SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Voimistelijan polku

TRAMPOLIINIVOIMISTELU

Teema / Ikävuodet	0–8	9–10	11–14	15–17	18–21	22 ja yli
Ikäryhmän painopisteet	**LAPSUUSVAIHE** • Liikkumisesta ja urheilusta innostuminen • Riittävä kokonaisliikuntamäärä • Perustaitojen ja ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu • Kasvun ja kehityksen huomioiminen • Positiivisuus kaikessa tekemisessä ja leikin kautta oppiminen • Lajirakkauden syntyminen • Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen		**VALINTAVAIHE** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen • Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen • Laajan liikevalikoiman saavuttaminen • Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdyksen aikana • Murrosiän huomioiminen • Urheilijaksi kasvamisen tukeminen		**HUIPPUVAIHE** • Voimistelijan sisäisen motivaation tukeminen • Liikevalikoiman laajentaminen ja vaikeusasteen nostaminen • Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde • Kilpaileminen arvokilpailuissa • Aikuiseksi urheilijaksi kasvaminen • Positiivisuus kaikessa tekemisessä	
Taito, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet	**TAITO** • Liikkumisen perustaitojen harjoittelu • Monipuolinen tasapainon kehittäminen • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Pituuskasvu ja painon nousu nopeaa • Taidon oppiminen nopeaa • Kehon mittasuhteet muuttuvat • Lihaksen ja jänteen voimataso ei riittävä luun pituuskasvun vaatimuksille, joka voi aiheuttaa luiden ylirasitustiloja • Hermoston kehittyminen nopeaa • Motorinen kehittyminen on voimakasta, hienomotoriikka ei ole täysin kehittynyt **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Passiivisen liikkuvuusharjoittelun aloittaminen **Nopeus** • Nopeus- ja koordinaatioharjoittelu • Perusnopeuden ja ketteryyden harjoittaminen leikkien ja pelien avulla **Voima** • Voimaharjoittelu muun harjoittelun joukossa • Kehonhallinnan kehittäminen **Kestävyys** • Peruskestävyys • Pelit, leikit ja ulkoilu **Tasapaino** • Tasapaino koordinaation ja taitojen oppimisen perusta **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Keskittymistaitojen harjoitteleminen • Lapsi ymmärtää vain oman näkökulmansa asiasta • Kielen ymmärtäminen kehittyy nopeasti • Pystyy keskittymään vain yksinkertaisiin ohjeisiin • Uudet tilanteet usein pelottavia	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Perusakrobatian hallinta • Harjoitteiden haastavuuden lisääminen ja variointi • Vaivan näkeminen ja pitkäjänteisyyden lisääntyminen oppimisen taustalla • Lajitekniikan ymmärtäminen ja havainnointi, asentojen hallinta lattialla • Riittävät liikelaajuudet • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Suuret lihasryhmät kehittyvät pienempiä nopeammin • Sydänlihas kasvaa ja sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy • Nivelsiteet vahvistuvat, luiden päät ovat edelleen rustomaiset • Sisäkorvan tasapainomekanismit kehittyvät **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Monipuolinen liikkuvuuden parantaminen • Aktiivinen ja passiivinen liikkuvuus **Nopeus** • Ketteryyden lisääminen • Nopeuden ja reaktiokyvyn parantaminen leikeissä ja peleissä **Voima** • Monipuolinen kehonhallinnan ja lihaskoordinaation harjoittelu • Lajinomainen voimaharjoittelu **Kestävyys** • Peruskestävyyden lisääminen pelein ja leikein • Aerobista liikkumista vähintään 30-60 min/ pv **Tasapaino** • Lajinomaisen tasapainon kehittäminen **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisten asioiden korostaminen • Ohjeiden kuunteleminen ja toteuttaminen • Ryhmässä toimimisen harjoittelu ja muiden ryhmän jäsenten kunnioittaminen, harjoittelurauhan antaminen • Onnistumisten kokeminen, itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntyminen • Salin pelisäännöt tulevat tutuiksi • Turvallisuusasioiden opettelu ja havainnointi • Keskittymiskyky kehittyy • Oppiminen mallista, uuden oppiminen kiinnostaa → päätöksentekoon liittyvät tehtävät motivoivat lasta	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Liikevalikoiman laajentaminen perustuu aiemmin opittuun • Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi • Motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavaan työhön • Harjoitteiden runsas variointi • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukena • Aikaa organisoimattomalle harjoittelulle **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Kasvupyrähdys alkaa → yksilöllisen kasvupyrähdyksen huomioiminen vammojen ehkäisemiseksi • Pienet lihasryhmät kehittyvät • Kehon osien kasvu eriaikaista • Keskushermosto on lähes täydellisesti kehittynyt **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Lajinomaisen, hyvän passiivisen liikkuvuuden saavuttaminen • Lajinomainen aktiivinen liikkuvuus **Nopeus** • Lajinomaiset nopeusharjoitteet • Nopeustaitavuus **Voima** • Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima • Hyvä lihastasapaino **Kestävyys** • Kestävyyden lisääminen harjoitusmäärien nostoa, palautumista ja vammojen ennaltaehkäisyä varten • Monipuolinen kestävyysharjoittelu **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Omatoimisuuden oppiminen • Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen huomattava • Yhteistyökyky ja vastuuntuntoisuus lisääntyvät • Psyykkisten taitojen kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa • Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitsemisen opetteleminen • Keskittymistaitojen kehittyminen harjoituksissa ja kilpailuissa • Kilpailutilanteeseen liittyvien paineiden hallitsemisen opetteleminen • Kilpailuihin valmistautumisrutiinien opetteleminen	**Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi tärkeää ominaisuuksien harjoittelussa** **TAITO** • Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittely perustuu aiemmin opittuun • Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja taitojen ylläpitäminen • Suuri määrä toistoja • Eri menetelmien hyödyntäminen harjoittelun varioinnissa (kuten välineet ja aistit) • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukena **FYYSINEN KEHITTYMINEN** • Tytöillä kasvupyrähdys hidastuu, pojilla kasvupyrähdys vielä vauhdissa • Luuston kasvu jatkuu • Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Lajinomaisen, hyvän passiivisen liikkuvuuden saavuttaminen • Lajinomainen aktiivinen liikkuvuus **Nopeus** • Lajinomainen nopeustaitavuus **Voima** • Lajinomainen kesto- ja nopeusvoima • Kasvupyrähdyksen aikana hyppäämisen kontrollointi • Hyvä lihastasapaino **Kestävyys** • Lajinomainen ja yleinen monipuolinen kestävyysharjoittelu • Huoltava peruskestävyys palautumista ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyä varten myös lajiharjoitusten ulkopuolella **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Kriittinen ajattelu on hyvin kehittynyttä • Ryhmän vaikutus käyttäytymiseen edelleen suuri • Tavoitteenasettelun merkitys ja sen ymmärtäminen • Psyykkisten taitojen ja niiden arvioinnin kehittyminen harjoittelussa ja kilpailuissa • Kilpailuihin valmistautumisrutiinien tarkentuminen • Suoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallinta erilaisin keinoin • Kilpailemaan oppiminen ja kilpailupaineiden hallinta myös kv-kilpailuissa • Itsearviointitaitojen kehittyminen	**TAITO** • Vaikeimpien lajiliikkeiden kehittely perustuu aiemmin opittuun • Lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen • Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja taitojen ylläpitäminen • Suuri määrä toistoja • Eri menetelmien hyödyntäminen harjoittelun varioinnissa (kuten välineet ja aistit) • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukena **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Aktiivinen lajinomainen liikkuvuus • Hyvä lihastasapaino **Nopeus** • Lajinomainen nopeustaitavuus **Voima** • Lajinomainen kesto-, nopeus- ja maksimivoima (myös lisäpainoilla sekä kuminauhoilla) • Hyvä lihastasapaino **Kestävyys** • Lajinomainen ja yleinen monipuolinen kestävyysharjoittelu • Huoltava peruskestävyys palautumista ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyä varten myös lajiharjoitusten ulkopuolella **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisten kokeminen • Itseluottamuksen tukeminen • Tarve itsenäisyyteen ja päätöksentekoon • Kilpailuissa onnistuminen ja kilpailupaineiden hallinta • Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • Halu itsensä kehittämiseen • Urheilijan tulee olla vastuuntuntoinen ja hyväksyä oman toiminnan seuraukset • Urheilijan arjen hallinta • Esikuvana oleminen ja mediakäyttäytyminen	**TAITO** • Vaikeimpien lajiliikkeiden oppiminen perustuu aiemmin opittuun • Lajiliikkeiden automaatiotason saavuttaminen • Liikkeiden jatkuva kehittäminen ja taitojen ylläpitäminen • Suuri määrä toistoja • Eri menetelmien hyödyntäminen harjoittelun varioinnissa (kuten välineet ja aistit) • Hyvä ilmapiiri taitojen oppimisen tukena **FYYSINEN HARJOITTELU** **Liikkuvuus** • Aktiivinen lajinomainen liikkuvuus • Hyvä lihastasapaino **Nopeus** • Lajinomainen nopeustaitavuus **Voima** • Lajinomainen kesto-, nopeus- ja maksimivoima (myös lisäpainoilla sekä kuminauhoilla) • Hyvä lihastasapaino **Kestävyys** • Lajinomainen maksimikestävyys • Huoltava peruskestävyys palautumista ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyä varten myös lajiharjoitusten ulkopuolella **PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET** • Positiivisuus kaikessa tekemisessä • Onnistumisten kokeminen • Itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa • Urheilijan arjen hallinta • Esikuvana oleminen ja mediakäyttäytyminen
Lajitaidot	• Teknisesti oikeiden ja yksinkertaisten liikeratojen sekä vartalon asentojen harjoittelu • Lajinomaisen tasapainon kehittäminen erilaisten leikkien ja lajinomaisten harjoitteiden avulla • Lajinomaisten akrobatiataitojen harjoittelu maassa • Liikkeistä mm. Jännehypyn, kerähypyn, taittohypyn sekä volttipyörinnän perusteiden harjoittelu --> hyppy istumaan, selälleen ja vatsalleen • Lyhyiden liikesarjojen ja -yhdistelmien harjoittelu, asemasarjan oppiminen	• Hyppäämisen oikean tekniikan vahvistaminen ja hallinta • Oikeiden liikeratojen vahvistaminen maassa, verkolla ja ilmassa • Kierresuunnan varmistaminen • Perusvoltit eri asennoissa (voltti taaksepäin ja barani), flying+barani ball out, lazy back+cody • Kierre- ja kaksoisvolttien vaiheittainen harjoittelu • Vastuun ottamisen opettelu omasta ja muiden harjoitusturvallisuudesta • Rohkeuden lisääntyminen, itsensä voittaminen ja temppujen oppiminen lajinomaisten leikkien avulla • Kansallisen luokkajärjestelmän 1. Ja 2. luokkien liikkeiden hallinta ja suorittaminen sarjana	• Hyppykorkeuden lisääminen • Suorituspuhtauden lisääminen • Osaharjoitteiden kautta liikekokonaisuuksiin • Kierre- ja tuplavolttien harjoittelu perustuen aiemmin opeteltuihin liikevaiheisiin • Kierteisten tuplavolttien opettelu vaiheittain • Rohkeuden lisääntyminen, itsensä voittaminen ja temppujen oppiminen lajinomaisten leikkien avulla • Voimistelijan kierresuunnan varmistaminen • Kansallisen luokkajärjestelmän 3. Ja 4. luokkien sarjojen liikkeiden hallinta ja tekeminen sarjana • Vaikeampien liikeyhdistelmien harjoittelu	• Hyppykorkeuden nostaminen • Kilpailusarjan vaikeusasteen nostaminen • Suorituspuhtauden lisääminen • Vaikempien liikkeiden (tuplavolttien ja kierteisten tuplavolttien) ja liikeyhdistelmien harjoitteleminen • Fig b-luokan (4. luokan junioreiden) kilpailuvaatimusten hallitseminen ja tekeminen sarjana	• Kilpailusarjan vaikeusasteen nostaminen • Hyppykorkeuden nostaminen • Liikepuhtauden lisääminen edelleen • Vaikempien liikeyhdistelmien hallinta ja lisääminen kilpailusarjaan • Vaikeampien liikkeiden harjoittelu (mm. Kolmoisvoltit)	• Kilpailusarjan vaikeusasteen nostaminen • Hyppykorkeuden nostaminen • Liikepuhtauden lisääminen ja ylläpito • Vaikempien liikeyhdistelmien hallinta ja lisääminen kilpailusarjaan • Vaikeampien liikkeiden harjoittelu
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–10**	**11–14**	**15–17**	**18–21**	**22 ja yli**
Valmennus	**Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä. Voimistelija innostuu lajista ja lajirakkaus syttyy.** **Lajiharjoitusmäärä** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 1-3 krt/vko • 45-60 min kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää pelit, leikit, päiväkodissa ja alakoulussa liikuntahetket, ulkoilut ja muut liikuntaharrastukset **Kokonaisliikuntamäärä** • 20 h/viikko liikuntaa --> n.3h päivässä • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan • Katso varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset, stm **Leiritys** • Vapaavalintaisia liikuntaleirejä ja harjoituspäiviä **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Tuntisuunnitelma • Läsnäoloseuranta **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/ valmentaja	**Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista voimistelun perusominaisuuksien ja lajitaitojen kehittämistä sekä systemaattisen harjoittelun opettelemista** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 2-4 krt/vko • 1,5-2 h kerrallaan **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää pelit, leikit, koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • 20 h /viikko --> n. 3 h /päivä • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan **Leiritys** • Avoimet ja kansalliset leirit • Seuran omat leirit **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Valmennuksessa tunti-, viikko- ja kausisuunnitelma • Läsnäoloseuranta **Ryhmäkoko** • Noin 5 voimistelijaa/ valmentaja	**Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen sekä perusliikkeiden ja -liikeyhdistelmien monipuolinen harjoittaminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta. Valmennus on yksilöllistä.** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun mm. Akrobatian, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 4-6 krt/ vko • 10-15 h/ vko **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, pihapelit tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • 20 h/ vko --> n.3 h / päivä • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan **Leiritys** • Seuran omat leirit • Seurojen yhteiset valmennusleirit (valmennusrinki) **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Valmennuksen tunti-, viikko-, kausi- ja pitkäntähtäimen suunnitelma • Läsnäoloseuranta, kokonaisliikuntamäärän seuranta • Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta • Murrosiän ja kasvupyrähdyksen huomioiminen ja loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen harjoittelun suunnittelussa → liikkuvuuden ja kehonhallinnan lisääminen, oheisharjoittelu, erilaisten iskujen monipuolinen variointi ja maksimaalisesti kuormittavien iskujen minimointi kasvupyrähdyksen aikana **Ryhmäkoko** • 5 Voimistelijaa/ valmentaja	**Vaativampien liikkeiden ja yhdistelmien harjoittaminen sekä harjoittelusta ja kilpailemisesta nauttiminen. Yhteistyö muiden valmentajien ja asiantuntijoiden kanssa. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja tunnetilojen hallinta. Valmennus on yksilöllistä.** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten akrobatian, baletin, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 5-8 krt / vko, noin 12-18 h / vko **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää koululiikunnan, muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. omatoimisen harjoittelun **Kokonaisliikuntamäärä** • 20-25 h / vko --> n. 3 h päivässä • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan **Leiritys** • Seuran omat leirit • Seurojen yhteiset valmennusleirit (valmennusrinki) • Kansainväliset lajileirit **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Valmennuksen tunti-, viikko-, kausi- ja pitkäntähtäimen suunnitelma • Läsnäoloseuranta, kokonaisliikuntamäärän seuranta • Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen seuranta • Kasvupyrähdyksen huomioiminen ja loukkaantumisten ennaltaehkäiseminen harjoittelun suunnittelussa **Ryhmäkoko** • Noin 3-5 voimistelijaa/ valmentaja	**Huippusuoritusten ja monimutkaisten taitojen saavuttaminen sekä huippu-urheilijan elämästä nauttiminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen, tunnetilojen hallinta ja kilpailutilanteen hallitseminen.** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten akrobatian, baletin, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 6-8 Krt / vko, noin 15-20 h / vko **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • 25-30 h / vko • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan **Leiritys** • Seuran leirit • Seurojen yhteiset valmennusleirit (valmennusrinki) • Kansainväliset lajileirit **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen valmennuksessa • Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 3-5 voimistelijaa/ valmentaja	**Huippusuoritusten ja monimutkaisten taitojen saavuttaminen sekä huippu-urheilijan elämästä nauttiminen. Sisäisen motivaation vahvistaminen, tunnetilojen hallinta ja kilpailutilanteen hallitseminen.** **Lajiharjoitusmäärät** • Sisältää laji- ja oheisharjoittelun, kuten akrobatian, baletin, huoltavan harjoittelun ja verryttelyn • 7-10 krt / vko, noin 16-25 h / vko **Muu liikunta / ulkoilu** • Sisältää muut liikuntaharrastukset, juoksulenkit tms. **Kokonaisliikuntamäärä** • 25-30 h / vko • Sisältää lajiharjoittelun ja muun liikunnan **Leiritys** • Seuran leirit • Seurojen yhteiset valmennusleirit (valmennusrinki) • Kansainväliset lajileirit **Valmennuksen suunnittelu ja seuranta** • Pitkäntähtäimen-, kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma • Loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja tyyppivammojen huomioiminen valmennuksessa • Yksilöllinen valmennuksen suunnittelu ja seuranta • Kokonaisvaltaisen valmennuksen ja valmentajan oman toiminnan arviointi **Ryhmäkoko** • Noin 3-5 voimistelijaa/ valmentaja
Kilpaileminen	• Voimistelu Asema ja lajin harrastetapahtumat	• Kilpailemisen harjoittelu ja sen aloittaminen • Voimistelu Asema ja lajin harrastetapahtumat • Kilpaileminen kansallisen luokkajärjestelmän 1. Ja 2. Luokissa	• Kansallinen luokkajärjestelmä 3. Ja 4. Luokka • SM-kilpailut alle 14-vuotiaiden sarjassa (nuoret) • Kv-kilpailut (esim. Frivolten cup, WAGC)	• Kansallinen luokkajärjestelmä 4. Luokka (juniorit) • SM-kilpailut (juniorit) • PM-kilpailut (juniorit) • Kv-arvokilpailut (EM, WAGC) • Muut kv-kilpailut	• Kansallinen luokkajärjestelmä 4. Luokka (seniorit) • SM-kilpailut (seniorit) • Kv-arvokilpailut (MM) • EM-kilpailut (alle 21v. Luokka) • Maailmancup • Muut kv-kilpailut	• Kansallinen luokkajärjestelmä 4. Luokka (seniorit) • SM-kilpailut (seniorit) • Kv arvokilpailut (EM, MM, Olympialaiset) • Maailmancup • Muut kv-kilpailut
Testit ja tarkastukset	• Terveystarkastus (neuvola, kouluterveydenhuolto)	• Fyysiset ominaisuudet • Ryhtitarkastus • Lihastasapaino • Koulun terveystarkastukset	• Fyysiset ominaisuudet • Lajiliike- ja -tekniikkatestit • Ryhtitarkastus • Lihastasapainokartoitus • Koulun terveystarkastukset	• Fyysiset ominaisuudet • Lihastasapainotestit • Kuormituksen ja palautumisen seuranta • Urheilijan terveystarkastus	• Fyysiset ominaisuudet • Lihastasapainotestit • Kuormituksen ja palautumisen seuranta • Urheilijan terveystarkastus	• Fyysiset ominaisuudet • Lihastasapainotestit • Kuormituksen ja palautumisen seuranta • Urheilijan terveystarkastus
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–10**	**11–14**	**15–17**	**18–21**	**22 Ja yli**
Tukitoimet	• Liikunnallisista ja terveellisistä elämäntavoista viestittäminen perheille • Terveydenhoitaja ja lääkäri	• Liikunnallisista ja terveellisistä elämäntavoista viestittäminen perheille • Lääkäri ja terveydenhoitaja • Tarvittaessa urheilulääkäri tai fysioterapeutti	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Urheilulääkäri • Fysioterapeutti • Ravitsemusasiantuntija • Adt-ohjaus	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Urheilulääkäri • Fysioterapeutti/ hieroja • Ravitsemusasiantuntija • Adt-ohjaus	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Urheilulääkäri • Fysioterapeutti/ hieroja • Ravitsemusasiantuntija • Adt-ohjaus • Urheilupsykologi • Mediakoulutus • Voimisteluliitto, Olympiakomitea, urheiluakatemiat ja yhteistyökumppanit	**Valmentajan johtama asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta.** • Urheilulääkäri • Fysioterapeutti/ hieroja • Ravitsemusasiantuntija • Adt-ohjaus • Urheilupsykologi • Mediakoulutus • Voimisteluliitto, Olympiakomitea, urheiluakatemiat ja yhteistyökumppanit
Valmentaja	**Osaaminen ja koulutus** • Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen • Lajin perusteiden hallitseminen • Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Koulutettu valmentaja; jumppakoulu -koulutus tai vastaava liikunta-alan koulutus • Lajitaidon peruskoulutus (I-taso) **Rooli** • Luotettava aikuinen • Huolehtii harjoituksen turvallisuudesta • Innostaa lasta voimisteluun ja liikkumiseen • Esikuva • Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja hänen huoltajiinsa, hyvä tiedonkulku	**Osaaminen ja koulutus** • Lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen • Lajin perusteiden hallitseminen • Lasten valmennuksen perusteiden soveltaminen valmennuksessa • Herkkyyskausien merkityksen ymmärtäminen ja niiden harjoittelulle asettamien vaatimusten tiedostaminen • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Koulutettu valmentaja • Lajitaidon peruskoulutus (I-taso) **Rooli** • Tukee terveellisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin • Luotettava aikuinen ja esikuva • Huolehtii harjoituksen turvallisuudesta • Innostaa lasta voimisteluun ja liikkumiseen • Yhteistyö muiden valmentajien kanssa • Voimistelijan kilpailuluokan suunnittelu yhteistyössä voimistelijan kanssa • Avoimet ja luottamukselliset välit lapseen ja huoltajiin, hyvä tiedonkulku	**Osaaminen ja koulutus** • Lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen • Lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun perusteiden ja opettamisen hallitseminen • Herkkyyskausien merkityksen ymmärtäminen ja niiden harjoittelulle asettamien vaatimusten tiedostaminen • Murrosiän huomioiminen ja drop outin ehkäiseminen • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Lajivalmentajan jatkokoulutus (II-taso) • Kansainväliset koulutukset ja leiritykset **Rooli** • Luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti • Roolimalli ja esikuva • Innostaa ja kannustaa voimistelijaa tavoitteelliseen harjoitteluun • Asenteeltaan positiivinen, mutta vaativa • Tukee urheilijaa murrosiässä ja urheilijaksi kasvamisessa • Tukee voimistelijan itsetunnon kasvua vahvuuksien ja onnistumisten kautta • Voimistelijan tasonmukaisen kilpailuluokan suunnittelu yhteistyössä voimistelijan kanssa • Yhteistyö muiden valmentajien ja ammattilaisten kanssa • Avoimet ja luottamukselliset välit voimistelijaan, huoltajiin ja koulumaailmaan	**Osaaminen ja koulutus** • Nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen asteiden hallitseminen ja ymmärtäminen • Lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun opettamisen hallitseminen • Herkkyyskausien merkityksen ymmärtäminen ja niiden harjoittelulle asettamien vaatimusten tiedostaminen • Murrosiän huomioiminen ja drop outin ehkäiseminen • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Lajivalmentajan jatkokoulutus (II-taso), FIG-akatemiat • Kansainväliset koulutukset ja leiritykset **Rooli** • Ammattitaitoinen ja avoin suhde valmentajan ja voimistelijan välillä • Luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti • Roolimalli ja esikuva • Innostaa ja kannustaa tavoitteelliseen harjoitteluun • Positiivinen, mutta vaativa • Tukee urheilijaa murrosiässä ja urheilijaksi kasvamisessa • Voimistelijan itsetunnon kasvun tukeminen • Voimistelijan kilpailuluokan suunnittelu yhteistyössä voimistelijan kanssa • Tukeminen ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa • Yhteistyö muiden valmentajien ja ammattilaisten kanssa • Avoimet ja luottamukselliset välit huoltajiin ja opiskelupaikkaan	**Osaaminen ja koulutus** • Erittäin hyvä lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun hallitseminen • Aikuisiän tuomien muutosten huomioiminen harjoittelussa • Drop outin ehkäiseminen • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Lajivalmentajan jatkokoulutus (II-taso), FIG-akatemiat • Kansainväliset koulutukset ja leiritykset **Rooli** • Ammattitaitoinen ja avoin suhde valmentajan ja voimistelijan välillä • Luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti ja esikuva • Voimistelijan itsetunnon kasvun tukeminen • Aikuisiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja tukeminen huippu-urheilijaksi kasvamisessa • Kannustaminen suunnitelmalliseen harjoitteluun ja sen seurantaan • Tukeminen ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa • Ohjaa voimistelijaa ymmärtämään huippu-urheilun asettamat vaatimukset päivittäisiin valintoihin • Kilpailumenestyksen merkityksen ymmärtäminen suhteessa "laji-ikään" • Yhteistyö muiden valmentajien ja ammattilaisten kanssa • Hyvä suhde opiskelupaikkaan	**Osaaminen ja koulutus** • Erittäin hyvä lajin ominaisuus- ja taitoharjoittelun hallitseminen • Aikuisen urheilijan kokonaisvalmennuksen ymmärtäminen • Aikuisiän tuomien muutosten huomioiminen harjoittelussa • Drop outin ehkäiseminen • Motivoitunut kouluttautumaan • Oman toiminnan arviointi ja valmentajana kehittyminen • Lajivalmentajan jatkokoulutus (II-taso), FIG-akatemiat • Kansainväliset koulutukset ja leiritykset **Rooli** • Ammattitaitoinen ja avoin suhde valmentajan ja voimistelijan välillä • Luotettava aikuinen, positiivinen auktoriteetti • Voimistelijan itsetunnon kasvun tukeminen • Aikuisiän mukanaan tuomien muutosten ymmärtäminen ja tukeminen huippu-urheilijaksi kasvamisessa • Tukeminen suunnitelmallisessa harjoittelussa ja sen seurannassa • Tukeminen ajankäytön suunnittelussa ja hallinnassa • Ohjaa voimistelijaa ymmärtämään huippu-urheilun asettamat vaatimukset päivittäisiin valintoihin • Kilpailumenestyksen merkityksen ymmärtäminen suhteessa "laji-ikään" • Yhteistyö muiden valmentajien ja ammattilaisten kanssa • Hyvä suhde opiskelupaikkaan
Voimistelijaksi kasvu ja arjen hallinta	***"Kokeile ja innostu"*** **-aktiivinen voimistelu-uran aloitus** **Urheilullinen elämäntapa** • Terveellisestä ruokavaliosta, riittävästä levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen • Ajankäyttö/ vrk: uni 10 h, liikuntaa 2-3 h • Ruokailukerrat/ vrk 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoitustilanteessa viihtyminen • Voimistelun ilon löytäminen • Lajileikeistä innostuminen • Ryhmässä toimimaan oppiminen	***"Oppii ja omaksuu"*** **- voimistelun perusliikkeiden ja ominaisuuksien rakentaminen** **Urheilullinen elämäntapa** • Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen • Terveellinen ruokavalio, riittävä lepo ja arkiliikunta • Ajankäyttö/ vrk: uni 9-10 h, liikuntaa 3 h • Ruokailukerrat/ vrk: 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoitustilanteessa viihtyminen • Säännöllisestä lajiharjoittelusta kiinnostuminen • Oppimisesta innostuminen • Pitkäjänteisyys harjoittelussa • Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen • Harjoittelun merkityksen ymmärtäminen oppimisen lähtökohtana • Kilpailemisen opetteleminen • Harjoituskavereiden merkitys kasvaa	***"Harjoittelee ja kilpailee"*** **- kilpaurheilijaksi kasvaminen** **Urheilullinen elämäntapa** • Urheilijan elämäntapa • Terveellisen ruokavalion ja riittävän levon merkityksen ymmärtäminen • Ajankäyttö/ vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 3-5 h • Ruokailukerrat/ vrk: 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoittelusta nauttiminen • Voimistelun ilon säilyttäminen • Harjoittelun laadun merkityksen tiedostaminen • Itsenäisempään harjoitteluun opetteleminen • Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen • Ryhmän ja ystävien merkityksen tunnistaminen • Menestymishalun kasvaminen • Opettelu palautteiden ja pettymysten käsittelemiseen • Säännölliseen kilpailemiseen tottuminen	***"Kehittyy ja menestyy"*** **- voittamaan oppiminen** **Urheilullinen elämäntapa** • Urheilijan elämäntapa • Terveellisen ruokavalion ja riittävän levon merkityksen ymmärtäminen • Ajankäyttö/ vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 3-5 h • Ruokailukerrat/ vrk: 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Harjoittelusta nauttiminen • Voimistelun ilon säilyttäminen • Laadukkaan harjoittelun merkityksen tiedostaminen • Itsenäisen harjoittelun lisääntyminen • Omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen • Menestymishalun kasvaminen • Säännölliseen kilpailemiseen tottuminen • Kilpailemisesta nauttiminen • Tavoitteisiin sitoutuminen; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuolten välillä • Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa	***"Valloittaa ja voittaa"*** **- kansainvälinen ura** **Urheilullinen elämäntapa** • Urheilijan elämäntapa • Terveellisen ruokavalion ja riittävän levon merkityksen ymmärtäminen • Ajankäyttö/ vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h • Ruokailukerrat/ vrk: 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Huippu-urheilijan elämästä nauttiminen • Voimistelun ilon säilyttäminen • Vastuun kantaminen systemaattisesta ja tavoitteellisesta valmentautumisesta ja siihen liittyvistä päätöksistä • Onnistumiseen ja menestymiseen uskominen • Kilpailemisesta nauttiminen • Tavoitteisiin sitoutuminen; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuolten välillä • Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa	***"Valloittaa ja voittaa"*** **- kansainvälinen ura** **Urheilullinen elämäntapa** • Urheilijan elämäntapa • Terveellisen ruokavalion ja riittävän levon merkityksen ymmärtäminen • Ajankäyttö/ vrk: uni 8-10 h, liikuntaa 4-6 h • Ruokailukerrat/ vrk: 5-7 x **Huippu-urheilijaksi kasvaminen** • Huippu-urheilijan elämästä nauttiminen • Voimistelun ilon säilyttäminen • Vastuun kantaminen systemaattisesta ja tavoitteellisesta valmentautumisesta ja siihen liittyvistä päätöksistä • Onnistumiseen ja menestymiseen uskominen • Kilpailemisesta nauttiminen • Voittamisen halu • Tavoitteisiin sitoutuminen; selkeiden sopimusten laatiminen eri osapuolten välillä • Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa
Teema / Ikävuodet	**0–8**	**9–10**	**11–14**	**15–17**	**18–21**	**22 ja yli**
Kodin rooli	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikunnan mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan kanssa	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikunnan mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Päivittäisen lajiharjoittelun mahdollistaminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan ja koulun kanssa • Tukeminen omatoimisessa harjoittelussa • Seuratoimintaan osallistuminen	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Päivittäisen monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaminen ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen • Omatoimisen harjoittelun tukeminen • Ravinnosta ja levosta huolehtiminen • Yhteistyö valmentajan ja koulun kanssa • Turvallisuus ja avoimuus nuoren kasvaessa ja kehittyessä	**Kuljeta, kustanna, kannusta** • Tukeminen riittävän yöunen, levon ja terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa • Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset • Kannustaminen ja tukeminen harjoittelussa ja kilpailuissa menestymisessä • Urheilijan tukeminen ajankäytön suunnittelussa ja päivittäisen kokonaisrasituksen hallinnassa • Urheilu-uran taloudellinen tukeminen • Voimistelijan urheilun hyväksi tekemien valintojen arvostaminen • Yhteistyö koulun ja valmentajan kanssa • Tukeminen 2. asteen opiskelupaikan valinnassa	**Ymmärtää, kannustaa ja arvostaa voimistelijan huippu-urheilun hyväksi tekemiä valintoja** • Ymmärtää lisääntyvän harjoittelun asettamat vaatimukset • Kannustaminen ja tukeminen harjoittelussa ja kilpailuissa menestymisessä • Urheilijan tukeminen ajankäytön suunnittelussa ja päivittäisen kokonaisrasituksen hallinnassa • Urheilu-uran taloudellinen tukeminen • Voimistelijan urheilun hyväksi tekemien valintojen arvostaminen	• Kannustaminen ja tukeminen harjoittelussa ja kilpailuissa menestymisessä • Urheilijan tukeminen ajankäytön ja päivittäisen kokonaisrasituksen hallinnassa • Urheilu-uran taloudellinen tukeminen • Voimistelijan urheilun hyväksi tekemien valintojen arvostaminen
Koulu ja opiskelu	**Yhteistyö päiväkodin/koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää** • Päiväkoti, esikoulu, alakoulu	**Yhteistyö koulun, kodin ja valmnnustiimin kanssa tärkeää** • Alakoulu	**Yhteistyö koulun, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää** • Alakoulu • Liikuntapainotteinen yläkoulu • Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen, aamuharjoittelu tarvittaessa1-2 x/ vk	**Yhteistyö koulun/opiskelupaikan, kodin ja valmennustiimin kanssa tärkeää** • Urheilulukio tai vastaava 2. Asteen oppilaitos • Urheiluakatemia • Koulun ja urheilun yhteensovittaminen, säännöllinen aamuharjoittelu	**Yhteistyö opiskelu-/ työpaikan, kodin ja valmentajan kanssa tärkeää** • Jatko-opinnot ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa • Urheiluakatemia • Miehillä armeija/ armeijan urheilukoulu • Kilpaurheilun ja työelämän yhdistäminen	• Jatko-opinnot ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa • Urheiluakatemia • Miehillä armeija/ armeijan urheilukoulu • Kilpaurheilun ja työelämän yhdistäminen
Seuran rooli	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Positiivinen seurahenki	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Toimiva seuran sisäinen valmennusjärjestelmä • Tuomareiden kouluttaminen • Positiivinen seurahenki	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Toimiva seuran sisäinen valmennusjärjestelmä • Tuomareiden kouluttaminen • Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen • Positiivinen seurahenki • Lajiosaajien sitouttaminen	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Toimiva seuran sisäinen valmennusjärjestelmä • Tuomareiden kouluttaminen • Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen • Positiivinen seurahenki • Lajiosaajien sitouttaminen	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Toimiva seuran sisäinen valmennusjärjestelmä • Tuomareiden kouluttaminen • Urheilijan taloudellinen tukeminen • Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen • Positiivinen seurahenki • Lajiosaajien sitouttaminen	• Varmistaa laadukkaan arkiharjoittelun • Tekee yhteistyötä voimisteluliiton ja muiden yhteistyötahojen kanssa • Toimiva seuran sisäinen valmennusjärjestelmä • Tuomareiden kouluttaminen • Urheilijan taloudellinen tukeminen • Sitoutuu huippuvoimistelun ammattimaiseen kehittämiseen • Positiivinen seurahenki • Lajiosaajien sitouttaminen
Liiton rooli	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä (mm. Valmennus- ja kilpailujärjestelmä)	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä (mm. Valmennus- ja kilpailujärjestelmä)	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä(mm. Valmennus- ja kilpailujärjestelmä)	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä (mm. Valmennus- ja kilpailujärjestelmä)	• Tarjoaa laadukasta ohjaaja- ja valmentajakoulutusta • Tukee lajiseuroja • Tekee olosuhteiden kehittämistyötä • Tekee lajitoiminnan kehittämistyötä (mm. valmennus- ja kilpailujärjestelmä)
Olosuhteet	• Turvallinen toimintaympäristö • Monipuoliset ja motivoivat liikuntavälineet • Harjoittelu riittävän korkeissa koulujen saleissa, harraste- tai telinesaleissa • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi matto- ja trampoliinin ympärille	• Turvallinen toimintaympäristö • Monipuoliset ja motivoivat liikuntavälineet • Riittävän korkea harjoitustila • Harjoittelu mieluiten kilpatrampoliinilla • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi mattoja trampoliinin ympärille • Mahdollisuus volttimonttuun/ volttivöihin	• Turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa harjoittelurauha • Riittävän korkea harjoitustila • Harjoittelu kilpatrampoliinilla • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi mattoja trampoliinin ympärille • Mahdollisuus volttimonttuun/ volttivöihin	• Turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa harjoittelurauha -> tavoitteena valmennuskeskuksen kaltaiset olosuhteet • Riittävän korkea harjoitustila • Harjoittelu kilpatrampoliinilla • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi mattoja trampoliinin ympärille • Mahdollisuus volttimonttuun/ volttivöihin	• Turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa harjoittelurauha -> tavoitteena valmennuskeskuksen kaltaiset olosuhteet • Riittävän korkea harjoitustila • Harjoittelu kilpatrampoliinilla • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi mattoja trampoliinin ympärille • Mahdollisuus volttimonttuun/ volttivöihin	• Turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa harjoittelurauha -> tavoitteena valmennuskeskuksen kaltaiset olosuhteet • Riittävän korkea harjoitustila • Harjoittelu kilpatrampoliinilla • Harjoituksissa käytössä heittomatto sekä riittävästi mattoja trampoliinin ympärille • Mahdollisuus volttimonttuun/ volttivöihin

WWW.VOIMISTELUWIKI.FI • WWW.VOIMISTELU.FI • WWW.HUIPPU-URHEILUNMUUTOS.FI

Versio 1/2015