

# LIIKE- JA PUUHAKALENTERI KEVÄT 2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
 8.15-10 Monilajitunti Tottijärven koulu			 10-11 Perhesirkus Uimahallin painisali			
			 12.30-13.30 Monilajitunti Tottijärven koulu		 14-15 Hyppytunti Nokian uimahalli	 Curling tutuksi Nokian jäähalli
 15-16 Kaupunkisota 4-6 lk. Koskenmäen koulu			 14-15 Monilajitunti 4-6 lk. Linnavuoren koulu	 13.15-14.15 Monilajitunti Vahalahden koulu		 Easy Hockey Nokian jäähalli
 15-16 Parkour Nokian koulu	 14.15-15.15 Supersankarikoulu 1-3 lk. Linnavuoren koulu		 15-16 Salibandyhöntsy Koskenmäen koulu			 13-13.45 Erkka jooga Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta
 15-16 Kaupunkisota Kankaantaan koulu	 15-16 Kaupunkisota 1-3 lk. Koskenmäen koulu	 15.30-16.30 Cheerleading Nuijamiestien liikuntatila	 16.30-17.15 Lasten jooga Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta	 15-16 Kaupunkisota Harjuniityn koulu	 15.15-17.15 Perhetemppu kuperkeikka Nokian koulu	 15-16 Koko perheen pallokoulu Harjuniityn liikuntahalli
		 16.30-17.15 Nuorten jooga Kirjasto- ja kulttuurit. Virta				



Lasten ja nuorten liikekalenteritunnit



Perhe Liik-Kiss ryhmät

**Toimintakausi 1.2.-2.5.2021,**

Huom! osassa ryhmistä toimintakausi eri -  
kts. kääntöpuoli!

Suurin osa ryhmistä on  
avoimia ja maksuttomia - kts. kääntöpuoli!  
Muutokset mahdollisia.

Tarkista ajankohtaiset muutokset aina: Nuorisopassi -sovelluksesta tai [www.pirkanmaaevents.fi/search](http://www.pirkanmaaevents.fi/search)

# TUNTIKUVAUKSET

## PuuHa-kerhot

1-6lk suunnattuja maksuttomia ja avoimia iltapäivätoimintoja. Paikanpäälle voi tulla nonstoppina joko silloin kun kerho alkaa tai miten omaan aikatauluusi sopii. Puuhien toimintakausi ja ryhmien tuntisällöt julkaistaan myöhemmin. Toimintakausi ei ole vielä alkanut.

## Liike-ryhmät (toimintakausi 1.2.-2.5., ei viikolla 9)

### Kaupunkisota

Suunnattu 1-6lk, paitsi Koskenmäen koulussa tunnit jaoteltu erikseen 1-3lk ja 4-6lk. Leikkimielistä ja hauskaa kisailua pehmpollojen kanssa erilaisista esteistä rakennetuissa 'kaupungeissa'. Osassa tunneista saatetaan käyttää myös Nerf -aseita. Ohjauksesta vastaa Nokian voimisteluseura (Kankaantaka), Nokian Pyry Hockey (Koskenmäki 4-6lk), FC Nokia (Koskenmäki 1-3lk) ja BC Nokia (Harjuiniitty).

### Monilajitunti

Suunnattu 1-6 lk, paitsi Linnavuoreen 4-6 lk. Monipuolista liikuntaa, leikkiä ja pelailua alakoululaisille. Tunnin sisältö vaihtelee ja se voi sisältää esimerkiksi palloilua, perinneleikkejä, voimistelua, kamppailua tai pelejä. Sisältöä suunnitellaan myös lasten toiveiden mukaan. Toimintaa voidaan järjestää sääolosuhteet huomioiden myös ulkona koulun lähimaastossa, kokoontuminen aina ilmoitettuun liikuntatilaan. Ohjauksesta vastaa Nokian krp (Tottijärven ma, Linnavuori 4-6lk ja Vahalahti) ja Nokian voimisteluseura (Tottijärven to).

### Parkour

Suunnattu 1-6 lk. Ketteryyttä ja tasapainoa kehittävä liikuntalaji, jossa pyritään liikkumaan mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja tehokkaasti paikasta toiseen. Parkour on hauskaa ja leikkimielistä, eikä vaadi ennako-osaamista! Ohjauksesta vastaa Gaija Ciruksen parkourohjaaja.

### Salibandyhöntsy

Suunnattu 3-6lk. Leikkimielistä pelailua ja kikkailua pallon ja mailan kanssa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan omat sisäpelikengät. Suosittelemme myös oman mailan hankintaa, mutta mailoja saa tarvittaessa lainattua koululta. Sopii kaikenlaisille liikkujille. Ohjauksesta vastaa Nokian krp.

### Supersankarikoulu

Suunnattu 1-3lk. Supersankarikoulussa liikutaan voimistellen ja hyppiin esteiden yli parkour -tekniikoita hyödyntäen. Lisäksi sirkusteluaan välineillä, tehdään lihaskuntoliikkeitä, venytellään ja rentoutetaan toista supersankaria. Kiusaaminen ei kuulu supersankareiden ominaisuuksiin, vaan supersankari on aina heikompien puolella. Supersankari ei arvota toisten sankarihahmoa, vaan jokainen saa olla juuri sellainen sankarihahmo, kuin haluaa. Ohjauksesta vastaa Jarno Jokela.

## Perhe Liik-Kiss ryhmät ((toimintakausi ei ole vielä alkanut! Ryhmien alkamisesta ilmoitetaan erikseen.)

### Koko perheen pallokoulu

Palloilukoulu on suunnattu koko perheelle. Tunnilla pelaillaan ja opetellaan välineiden käsittelytaitoja leikin lomassa. Ryhmän ohjauksesta vastaa FC Nokia.

### Perhesirkus

Perhesirkus on suunnattu koko perheelle, sopii myös perheen pienimmille. Tunnilla temppuillaan, leikitään ja harjoitellaan sirkuksen eri lajeja (esim. Akrobatia, jongleeraus ja tasapainoilu) sekä erilaisten sirkusvälineiden käyttöä. Koko perheen yhteisen liikuntahetken lomassa kehittyvät myös motoriset perustaidot. Ryhmän ohjauksesta vastaa liikuntapalvelut.

### Perhetemppu Kuperkeikka

Perhetemppu Kuperkeikka on suunnattu koko perheelle. Tunnilla koko perhe pääsee temppuilemaan erilaisilla telinevoimisteluvälineillä. Ryhmän ohjauksesta vastaa Nokian Voimisteluseura.

## Muut (toimintakausi ei ole vielä alkanut! Ryhmien alkamisesta ilmoitetaan erikseen.)

### Cheerleading

Suunnattu 1-3lk, paikkana Nuijamiestientien liikuntatilan sali ja tatami (Nuijamiestentie 9). Cheerleading-ryhmässä harjoitellaan lajin perusteita, kuten nostoja, hyppyjä ja akrobatiaa turvallisesti ja monipuolisesti! Ei vaadi ennako-osaamista. Vauhdikkaaseen ja energiseen lajiin tutustutaan valmentajan johdolla. Ohjauksesta vastaa Pyrintö Cheer Team (Suomen Cheerleading liiton kouluttamattamat valmentajat).

### Curling tutuksi

Tervetuloa testailemaan Curling -lajia yksin, kaverin kanssa tai vaikka koko perheen kesken! Vuoro on suunnattu yli 10-vuotiaille lapsille, nuorille, aikuisille ja ikääntyneille, ei vaadi aiempaa kokemusta lajista. Vuorolla opetetaan mm. liukutekniikkaa, harjaamista ja pelitaktiikkaa. Varaathan matkaasi sisäpelikengät tai puhtaat kengät. Jäällä suositellaan käytettävän myös kypärää. Vuorolle osallistuminen ei vaadi ennakoilmoittautumista. Tarkistathan kellonajat vielä jäävuorokalenterista: <https://vuorohallinta.nokia.sportonline.fi/vuorot>. Muutokset mahdollisia.

### Easy Hockey

10-17-vuotiaille suunnattu ohjattu pelivuoro. Jos haluat pelata ilman paineita, keskimäärin kerran viikossa ja muiden harrastusten lomassa harjoitellen, tämä on sinulle. Aikaisempaa kokemusta jääkiekosta ei tarvita, mutta se ei ole myöskään este osallistumiselle. Easy Hockey -harjoitukset toteutetaan pääasiassa pelinä, koko kentän peliä tai pienaluepeliä pelataan noin 70-100% harjoituksen kokonaisuudesta. Varusteina normaalit jääkiekkovarusteet, vähimmäisvaatimus on luistimet, kaulasuojat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja juomapullo. Tarkistathan kellonajat vielä jäävuorokalenterista: <https://vuorohallinta.nokia.sportonline.fi/vuorot>. Muutokset mahdollisia.

### Erkkajooga

Erytyslapsille/nuorille suunnattu joogatunti, paikkana Kirjasto- ja kulttuuritalo Virran Hiomo-sali. Harjoittelussa huomioidaan lasten erilaiset tarpeet ja rajoitteet. Osallistujilla saa olla tunnilla mukana tarvittaessa myös henkilökohtainen avustaja. Ryhmään on ennakoilmoittautuminen ja maksimiosallistujamäärä on 6lasta/per kerta. Min. 3 lasta/per kerta. Ohjauksesta vastaa koulutettu erkkajoogaohjaaja Saimi Toivonen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: <https://kehonhuolto.net/tulevat-joogatunnit-ja-kurssit/>, tai [saimi@kehonhuolto.net](mailto:saimi@kehonhuolto.net), p. 045 2367 178.

### Lasten Jooga

Lapsille (7-12-vuotiaat) suunnattu joogatunti, paikkana Kirjasto- ja kulttuuritalo Virran Hiomo-sali. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja keskittymiskykyä. Lasten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arkeen. Mukaan oma jumppa-alusta. Maksimiosallistujamäärä 20 lasta. Ryhmän ohjauksesta vastaa Saimijooga.

### Nuorten jooga

Nuorille (13-29-vuotiaat) suunnattu joogatunti, paikkana Kirjasto- ja kulttuuritalo Virran Hiomo-sali. Tunti joka yhdistää virtaavan liikkeen, hengityksen, asanat ja keskittymisen. Tunti lisää voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja keskittymiskykyä. Nuorten jooga sopii kaiken tasoisille liikkujille ja on hyvä rentoutumisen hetki arjen kiireiden keskelle. Mukaan oma jumppa-alusta. Ohjauksesta vastaa Hyvinvointilataamo.

### Hyppytunti

Kaikki kuntoaltaan hyppykorokkeet (1m, 3m ja 5m) avoinna klo 14:00-15:00. Maksu 5-16-vuotiailta 1€ klo 13:30-14:30 välisenä aikana. Omatoimista hyppeilyä, valvoja paikalla. Suunnattu uimataitoisille lapsille ja nuorille. Vuoro järjestetään vain niinä lauantaina kuin uimahalli on normaalisti auki, katso aukioloajat: <https://www.nokiankaupunki.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli/>.

### Mailahöntsy

Omatoiminen mailahöntsyvuoro. Nokian jäähalli (Hinttalanranta 6), suunnattu kouluikäisille. HUOM! Vuorot ovat käytettävissä, jos koululaisryhmillä ei ole varauksia. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä. Omatoiminen. Vuoro järjestetään vain niinä päivinä kuin jäähalli on normaalisti auki, katso aukioloajat: <https://nokianjaahalli.fi/>.

### Yleisöluistelu

Nokian jäähalli (Hinttalanranta 6). Viikonloppu yleisöluisteluvuoroissa on kellonajat ja kaukalot vaihtelevia runsaan peliohjelman vuoksi, arkisin muutoksia voivat aiheuttaa koulujen liikuntatuntivaraukset. Tarkistathan kellonajat aina <https://nokianjaahalli.fi>, ennen luistelemaan lähtöä. Omatoiminen. Vuoro järjestetään vain niinä päivinä kuin jäähalli on normaalisti auki, katso aukioloajat: <https://nokianjaahalli.fi/>.



lasten ja nuorten liike

