

Toimintakertomus 2019 Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry. on vuonna 1929 perustettu yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on edistää niin lasten kuin aikuistenkin liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella. Tavoitetaan seura toteuttaa järjestämällä Lauttasaareissa laadukasta ja monipuolista harrasteliikuntaa niin lapsille kuin aikuisillekin.

Seuran tunneilla liikkui vuoden 2019 aikana 201 henkilöä, joista 106 oli aikuisia ja 3-9 vuotiaita lapsia oli 95.

Seuran toiminnan hinta harrastajille on pidetty sellaisina, että kustannus ei muodosta kynnystä osallistua seuran toimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että seuran toiminta niin sanotusti voittoa tavoittelematonta. Kuitenkin niin, että seura voi käyttää toimintansa toteuttamiseen ammattitaitoisia ohjaajia ja että käytetty välineistö on laadukasta sekä toiminnan kehittäminen ja toimijoiden kouluttaminen on mahdollista.

Lauttasaaren kasvu ja kehitys haastavat myös seuraa kehittämään toimintaansa niin, että se on houkuttelevaa sekä saarelaisille että sen lähiympäristön asukkaillekin. Seuran harrastajakunta painottuu lapsiin ja kypsään aikuisväestöön. Seuran toiminnan kehityshaasteena onkin kehittää tuntivalikoimaansa niin, että myös ruuhkavuosiaan elävä aikuisväestö sekä nuoriso kokevat toiminnan omakseen.

2. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten tuntitarjonta koostuu seuraavista tunneista:

Lihaskunta ja keuhonhallintaa

Tunnin alussa on lyhyehkö ja helppo lämmittely, jonka jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkailla ja monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnilla keskitytään myös keuhonhallintaan, mm. tasapainoharjoituksilla. Tunti lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Tanssillinen tunti (uusi tunti syksy 2019)

Avoimen tason tanssitunti on vauhdikasta ja se sisältää lämmittelyn, lihaskunnon ja koreografian. Tunnilla sekoitetaan eri tanssilajeja ja tekniikoita, mutta pääasiallisesti pohjana on latino - ja jazz -tanssi. Tunnille voi osallistua kuka vaan. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Tunnilla keskitytään hyvään meininkiin eikä niinkään täydelliseen tanssitekniikkaan.

Tehojumppa

Kohenna keuhvyyttä ja lihaskuntaa, hengästy, hikoile ja löydä liikunnan ilo. Tehojumppa on ryhmäliikuntatunti, joka kehittää monipuolisesti kuntoa ja vahvistaa kehoa. Tunti sopii kaikenkuntoisille. Harjoitteen tehon voi määritellä itse.

HIIT - tehotreeni 30 min (uusi tunti syksy 2019)

HIIT (High Intensity Interval Training) on tehokasta ja hikistä treeniä, jossa vuorottelevat täysillä treenaaminen ja palauttavat tauot. Vastuksena on oma kehonpaino ja liikkeet tehdään omalla tempolla aikaa vastaan. Lihaskuntoa kasvatetaan koko kehoa harjoittavilla toiminnallisilla liikkeillä. Tunti sisältää myös hyppyjä ja syke -osuuksia. Tunti sopii kaikille kovasta treenistä pitävälle, mutta liikkeet on helppo soveltaa jokaisen omaan kuntoon sopivaksi. Tule siis rohkeasti kokeilemaan. Oma matto mukaan!

Pilates (uusi tunti syksy 2019)

Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehontietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia kaikessa liikkeessä tuomaan tukea vartalolle ja voimaa suoritukseen. Tavoitteena on löytää oikea linjaus selälle ja raajoille sekä oppia käyttämään lihaksia tehokkaasti ja taloudellisesti.

Pilates-harjoitteet alkavat aina keskivartalon syvien lihasten aktivoimisella. Tunnilla tehdään kehon keskustaa vahvistavia harjoitteita, jotka haastavat koko kehon hallintaa. Liikkeissä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta urheilijaan sekä sinulle, joka haluat eron selkäkivuista tai parantaa ryhtiä. Sopii myös raskaana oleville ja synnyttäneille. Oma matto mukaan!

Niska-selkä jumppa

Tunnilla edistetään selän ja niska-hartiaseudun terveyttä harjoittamalla siihen vaikuttavien lihasryhmien voimaa, hallintaa ja liikkuvuutta. Välineinä käytetään oman kehon painon lisäksi keppiä ja kevyitä käsipainoja. Liikkeitä tehdään seisten ja maaten. Jokaisesta liikkeestä on eritasoiset vaihtoehdot, jotta jokainen osallistuja voi tehdä tunnista itselleen sopivan.

Syksyn 2019 tunnit:

Ma	klo 18-19	Lihaskuntoa ja kehonhallintaa	Elina	LYK
Ti	klo 17-18	Tanssillinen tunti	Annika	LYK
Ke	klo 18-19	Tehojumppa	Elina	LYK
Ke	klo 18.30-19	HIIT	Hanna	Pajis
Ke	klo 19-20	Pilates	Hanna	Pajis
To	klo 19-20	Niska-selkäjumppa	Frida	LYK

Aikuisten tunteja on viikottain 6 ja ne pidetään Lauttasaaren yhteiskoulun liikuntasalissa ja Pajalahden koululla. Koska LYK ei ole seuran käytössä ylioppilaskirjoitusten aikana tarjosi seura jäsenistölleen mahdollisuuden ohjattuun ulkoliikuntaan 1-3 kertaa viikossa salien ollessa pois käytöstämme.

Aikuisten tunteja pitävät Elina Ylönen, Annika Kasti, Hanna Rossi sekä Frida Rundman. Saara Svedström ja Pauliina Savijoki lopettivat pitkäaikaisen toimintansa seuran ohjaajina keväeseen 2019. Aikuisten liikunnasta ja sen kehittämistä on syksystä 2019 lähtien vastannut Elina Ylönen.

3. Lasten harrasteliikunta

IPIS-jumpassa opetellaan liikunnan perustaitoja välineiden ja leikkien avulla, iloisella ilmeellä. Monipuolisilla tunneilla tytöt ja pojat oppivat toimimaan ryhmässä sekä pareittain liikunnan avulla. Tuntien tarkoituksena on myös tutustuttaa lapset oman kehon toimintaan ja hallintaan. IPIS-jumpissa on aina jokin teema, esim. avaruusjumppa, prinsessajumppa... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa. Lisäksi kauden aikana järjestetään muutama lasten ja aikuisten yhteinen tunti.

IPIS- jumppaa järjestetään kahdessa ikäryhmässä 3-4 vuotiaalle sekä 4-6 vuotiaille. Tunteja on 5 kertaa viikossa ja ne järjestetään Lauttasaaren yhteiskoulun liikuntasalissa sekä Pajalahden koululla.

Lisäksi seuran tuntivalikoimaan kuuluu Lauttasaaren yhteiskoulun liikuntasalissa koululla kerran viikossa toteutettava SPORTTIS -jumppa 6-9 vuotiaille lapsille.

Syksyn 2019 lasten tunnit

IPIS

Ti klo 17-17:30, 3-4 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 17:30-18:15, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 18:15-19:00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ke klo 17.00-17.40, 4-6 -vuotiaat, Pajalahti

Ke klo 17.50-18.30, 4-6 vuotiaat, Pajalahti

SPORTTIS

Ti klo 18-19, 6-9 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Lasten IPIS -ja SPORTTIS -jumppien ohjaajina toimivat Jarna Kalpala, Timea Kiss, Aino Nyrhinen ja Tiina Poranen. Lasten liikuntatoiminnasta ja sen kehittämisestä vastaa Jarna Kalpala.

4. Muu liikuntatoiminta

Lasten olympialaiset 16.9.2019

Perinteiset Lasten olympialaiset pidettiin maanantaina 16.9.2019 Pyrkän kentällä. Lajeina olivat tuttuun tapaan juoksu, alle 7-vuotiailla 50 metriä ja sitä vanhemmilla 60 metriä, pallonheitto ja pituushyppy. Kaikki noin 250 osallistujaa saivat suorituksestaan mitalin.

Toiminnallinen joulukalenteri lapsille

Seura osallistui Lauttasaari -seuran toiminnalliseen joulukalenteriin järjestämällä Lauttasaaren yhteiskoululla lapsille tapahtuman 3.12.2019. Tapahtumaan osallistui noin 30 lasta vanhempineen.

Kevätkauden päätyttyä 10., 11.6.2019 ja 25.8.2019 seura järjesti Sähinässä avoimet näytetunnit uusien ohjaajien rekrytoinnin yhteydessä.

Syyskauden päätteeksi 16.12.2019 jäsenistöä yhdessä ohjaajien ja johtokunnan kanssa kokoontui ravintola Persiljaan vapaamuotisen pikkujoulun merkeissä.

4. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2019 keväällä seuran pitkäaikainen puheenjohtaja Johanna Timonen lopetti ansiokkaan hallitus- ja puheenjohtajakautensa ja hänen tilalleen valittiin Annu Tuominen. Johtokunnassa lopettivat myös Saara Svedström, Pauliina Savijoki, Mia Nygård ja Hannele Rissanen. Johtokunnassa jatkavat Jarna Kalpala ja Elina Ylönen. Uusina johtokuntaan valittiin Timea Kiss, Inka Saajoranta-Kurvinen, Soile Timonen ja Liisa Viikari.

Vuoden 2019 aikana johtokunta on valmistellut yhdistyksen 1984 hyväksytyjen sääntöjen muutosta vuoden 2020 seurakokouksen hyväksyttäväksi. Muutoksen tavoitteena on saattaa yhdistyksen säännöt tukemaan seuran nykyistä toimintaa.

Syyskaudella 2019 tuntivalikoimaa pyrittiin kehittämään niin että tuntitarjonta houkuttelee ikäjakaultaan entistä laajempaa joukkoa osallistumaan seuran toimintaan.

Vuoden 2019 aikana seuraan ohjaajat osallistuivat Voimisteluliiton Convention - koulutusapahtumaan Helsingissä (Hanna Rossi, Timrea Kiss ja Tiina Poranen).

5. Yhdistyksen päätöksenteko

Seuran vuosikokous järjestettiin 28.3.2019 ja sen jatkokokous 6.5.2019, molemmat Lauttasaaren yhteiskoulun tiloissa. Kokouksiin osallistui noin 10 seuran jäsentä.

Seuran johtokunta kokoontui 6 kertaa vuoden 2019 aikana. Johtokunnan tärkeimpiä päätöksiä vuoden 2019 aikana olivat päätös päivittää seuran säännöt, mukauttaa aikuisten tuntivalikoimaa vastaamaan jäsenistön ikähaarukan laajentamisen haasteeseen sekä seuran välineistön ja varusteiden päivittäminen.

6. Edustukset

Annu Tuominen osallistui Voimisteluliiton syyskokoukseen Helsingissä 16.12.2019.

7. Sisäinen hallinto

Johtokunnan jäsenet 2019 vuosikokouksen päätöksellä ovat Annu Tuominen (pj), Jarna Kalpala (vpj), Elina Ylönen, Timea Kiss, Inka Saajoranta-Kurvinen, Soile Timonen ja Liisa Viikari. Seuran rahastonhoitajan jatkaa Lotta Lehtonen. Seuran tilintarkastajat ovat Matti ja Marjo Julin ja varatilintarkastaja Anna Liedes.

Johtokunta kokoontui 29.1.2019 ja 2019 aloittanut johtokunta on kokoontunut vuoden kuluessa 28.5.2019, 12.8.2019, 5.9.2019 (talkoopalaveri Lasten olympialaisiin), 31.10.2019 ja 16.12.2019.

Työryhmä Jarna Kalpala ja Annu Tuominen ovat valmistelleet sääntöjen päivitystä, joka hyväksyttiin johtokunnan kokouksessa 16.12.2019 esiteltäväksi seurakokoukselle.

Lisäksi puheenjohtaja yhdessä lasten ja aikuisten toiminnan vastaavien kanssa on palaveerannut kohderyhmien toimintaan ja toiminnan puitteisiin liittyvissä asioissa johtokunnalle esiteltäväksi.

8. Loppulause

Lauttasaaren Pyrintö on arvostettu toimija paikallisesti Lauttasaaren alueella ja laajemminkin. Seuran toiminta on laadullisesti hyväksi tunnustettua ja vakiintunutta. Toimintaa tulee kuitenkin kehittää jatkuvasti ja ohjaajien osaamisesta tulee pitää aktiivisesti huolta.

Lasten toimintaa tulisi kehittää palvelemaan niitä Sporttis- jumpan toiminnasta ulos kasvavia lapsia ja teinejä, jotka eivät lähden tavoitteellisen urheilun polulle.

Aikuisten toimintaa on uudistettu kuluneen vuoden aikana niin, että mukaan on saatu laajempi joukko eri ikäisiä harrastajia. Tulevaisuudessa tulee kartoittaa mahdollinen miesten toiminnan kysyntä ja päivätuntien tarve. Lisäksi seura tulee järjestämään Lauttasaareissa kurssimuotoista liikunnallista teematoimintaa.