjontaa ja sitä kautta saada uusia jäseniä ja ohjaajia seuraamme.

3. TIEDOTUSTOIMINTA

3.1 Sisäinen tiedotus

Seuran sisäisen tiedottamisen tavoitteena on tiedottaa hallituksen jäseniä, vapaaehtoisia, ohjaajia ja muita seuramme jäseniä ja alaikäisten kohdalla heidän vanhempiaan seuran asioista ja tapahtumista. Avoin tiedottaminen sitouttaa seurassamme toimivia, luo yhteisöllisyyttä sekä antaa heille mahdollisuuden osallistua seuran tapahtumiin. Hallituksen tiedotuskanavana käytetään Googlen chat-toimintoa, jossa hallitus ja lajivastaavat sekä työntekijät keskustelevat ja tiedottavat ajankohtaisista asioista.

Seuramme ohjaajia tiedotetaan ohjaajakirjeellä aina kuun alussa sähköpostitse. Ainoastaan heinäkuussa ohjaajakirje ei ilmesty. Ohjaajakirjeessä käymme läpi kauden aikana tulevat tapahtumat, koulutukset sekä muut ajankohtaisiin asioihin liittyvät asiat (palkkalaput, ohjaaja-avustukset) ja hallituksen ohjaajia tai toimintaa koskevat yleiset päätökset. Seuran toimintatavat ja tiedotusasiat ovat esillä myös MiVon ohjaajaoppaassa. Ohjaajanopas on ohjaajillemme tarkoitettu sisäinen tiedotuskanava ns. "intranet", josta ohjaajat löytävä muun muassa toimintatapoihin, tapahtumiin, koulutuksiin liittyviä tietoja.

MiVo lasten ohjaajat ja MiVo aikuisten ohjaajat whatsapp-ryhmissä tiedotamme yleisesti seuraan liittyviä asioita sekä muistutamme ohjaajia ohjaajakirjeessä olleista asioista. Yleisiä whatsapp-ryhmiä käytetään myös ohjaajien kysymyksiä ja sijaispyyntöjä varten.

Jokaisella lajilla on oma whatsapp-ryhmä. Näitä ryhmiä hallinnoi lajin lajivastaava. Ryhmissä keskustellaan lajiin liittyvistä asioista, nostatetaan ryhmähenkeä ja sovitaan lajin asioita sekä tapaamisia.

Jäseniemme tiedotuskanavina käytämme nettisivuja, Facebookia, Instagramia sekä jäsenkirjeitä. Yleisiä jäsenkirjeitä lähetetään kolme kertaa vuodessa heinä-elokuun vaihteessa, marraskuussa ja huhtikuussa. Lisäksi yleisiä jäsenkirjeitä lähetetään tarvittaessa. Jokainen ohjaaja lähettää kauden alussa noin viikkoa ennen treenien alkua omalle ryhmälleen tervetulokirjeen, jossa käy läpi ryhmään liittyviä asioita.

Nettisivut ovat seuran pääsääntöinen tiedotuskanava, jonne merkitsemme ajankohtaiset asiat ja josta löytyvät toimintaohjeet jäsenille. Somen (sosiaalinen media) kautta tiedotamme tapahtumista, mutta somen julkaisujen kautta tavoitteenamme on myös tuoda esiin ryhmiemme toimintaa ja tunnelmaa.

Toiminnanjohtaja suunnittelee päiväkohtaisen markkinointikalenterin erilliseen tiedostoon toimintasuunnitelman perusteella. Markkinointikalenteria päivitetään tarpeen tullen.

3.2 Ulkoinen tiedotus

Ulkoinen tiedotuksen tavoitteenamme on mm. uusien jäsenten saaminen seuraan, seuran tunnetuksi tekeminen niin Mikkelissä kuin koko Suomessa sekä uusien ohjaajien rekry.

Seuran tunnettuuden kasvua edistämme paikallisesti tiedottamalla toiminnastamme paikallisissa medioissa tarjoamalla tiedotteita ajankohtaisista asioista sekä ostamalla mainostilaa kerran vuoteen syyskauden alussa. Paikallista tunnettuutta lisätään myös olemalla aktiivisesti mukana Etelä-Savon liikunnan ja Mikkelin kaupungin järjestämissä tapahtumissa, kokouksissa ja hankkeissa. Lisäksi teemme yhteistyötä resurssien mukaan muiden eteläsavolaisten toimijoiden kanssa. Muita toimijoita voivat olla esim. yhdistykset eri toimialoilta.

Koko Suomea koskevaa tunnettuutta lisäämme olemalla aktiivisesti mukana liittojen toiminnassa, tapahtumissa, kehittämis- ja vaikuttajaverkostoissa sekä erilaisissa keskustelukanavissa mm. Facebookin eri ryhmissä.

Tunnettuutta lisäämme myös esiintymällä erilaisissa tapahtumissa ryhmillämme sekä osallistumalla erilaisiin liikunnallisiin tapahtumiin tarjoamalla omia ohjaajiamme ja heidän tuntejaan näytetunneiksi.

Ulkoinen tiedotuksen suunnitelma on sisällytetty markkinointikalenteriin.

4. TOIMINTA

4.1 Perustoiminta

Kauden aikataulu

10.1.2022	kausi alkaa
27.2.-5.3.2022	hiihtoloma
8.5.2022	kausi päättyy

1.8.2022	cheerin kisajoukkueiden kausi alkaa (Rubies ja Sapphires)
29.8.2022	syyskausi alkaa muilta ryhmiltä
23.-29.10.2022	syysloma
11.12.2022	kausi loppuu

Harjoituksia ei järjestetä juhlapyyhinä. Toimintaa ei korvata näiden päivien osalta. Syys- ja hiihtoloman sunnuntain treenien osalta harjoitukset pidetään loman jälkeisenä sunnuntaina.

Ilmoittautumisajankohdat

Syksy 2021	kevätkauden ilmoittautumiset alkavat
13.6.2022	Cheerin kisajoukkueiden ilmoittautumiset alkavat
3.8. 2022	Lasten ilmoittautuminen alkaa kevään 2022 jäseniltä
8.8. 2022	Aikuisten ilmoittautuminen alkaa kevään 2022 jäseniltä
10.8. 2022	Uusien jäsenten ilmoittautuminen alkaa
15.11. 2022	Lasten ilmoittautuminen alkaa syksyn 2022 jäseniltä
22.11. 2022	Aikuisten ilmoittautuminen alkaa syksyn 2022 jäseniltä
29.11. 2022	Uusien jäsenten ilmoittautuminen alkaa

4.2 Lajien toiminta vuonna 2022

4.2.1 Aikuisten kuntoliikunta

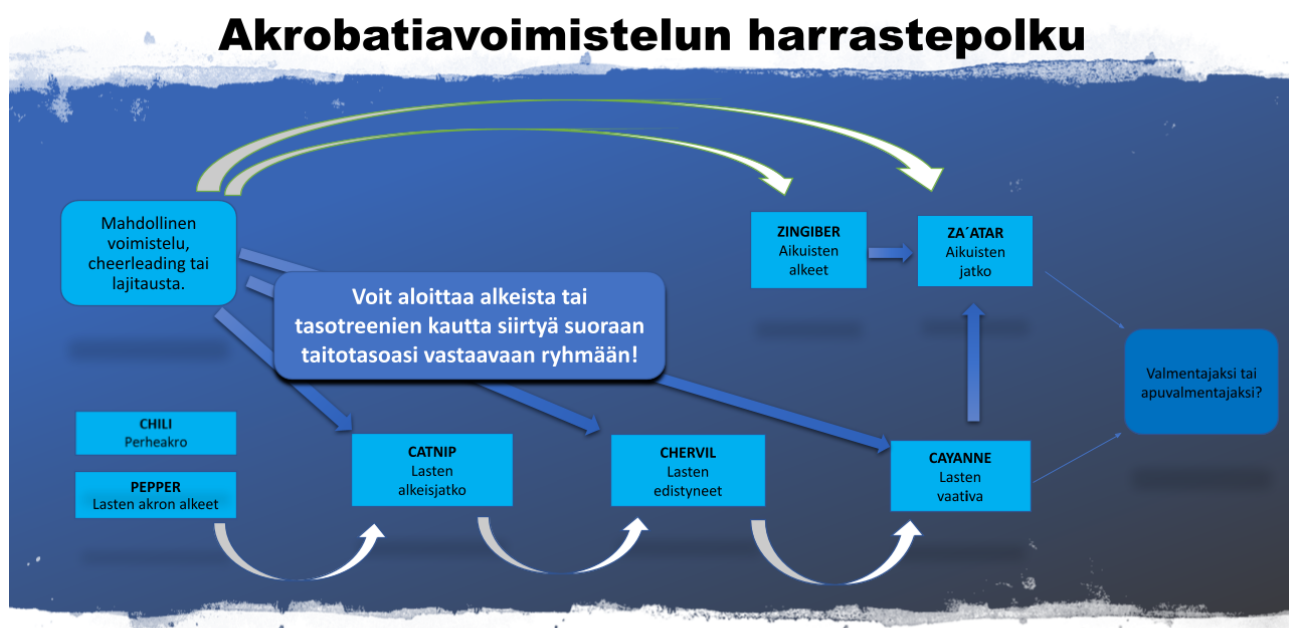
Aikuisten kuntoliikunta lakkautetaan lajipolkuna ja kehitämme aikuisten liikuntaa yhä enemmän lajikohtaisesti. Olemassa olevat, aikuisliikkujia houkuttelevat kuntoliikunnan ryhmät siirretään sen lajin alle mihin se luontaisesti kuuluu. Lisäksi voimme järjestää eri lajien alle lyhyempiä workshoppeja, jotka näkyvät kausisuunnitelmassa.

4.2.2 Akro

Tulevana vuonna akrossa on tarkoitus pitää olemassa olevat ryhmät sekä jäsenmäärät. Markkinoimme ryhmiämme aktiivisesti sosiaalisen median kanavissamme esimerkiksi mainosvideoiden muodossa. Koulutamme nykyisiä ohjaajiemme koulutuspolkumme mukaisesti ja tällä tavalla vahvistamme lajiosaamista sekä sitoutumista lajin ohjaamiseen. Haemme myös ohjaajia aktiivisesti MiVon yhteisillä työpaikkailmoituksilla sekä kasvattamalla seurassamme nyt voimistelun parissa olevista nuorista ohjaajia ryhmiimme.

Tarjoamme akroa harrastetasolla 2-vuotiaista ylöspäin, eikä yläikärajaa ole. Ryhmiä löytyy niin pienimmille akroilijoille, lapsille, nuorille ja aikuisillekin. Kevään 2022 aikana uudistamme akron ryhmiinjakotreenit, joiden kautta uudet lajin pariin tulevat akroilijat löytävät itselleen sopivimman ryhmän. Akron ryhmät esiintyvät halutessaan seuran näytöksissä sekä seuran järjestämissä tapahtumissa. Myös lajimerkkien suorittaminen on akrossa mahdollistan pronssimerkkiin asti. Merkkien suorittaminen on vapaaehtoista, mutta mahdollistamme ja kannustamme ryhmäläisiämme merkkien suorittamiseen.

Viikkotuntiemme lisäksi tarjoamme myös lyhyempiä workshop tyyppisiä kokonaisuuksia esimerkiksi perheliikunnan valikoimaa lisäämällä. Tuomme uutena ryhmänä kokeiluun keväällä 2022 AcroChai -ryhmän, joka on tarkoitettu yli 7-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Lyhyempiin kokonaisuuksiin on helppo tulla kokeilemaan lajia ja sen eri mahdollisuuksia vaikka ei olisi aiemmin harrastanut akroa lainkaan.



4.2.3 Cheerleading

Pääajatuksena vuonna 2022 cheerleadingissä on kouluttaa ja rekrytoida lisää valmentajia, jotta lajin taso Mikkelissä jatkaisi nousua ja kehittymistä. Uusia valmentajia tulemme rekrytoimaan valmentajaharjoittelun ja avoimen valmentajahaun kautta.

Keväällä 2022 cheerleading joukkueet pysyvät samoina. Syksyllä 2022 cheerleadingissä startataan nykyisten ryhmien lisäksi toinen minien (8-12-vuotiaiden) harrasteryhmä (Corals).

Haluamme tarjota kaikille halukkaille cheerleadingin harrastajille keväällä ja syksyllä akrobatian workshoppeja, esim. flikki- ja volttipajan.

Kilpajoukkueita tulee olemaan jatkossakin kaksi, joista toinen on mineille ja toinen junioreille. Molemmat joukkueet osallistuvat kevätkauden aikana 2-3 kilpailuun. Pääkisoina ovat Super-kilpailut huhtikuussa. Tämän lisäksi haluamme mahdollistaa kilpailuihin osallistumisen myös aikuisten ikäsarjassa Goldstonesin kautta. Joukkueesta halukkaat voivat koota stunttiryhmän, joka kilpailee aikuisten ryhmästunt sarjassa. Tavoitteena on, että vähintään yksi stunttiryhmä Goldstonesista osallistuisi kisoihin keväällä. Kaikki seuran cheerjoukkueet esiintyvät

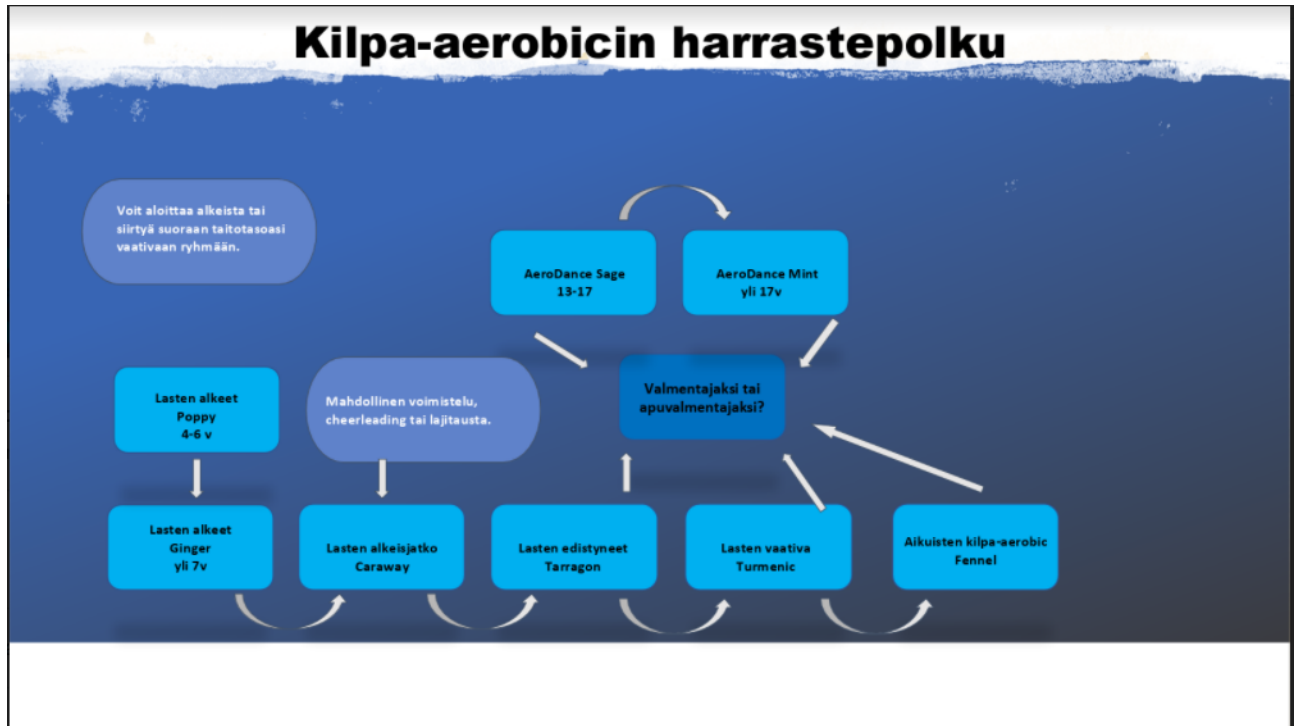
seuran kevät- ja joulunäytöksissä ja voivat halutessaan järjestää joukkueille omia leirejä. Kilpajoukkueille järjestetään päiväleirejä keväällä kilpailujen lähellä ja syksyllä mahdollisesti viikonloppuleiri.

Harrastejoukkueisiin voi ilmoittautua ilman aiempaa lajitaustaa ja kilpajoukkueisiin pääsee syksyllä tasokokeiden kautta. Tarpeen mukaan täydennämme kilpajoukkueita jo kevätkaudelle.



4.2.4 Kilpa-aerobic

Kilpa-aerobicin päätavoitteena on käynnistää keväällä yksi aikuisten tunti, AeroDancesta sekä yksi lasten alkeistunti kilpa-aerobicista. Kesällä järjestämme lapsille ja nuorille kokeilutunteja. Kesän tuntien avulla markkinoidaan syksyn tunteja. AeroDance tunti on mukana Löydä lajisi kuukaudessa elokuussa ja lasten kilpa-aerobic on mukana lajina voimistelun kesäleirillä. Syksyllä tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten tarjontaa kahteen alkeistuntiin ja lisätä aikuisten osallistujien määrää. AeroDancen markkinointiin luodaan video. Kaikki ryhmät osallistuvat halutessaan seuran omiin näytöksiin ja tapahtumiin.



4.2.5 Voimistelu ja tanssi

Voimistelun ja tanssin painopisteenä tulevana vuonna on toiminnan vakiinnuttaminen nykyiselle tasolle. Ohjaajia pyritään kouluttamaan jokaisen oman mielenkiinnon kohteiden mukaan, mutta seuraten Mikkelin Voimistelijoiden ohjaajien koulutuspolkua. Uusien ohjaajien rekrytoiminen on ollut haasteellista ja sen vuoksi rekrytointiin on edelleen kiinnitettävä erityistä huomiota. Rekrytointiin käytetään TE-palveluita, Xamkin tiedotuskanavia sekä sosiaalisen median alustoja (Facebook, Instagram). Rekrytoinnissa kannattaa painottaa seuran valtteja: hyvä seurahenki, vahva tuki lajivastaavilta, mahdollisuudet monipuoliseen seuratyöhön sekä kouluttautumismahdollisuudet.

Oleellista on saada seurassa toimivat ohjaajat pysymään seurassa kiinnittämällä huomio seuran tarjoamaan (ohjaajille) ilmaiseen koulutukseen ja mahdollisuuteen edetä ohjaajauralla. Apuohjaajia kannustetaan siirtymään vastuuhjaajiksi mahdollisuuksien mukaan jo 2 apuohjaajavuoden jälkeen.

Voimistelijan harrastamisen polkuun on kehitetty MiVo:lle oma malli. Yhtenä tavoitteena polulla on merkkijärjestelmän ottaminen aktiiviseen käyttöön. Tätä tavoitetta jatketaan tulevana vuonna ja lisätään ohjaajien osaamista tanssillisen voimistelun merkkijärjestelmän osalta, jotta sen vieminen eteenpäin voimisteliijoille toimii aktiivisesti. Ohjaajille jaetaan tietoa Stara-merkin oikeaoppisesta suorittamisesta ja liikkeiden harjoittamisesta. Stara-merkin suorittamiseen järjestetään merkkisuorituspäivä, mutta merkin voi suorittaa myös omalla harjoitusvuorolla oman ohjaajan kanssa.

Stara-merkin liikkeitä, jotka pohjautuvat voimistelijoiden urapolun lapsuusvaiheeseen ja ovat alkeis- ja alkeisjatkopassista tuttuja liikkeitä, voidaan pitää jo 5-6-vuotiaiden voimisteluryhmien taitotasolle sopivina harjoittelutavoitteina. Stara-merkin, joka on kaikkien voimistelulajien yhteinen aloitusmerkki, vartaloliikkeet antavat motorisia perusvalmiuksia vaikeampien liikkeiden hallintaan. Kunkin lajin seuraavissa merkeissä pyritään voimistelussa tarvittavien ominaisuuksien kehittämiseen.

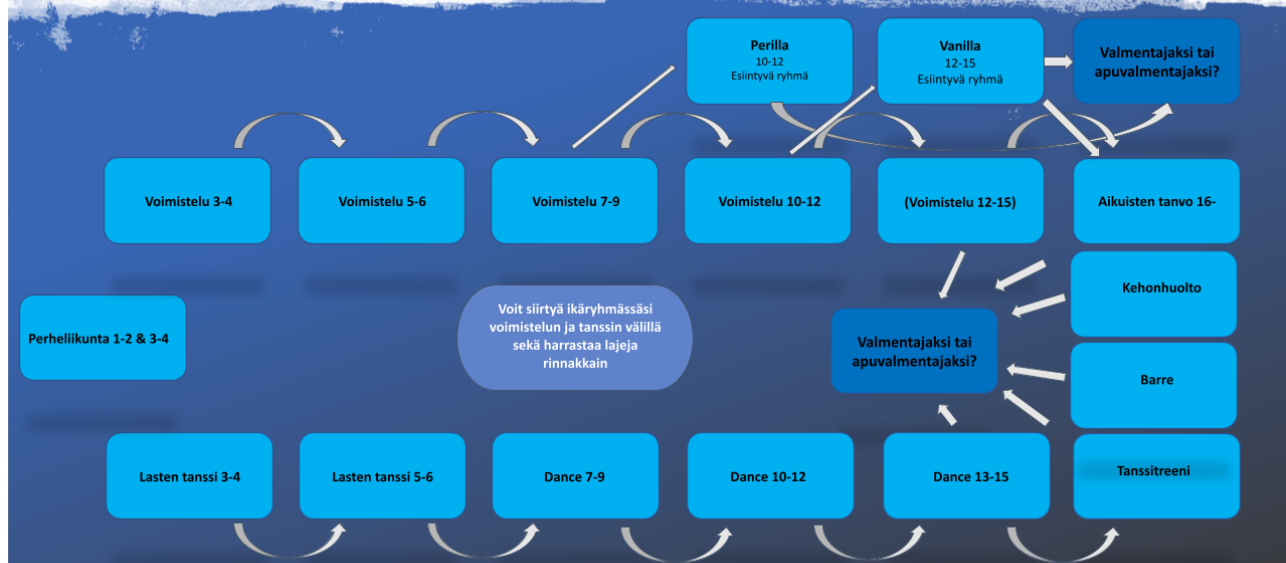
Voimistelun ja tanssin alalla tavoitteena on pitää jäsenmäärä ennallaan. Vuonna 2021 syksyllä aloittaneet ryhmät pidetään tuntitarjonnassa ja tavoitteena on, että ryhmien täyttöaste olisi samankaltainen kuin syksyllä 2021. Vuonna 2022 voimistelun ja tanssin puolella nimeämme ryhmät maustemaailman mukaisesti kuten jo akrossa ja kilpa-aerobicissa on käytäntönä. Ryhmien nimeämisen kautta nostamme ryhmähenkeä, ryhmien tunnettuutta ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmien nimeäminen on myös tärkeä osa voimistelijan identiteetin ja ryhmän yhteisen lajiylpeuden rakentamisessa. Lisäksi voimistelun ja tanssin lajipolkuun lisätään aikuisten kuntoliikunnalta jäävät Barre ja tanssitreeni, joista tanssitreeni jatkaa luontevasti tanssin harrastajien lajipolkua aikuisiälle ja barre puolestaan tukee voimakkaasti voimistelumaailman lajitekniikkaa baletinomaisuudellaan.

Tärkeänä osana tanssillisen voimistelun tunnettuutta on jo olemassa olevien tanvolaisten pitäminen seurassa tarjoamalla heille yhteenkuuluvuutta, mukavaa ja omalle tasolle sopivaa harrastusta sekä erilaisia yhteisiä tapahtumia, jossa pääsee olemaan osana koko voimisteluperhettä. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi seuran omat näytökset, valtakunnalliset leirit ja Gymnaestrada Tampere. Tanvon esitleminen esimerkiksi Facebookissa ja Instagramissa näiden tapahtumien kokemusten kautta mutta myös harrastetuntien fiiliksen jakamisella antaa mahdollisille uusille harrastajille laajan kuvan tanssillisen voimistelun maailmasta. Uusia jäseniä houkutellaan ja tunnettuutta lisätään myös "tuo kaveri mukaan" -treeneillä, näytetunneilla kouluissa, mainosvideolla ja jakamalla harrastajien kokemuksia someen.

Voimistelun ja tanssin alalla toimii ryhmiä perheliikunnassa 1-vuotiaista alkaen, voimistelussa 3-vuotiaasta aikuisten tanssilliseen voimisteluun ja tanssissa 3-vuotiaista nuorten ryhmiin.

Voimistelun ja tanssin ryhmille tarjotaan mahdollisuus osallistua seuran omiin näytöksiin. Harrastajille tarjotaan mahdollisuus näyttää opittuja taitoja merkkisuorituspäivissä (2 kertaa /vuosi) sekä Stara-tapahtumissa.

Voimistelun ja tanssin harrastepolku



5. TAPAHTUMAT

5.1 Koulutukset

Koulutamme ohjaajiamme ja valmentajiamme Voimisteluliiton koulutuslisenssillä 1-tasolla. Koulutuslisenziin sisältyvät Starttikoulutus, Voimistelukoulu-koulutus, Laatu lapsuusvaiheen ohjaukseen -koulutus, fyysisen valmennuksen koulutus ja lajitaitokoulutuksista akron sekä tanssillisen voimistelun koulutukset. Nämä koulutukset ovat kaikille ohjaajille avoimia ja he voivat ilmoittautua koulutuksiin ilman lajivastaavan hyväksyntää. Lisäksi lajivastaavilla on mahdollisuus myöntää ohjaajille ja valmentajille muita koulutuksia lajin koulutusbudjetin mukaan. Koulutuksen tulee olla ohjaajan osaamista tukevaa lajissa, jota hän ohjaa/valmentaa seurassamme. Ohjaaja voi myös koulutuksena osallistua maksuttomasti seuran tunneille, jos ryhmään mahtuu, ohjaajalla ei ole muuta koulutusta vuoden aikana ja lajivastaavan näkemyksen mukaan ryhmään osallistuminen tukee ohjaajan kehittymistä ko. lajissa. Kaikkien lajimme koulutuspolut ovat näkyvillä ohjaajaoppaassa.

SCL:n starttikoulutus sekä fyysisen harjoittelun koulutus korvautuvat Suomen Voimisteluliiton startti ja fyysinen valmennus -koulutuksilla. Cheerleadingin käytyä ko. koulutukset cheerleadingin seurakehittäjä tai toiminnanjohtaja on yhteydessä SCL:n jotta suoritus merkitään myös SCL:n koulutusrekisteriin.

22.1.2022 Laatu lapsuusvaiheen ohjaukseen

Koulutus toteutetaan päiväkoulutuksena MiVon salilla. Koulutukseen osallistuu akron ryhmäläisiä demovoimistelijoina.

12.3., 26.3., ja 9.4.2022 Fyysinen valmennus (kolmen aamupäivän koulutus) klo 9-11:30

Koulutus toteutetaan aamupäiväkoulutuksena Lyseon pienessä salissa. Koulutukseen osallistuu demourheilijoina cheerleadingin kilpajoukkueista.

20.8.2022 Starttikoulutus (päiväkoulutus)

Koulutus toteutetaan päiväkoulutuksena MiVon salilla. Koulutukseen osallistuu edellisen kevään alle kouluikäisten ryhmien osallistujia demovoimistelijoina.

8.10.2022 Voimistelukoulu-koulutus (verkkokoulutus ja päiväkoulutus)

Koulutus toteutetaan osittain verkkokoulutuksena. Osallistujilla on kaksi viikkoa aikaa suorittaa verkkokoulutus ennen päiväkoulutusta. Päiväkoulutus osuus toteutetaan MiVon salilla. Koulutukseen osallistuu tanssillisen voimistelun ryhmäläisiä demovoimistelijoina.

24.-26.10.2022 Tanssillisen voimistelun laji (kolmen päivän lähikoulutus)

Koulutus järjestetään Lyseon pienessä salissa tanssillisen voimistelun leirin (24.-25.10) osana. Koulutuksen 26.10. päivä on yhteinen päivä akron lajikoulutukseen osallistuneiden kanssa, jolloin koulutuksessa käydään läpi teoriaosuuksia.

26.-28.10.2022 Akron lajikoulutus (kolmen päivän lähikoulutus)

Koulutus järjestetään Lyseon pienessä salissa akron leirin (27.-28.10) osana. Koulutuksen 26.10. päivä on yhteinen päivä tanssillisen voimistelun lajikoulutukseen osallistuneiden kanssa, jolloin koulutuksessa käydään läpi teoriaosuuksia.

1.1.-31.12.2022 Energiset lapset (verkkokoulutus)

Pakollinen koulutus kaikille ohjaajillemme, jonka voi suorittaa omaan tahtiin verkossa.

1.1.-31.12.2022 Ensiapukoulutus

Pakollinen koulutus kaikille ohjaajillemme jos ei ole voimassa olevaa EA 1 korttia. Koulutuksen voi suorittaa omaan tahtiin ohjaajien sivuillamme.

Vuoden 2022 tavoitteena koulutuksissa on tuoda koulutukset yhä lähemmäksi arjen ohjaamista ja valmentamista. Otamme koulutuksiin mukaan demoryhmiä.

Valmentajaharjoittelija-malli

Kevään aikana seurassamme on mahdollista tutustua cheerleadingin valmentamiseen valmentajaharjoittelijana ilman sitoutumista tai aikaisempaa valmennustaustaa. Valmentajaharjoittelijana pääsee osallistumaan treeneihin valmentajien rinnalla ja näkemään mitä kaikkea valmennustyöhön sisältyy. Treeneissä pääsee avustamaan ja ohjeistamaan urheilijoita akrossa ja stunteissa oman taitotason ja halukkuuden mukaan. Halutessaan voi myös osallistua treenien suunnitteluun. Valmentajaharjoittelu sopii kaikille 14-vuotiaille ja vanhemmille, jotka haluaisivat mahdollisesti toimia lajin valmentajina tulevaisuudessa. Harjoittelijalta vaadimme vähintään kahden vuoden lajitaustan.

5.2 Workshopit

Workshopien avulla haluamme antaa mikkeliiläisille mahdollisuuden kokeilla eri lajeja ilman pitkää sitoutumista ja korkeiden maksujen maksamista. Tavoitteenamme on saada workshopien kautta lisää uusia liikkuja seuraamme. Kehitämme workshoppien mainontaa nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa ja panostamme sen oikea-aikaisuuteen. Elokuussa järjestämme Löydä lajisi kuukauden, jolloin markkinoidaan syksyllä alkavia aikuisten tunteja. Tunnit ovat maksuttomia tai pienellä osallistumismaksulla järjestettyjä tunteja. Tunteja järjestetään jokaisesta lajista. Tuntien ajankohta, nimi ja sisältö määritellään toukokuussa syksyn treenikalenterin valmistuessa.

Workshopeihin voi ilmoittautua kuka vain osoitteessa www.mivo.fi/kauppa. Ilmoittautumiset ovat sitovia. Ilmoittautumisen voi siirtää toisen ihmisen nimiin halutessaan. Workshopit perutaan seitsemän vuorokautta ennen tapahtumaa, jos sinne ei ole tarpeeksi ilmoittautuneita.

Tapahtumien vastuulaji ilmoitettu suluissa.

Kevätkausi 2022

12.3., 26.3., ja 9.4. AcroChai (perheakro, lapset yli 7v.) klo 12-13 Lyseon pieni sali (akro)

12.2. Tanvon workshop (voimistelu)

17.3. Apteekki Stellan jumppa (voimistelu ja tanssi)

19.3. Tanssin päivä (voimistelu ja tanssi)

Syyskausi 2022

Elokuussa	Löydä lajisi kuukausi (Kaikki lajit järjestävät omat tuntinsa)
11. ja 18.8	Kesäakro (aikuisten akron alkeet) (Akro)
8.8.	Tanvo (voimistelu)
4.8.	Aerodance (kilpa-aerobic)
5.8.	Cheerleading
14.10.	Kaamoksen kaatajaiset (voimistelu ja tanssi)
12.11.	Akro merkkisuorituspäivä, pronssimerkki (Akro)
12.11.	Stara merkkisuorituspäivä (tapahtumavastaavat)
19.11.	Tanvon merkkisuorituspäivä, pronssimerkki (Voimistelu ja
tanssi)	

5.3 Näytökset

- la 7.5.** Kevätnäytös Lahja äidille (Mikaeli), näytökset klo 14 ja klo 16
la 10.12. Joulunäytös Joulukalenteri (Mikaeli), näytökset klo 14 ja klo 16

Näytöksissä seuramme ryhmät pääsevät näyttämään vanhemmille ja muulle yleisölle kauden aikana opittuja taitoja.

Pääsymaksut pysyvät ennallaan edellisvuoteen verrattuna. Aikuiset 14,5€/12,5€ ja lapset 10€/8€ (permanto/parvi). Lisäksi näytöksessä järjestetään varainkeruuta eri tavoin.

5.4 Kisat

Vuonna 2022 järjestämme omille jäsenillemme Starakisan ja alle 7-vuotiaille Väliaikashown. Liiton kansallisia tai alueellisia kisoja emme hae vuodelle 2022.

MiVon oma Stara 26.11.2022

MiVon oma Stara on tarkoitettu kaikille seuramme omille 7-12-vuotiaiden ryhmille. Stara järjestetään Etästarana. Etästarassa ryhmien ja yksilöiden suoritukset kuvataan ja toimitetaan ennakkoon 25.11. mennessä tapahtumavastaavalle. Kuvauksesta huolehtivat joko osallistujat itse tai joukkueen valmentajat. Arvit (Staran koulutetut arvioitsijat) kokoontuvat ja arvioivat suoritukset 26.11., jotka toimitetaan vastuvalmentajille.

Osallistumista varten osallistuja tarvitsee Stara-lisenssin, tapahtuma on muuten maksuton osallistujalle.

MiVon oma Väliaikashow 26.11.2022

MiVon oma Väliaikashow on tarkoitettu kaikille seuramme alle 7-vuotiaiden ryhmille. Väliaikashow:sta ryhmäläiset saavat kokemusta esiintymiseen, ennen Staraan siirtymistä. Show järjestetään etänä. Suoritus kuvataan ja toimitetaan ennakkoon 25.11. mennessä tapahtumavastaavalle. Kuvauksesta huolehtivat joko osallistujat itse tai joukkueen valmentajat. Jokainen osallistuja saa kunniainnoksen esiintymisestä.

Osallistuminen on osallistujille maksuton.

5.5 Leirit ja leiritykset

1.-5.8. 2022 Voimistelun yleisleiri

Voimistelun yleisleirillä pääset tutustumaan voimistelun eri lajeihin, tanssiin ja cheerleadingiin. Viiden päivän leirin aikana tutustumme lisäksi mm. kepparivoimisteluun, olemme ulkona ja vierailemme Supercornerissa. Leiri päättyy leiriolympialaisiin. Leiripäivän pituus on 9-15, mutta leirin ohjaajat ovat paikalla 8-16:30, joten kuljetusasiat järjestyvät helpommin. Leiri toteutetaan Saimaa Stadiumilla ja sen ympäristössä. Leiri sisältää ruokailut.

24.-25.10.2022 Tanssillisen voimistelun leiri syyslomalla

Tanssillisen voimistelun leiri on suunnattu 7-12-vuotiaille voimistelusta kiinnostuneille aloittelijoille sekä jo voimistelua harrastaneille. Tämän kaksipäiväisen leirin aikana treenaamme tanssillista voimistelua ja harjoittelemme erilaisia koreografioita sekä esiintymistä. Pitkän leiripäivän aikana ehdimme myös treenata leikkien ja pelien avulla sekä totakai rentoutua ja venytellä. Leiri järjestetään Lyseon pienessä salissa. Leiri ei sisällä ruokailua, joten jokainen osallistuja ottaa omat eväät mukaan.

27.-28.10.2022

Akron leiri syyslomalla

Akron leiri on suunnattu 7-12-vuotiaille akrosta kiinnostuneille aloittelijoille sekä jo akroa harrastaneille (Chervil & Catnip -tasoiset). Tämän kaksipäiväisen leirin aikana treenaamme niin yksilötaitoja kuten walkovereita ja käsilläseisontaa, sekä pari ja ryhmäharjoitteina erilaisia nostoja ja pieniä heittojakin. Jaamme leirille osallistujat pienempiin ryhmiin, jolloin jokainen voi kehittää omia taitojaan omalle tasolle sopivilla harjoitteilla. Leiri järjestetään Lyseon pienessä salissa. Leiri ei sisällä ruokailua, joten jokainen osallistuja ottaa omat eväät mukaan.

Cheerleadingin kisaohjelmaleirit (Rubies ja Sapphires)

Järjestämme keväällä Rubies- ja Sapphires joukkueen jäsenille kaksi neljän tunnin leiripäivää kisaohjelman koontia ja harjoittelua varten Saimaa Stadiumilla. Leiripäivien suunnittelusta ja valmennuksesta vastaavat joukkueiden omat valmentajat. Leirien hinta sisältyy kausimaksuun, joka nostaa hiukan kevään kausimaksua.

15.1. ja 12.2. Sapphires-leirit

Sapphires-joukkueen kisoihin valmistelevat päiväleirit. Leireillä treenaamme kisaohjelman yksilö- ja joukkuetaitoja ja ohjelman kokonaisuutta. Leirit eivät sisällä ruokailua, joten jokainen osallistuja ottaa omat eväät mukaan. Leirit järjestetään Saimaa Stadiumilla ja ovat suunnattu Sapphires-joukkueen urheilijoille.

15.1. ja 12.3. Rubies-leirit

Rubies-joukkueen kisoihin valmistelevat päiväleirit. Leireillä treenaamme kisaohjelman yksilö- ja joukkuetaitoja ja ohjelman kokonaisuutta. Leirit eivät sisällä ruokailua, joten jokainen osallistuja ottaa omat eväät mukaan. Leirit järjestetään Saimaa Stadiumilla ja ovat suunnattu Rubies-joukkueen urheilijoille.

5.6 Muu toiminta

Gymnaestrada Suomi

Seuramme Gymnaestrada Suomi -ryhmä kerää harrastajia 9.-12.6.2022 järjestettävään Gymnaestrada Tampere -tapahtumaan. Tavoitteenamme on saada harrastajia erityisesti aikuisten tanssillisen voimistelun kenttäohjelmiin "Ystäväni, elämäni" ja "Kirkkaat vedet" sekä mahdollisesti 7-12-vuotiaiden tanssillisen voimistelun ohjelmaan "Sateen jälkeen paistaa aurinko". Toiveenamme on saada mukaan noin kaksikymmentä harrastajaa. Tapahtumaan on mahdollista lähteä myös turistina tai huoltajana. Alle 18-vuotiaiden osalta tarvitaan täysi-ikäinen huoltaja mukaan.

Gymnaestradaa markkinoidaan aktiivisesti seuramme somessa sekä nettisivuillamme. Pääsääntöisesti Gymnaestradaan lähteviä infotaan sähköpostitse

ja ryhmille tehtyjen whatsapp-ryhmien kautta. Gymnaestrada Tampereen tuoman nosteen ja tapahtumasta tehtävien postauksien näkyvyyttä käytetään myös vuonna 2023 järjestettävän World Gymnaestradan markkinoinnissa.

Tapahtumaan osallistuvat maksavat itse osallistumiskustannuksensa. Yhteistä varainhankintaa ei tänä vuonna Gymnaestrada Tampere -tapahtumaan tehdä.

Gymnaestrada Tamperetta ohjaa seuramme Gymppi Tiina Reinikainen, joka saa kiitokseksi gymppinä toiminnasta osallistumispassin seuramme kustantamana. Gymnaestradan ohjelmien ohjaajat eivät saa palkkaa työstään vaan kiitokseksi he saavat Suomen delegaation marssivaatesetin.

World Gymnaestrada

World Gymnaestrada suuntaa 2023 heinäkuussa Amsterdamiin ja myös tämän tapahtuman varainkeruu on käynnissä. Matkalle suuntaava ryhmä kerää varoja mm. rakettimyyntin avulla. World Gymnaestradan Gymppina toimii Jenny Vesalainen.

Toiveenamme on saada mukaan noin viisitoista voimistelijaa aikuisten kenttäohjelmiin. Osallistuttavat kenttäohjelmat päätetään vuonna 2022, jolloin myös aloitamme näkyvän markkinoinnin tapahtumasta niin nettisivuillamme, sosiaalisessa mediassa kuin tunneilla.

Golden Age

Golden Age Gym Festival järjestetään 2.- 7.10.2022 Funchalissa Madeiralla. Tapahtumaan aiotaan osallistua jälleen.

Golden Age on voimistelufestivaali, joka kutsuu yli 50-vuotiaat voimistelijat yhteiseen tapahtumaan esiintymään, liikkumaan työpajoihin ja tutustumaan paikalliseen kulttuuriin.

Seuran yhteyshenkilönä toimii Sinikka Leskinen. Golden Ageen osallistujat maksavat itse matkansa ja yhteistä varainkeruuta ei järjestetä. Seura maksaa yhteyshenkilölle osallistumispassin. Matkaan lähtee noin kymmenen henkilöä. Golden Agea markkinoidaan seuran nettisivuilla ja somessa.

6. YHTEISTOIMINTA MUIDEN YHDISTYSTEN JA YHTEISÖJEN KANSSA

Teemme yhteistyötä Mikkelin kaupungin, valtakunnallisesti eri seurojen kanssa yli lajirajojen sekä sosiaali- ja terveysalan yhdistysten kanssa. Yhteistyötahoina toimivat myös Suomen Voimisteluliitto, Suomen Cheerleading liitto sekä Etelä-Savon liikunta.

Tavoitteenamme yhteistyössä on luoda kontakteja, lisätä omaa ja muiden toimijoiden osaamista sekä yhteistyössä kartoittaa, kehittää ja tarjota toimintaa ihmisryhmille, joille toimintaa ei ole tai toiminta on vähäistä Mikkelissä.

Yhteistyöstä päävastuussa on toiminnanjohtaja, mutta seuramme hallitus on mukana luomassa mahdollisuutta yhteistyölle.

7. CHEERLEADINGIN HANKE PÄÄTTY

Cheerleading liikuttaa!-hanke on edennyt hankesuunnitelman mukaisesti. Keväälle 2022 hankkeen tavoitteiksi jää vielä cheerleadingin perheliikunta-ryhmän perustaminen ja toiminnan käynnistäminen workshop muotoisesti, erityisryhmien cheerleading toiminnan käynnistäminen ja kouluille pidettävien esittelytuntien jatkaminen. Lisäksi kevään 2022 aikana aloitetaan urheilijoiden drop-outin ehkäisy ja seuran toiminnassa pysymisen vahvistaminen valmentajaharjoittelija-ohjelmalla (kuvaus koulutus otsikon alla) sekä sennutoimintaa (15-vuotiaat ja vanhemmat) vahvistamalla. Sennutoimintaa vahvistetaan niin että osallistujat pääsevät stunttiryhmänä treenaamaan ja kisaamaan. Toiminta on sennutoiminnassa osallistujien tai yhden heistä ohjaamaa, jolloin tuetaan ryhmäläisten osallisuutta. Ryhmä suunnittelee oman toimintansa ja kisoihin osallistumisen itsenäisesti seuran ollessa tukena.

Cheerleading liikuttaa hanke päättyy 31.5.2022. Hankkeella aikaansaatu kehitys tulee hankkeen päätyttyäkin näkymään seuramme toiminnassa. Urheiluakatemian ja uusien perustettujen ryhmien (Bixbites ja Goldstones) toiminta tulee jatkumaan samalla tavalla. Myös pienryhmien harjoituksia jatketaan osallistujamäärien mukaan, eli erityis- ja perhecheerleadingiä. Valmentajaharjoittelija-ohjelma jatkuu ja sitä kautta etsimme jatkossa uusia valmentajia urheilijoiden joukosta cheerleadingiin.

8. TALOUDELLINEN TOIMINTA

Muutaman koronavuoden jälkeen talouspuolen suunnittelu on vielä vaikeahkoa. Toiminta ei ole vielä vakiintunut koronan aiheuttaman tauon jäljiltä ja emme voi olla varmoja miten tilanne etenee. Varaudumme tuleviin muutoksiin mahdollisuudella käyttää nopeita ja joustavia toimenpiteitä. Jos kävijämäärä nousisi nopeasti ja toiveita toiminnan lisäämisestä tulisi, pystymme reagoimaan tähän. Jos taas toiminta joltain osin tyrehtyisi, pystymme nopealla aikataululla myös muokkaamaan toimintaamme.

Vuonna 2022 ei kuitenkaan ole tulossa suuria hankintoja. Hakemiemme hankkeiden tavoitteena tulee olemaan toiminnan kehittäminen ilman lisätyövoimaa. Panostamme tulevana vuonna erityisliikunnan kehittämiseen seurassamme, johon haemme hankerahoitusta.

Varainhankintaa tullaan tekemään näytöksien ja tuotemyynnin avulla. Seuralle on hankittu myös seuratuotteita (MiVo tuotteet: jumppakassi, juomapullo sekä pipo), joiden myyntiä tehostetaan markkinoinnin kautta ensi vuonna.

9. USKOLLISUUDEN KILLAN TOIMINTASUUNNITELMA 2022

Killan kuukausikokoontumiset järjestetään seuran salilla kerran kuukaudessa lukuun ottamatta touko-elokuuta. Alustava suunnitelma kiltatapaamisten päville ovat (Kiltatapaamisten päiviä saatamme muuttaa tarvittaessa.):

Kevät 2022: 11.01., 08.02., 08.03. & 12.04

Syksy 2022: 13.09., 11.10. & 08.11.

Joulukuun tapaaminen vietetään joulupuuron merkeissä. Paikka ja aika vielä avoin.

Kevätretken ja syysretken ajankohtaa ja paikkaa mietimme yhdessä kiltalaisten kanssa. Jatkammeko kenties Mikkelin alueen tulipaikoille tutustumista? Vierailijoita toivomme edelleen kiltatilaisuuksiimme (kunhan korona antaa siihen luvan). Mukava jumppatuokio kuuluu myös kokouksiin! Ystävyyspiiri ja laulu päättävät kiltatilaisuutemme.

Irman päivien järjestämisen vuonna 2020 sotki korona. Irman päivien järjestämisestä ja tarpeesta ei ole kuulunut mitään Karisen Pirjolta (Savo-Karjalan kiltavastaavalla). Kuulostellaan tilannetta ja ajatuksiamme Irman päivistä ensi vuonna.