

## Savitaipaleen Liikuntaseura Liikkujan polku 28.8.2020

Savitaipaleen Liikuntaseurassa Liikkujan polun tavoitteena on liikunnallinen elämäntapa. Seura on pääasiassa aikuisliikuntaseura, mutta koska seurassa on myös Voimistelukoulu- ja Liikuntamaatunteja liikkuva lapsuus luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle ja aikuisen hyvinvoinnille.

### Aikuisliikunta Savitaipaleen Liikuntaseurassa

Aikuisliikunnalla seurassamme tarkoitetaan monipuolista, 18-vuotiaiden ja sitä vanhempien, myös iäkkäiden (75+), liikuntaa ja urheilua. Painopiste meillä ei ole liikunnan kuormittavuudessa ja sen asteittaisessa lisäämisessä. Oleellista ei myöskään ole se, miten vakavasti liikkuja asettaa itselleen tavoitteita. Jäsen voi vapaasti siirtyä ryhmästä toiseen ja ryhmien tunneilla itse säätää rasiustasoaan. Koska seuramme on puhtaasti harrasteliikuntaseura merkitsee tämä, että jäsen omaehtoisesti päättää

1. mihin ryhmiin ja toimintaan ja
2. millä intensiteetillä haluaa osallistua. Silti tavoitteenamme on, että
3. pystymme vastaamaan kyvykkyyden ja osaamisen kokemisen tarpeeseen jokaisen kohdalla. Tästä vastaa kannustava asenne ja taitava ohjaaminen.

### Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys

Näitä seuratoiminnan kulmakiviä rakennamme niin jokaisella tunnilla kuin erilaisilla tapahtumilla. Rohkaisemme kansalliseen ja kansainväliseen tapahtumatoimintaan osallistumiseen.

### Lapset ja nuoret

Tällä hetkellä seurassa ei ole suoraan 10-18-vuotiaille suunnattua toimintaa. Jotkut voimistelusta todella kiinnostuneet siirtyvät Lappeenrannan Naisvoimisteloiden harrasteryhmiin. Liikkuva koulu-projektin kautta koulu on tarjonnut viime vuosina kouluikäisille paljon myös voimistelutoimintaa. Tällä hetkellä projektiluonteinen toiminta jatkuu Liikkuva opiskelu-hankkeen nimissä lukioikäisten kohdalla. Tämän ikäryhmän nuoria tosin osallistuu aikuisten tunneille esim. tehotreeniin ja myös joogaan silloin, kun se on seuran ohjelmassa. Heille myös suunnitellaan koko ajan toimintaa, mutta pienien ikäryhmien kuin myös ohjaajapulan vuoksi emme ole tässä vielä onnistuneet. Joitakin nuoria saadaan seuraan Voimistelukoulun apuohjaajiksi ja ohjaajiksi.

### Liikkujan polku

yli 18-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"><li>• aikuisten ryhmäliikunta</li><li>• tanssillinen voimistelu</li><li>• tanssi</li></ul>
10-18-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"><li>• ohjaajaksi lasten ryhmiin</li><li>• tanssillinen voimistelu (suunnitteilla)</li><li>• tanssi (suunnitteilla)</li><li>• Free Gym (suunnitteilla)</li><li>• nuorten omat ryhmäliikuntatunnit esim. barre (suunnitteilla)</li></ul>
1-10-vuotiaat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lasten liikuntamaa</li><li>• voimistelukoulu</li></ul>