

PERHOSET



**Joukkueen koko: n. 24**

**Ikävuodet: 2013-2016**

**Valmentajat:**

Sonja Eklund  
045 6504260

Neea Tiermas  
044 3351030

Hanna Laivo  
045 2630443

Tinja Kivioja

Perhosten sähköposti: [tcsmashperhoset@gmail.com](mailto:tcsmashperhoset@gmail.com)

**Harjoitukset:**

ti klo 17-18

la klo 11-12

**Harjoitukset järjestetään Manhattan Sport Centerillä (Pitkämäenkatu 4 B 4 krs.) ellei toisin mainita.**

**Joukkueen toimintaperiaate:**

Joukkue esiintyy seuran näytöksissä.

## Joukkueen tavoitteet:

Harjoituksissa pääpaino on perusasioiden turvallisessa harjoittelussa ja joukkueena toimimisen opettelussa. Leikkien ja mukavan harjoittelun parissa kartoitetaan lajitaitoja ja kehon hallintaa kaksi kertaa viikossa. Ryhmässä harjoitellaan sekä cheertanssin että cheerleadingin perustaitoja.

## BUDJETTI:

- Kausimaksu 230€/kevätkausi
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Harrastevakuutus 27€ tai oma cheerleadingin kattava vakuutus
- Varusteet (uusille harrastajille)
  - Joukkuepaita n. 25€
  - Rusetti n. 15€
- Mahdolliset leirit

## TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT:

- 12.1. Starttileiri klo 11.30-12.30
- 5.5. Kevätnäytös
- Mahdolliset leirit tiedotetaan myöhemmin

## JOUKKUEEN SÄÄNNÖT:

- Pyritään olemaan ajoissa paikalla
- Treeneissä aina hiukset kiinni, korut pois, kengät/tossut jalassa
- Poissaolot ilmoitetaan mahdollisimman ajoissa valmentajille (myClub, s-posti/viesti/soitto/harjoituksissa)
- Treeneissä valmentajia kuunnellaan, ja vain valmentajat valmentavat – ei kommentoida kaverin tekemistä
- Kaikilla on kivaa treeneissä ja treeneihin on kiva tulla. Ketään ei tunne itseään ulkopuoliseksi.

## VALMENTAJIEN ESITTELY

### SONJA EKLUND

Aloitin valmentamisen valmentamalla aikuisten harrastejoukkuetta, vuosina 2015-2017. Kimalaisia ja Perhosia, seuramme mikrojoukkueita, olen valmentanut syksystä 2016. Keväällä 2018 aloitin apuvalmentajana Merihevosissa (minien harrastejoukkue).

Cheerleadingin aloitin 2009, ja kilpauran lopetin 2015, jonka jälkeen harraste mielessä enemmän ja vähemmän jatkanut. Kun ei itse enää pysty harrastamaan täysillä, on mahtavaa, että saan valmentajan roolissa edelleen olla osa tätä kasvaa huippuseuraa!

Eniten kaudelta odotan uusia taitoja, se hymy ja ilo mikä lapsen valtaa uuden taidon oppiessa on palkitsevinta mitä tässä hommassa voi saada. Toki odotan myös, että kaikki tulevat aina uudelleen harjoituksiin innolla, ja lähtevät harjoituksista hyvällä fiiliksellä.

## NEEA TIERMAS

Cheerurani aloitin reilu kuusi vuotta sitten, ja laji vei heti mukanaan kilpajoukkueisiin asti. En ole itse pystynyt harrastamaan aktiivisesti enää pariin vuoteen, mutta valmennuksen kautta pääsen toteuttamaan intoani lajia kohti.

Valmennusurani olen aloittanut Raumalta, silloin täysin uudessa seurassa keväällä 2016. Valmensin aikuisten kilpajoukkuetta sekä minien harrastejoukkuetta. 2018 keväällä siirryin Turkuun omaan kasvattiseuraan valmentamaan Perhosia, ja syksyllä aloitin myös Kimalaisten valmentajana.

Opiskelen luokanopettajaksi, ja lasten kanssa työskentely on aina ollut lähellä sydäntäni. Siksi onkin ihana saada aina vain enemmän kokemuksia kaikenikäisten lasten ja nuorten valmentamisesta. Nähdä heidän onnistumisen ja harrastamisen ilo, joita yritän parhaani mukaan edesauttaa.

## HANNA LAIVO

Aloitin syksyllä valmentamaan seuramme mikrojoukkueita Kimalaisia ja Perhosia. Itse olen pyörittänyt lastenhoitoyritystä ja lasten kanssa työskentely on aina ollut mieluisaa minulle. Minusta on todella ihanaa päästä valmentamaan näin innokkaita lapsia.

Aloitin cheerdancen harrastamisen vuonna 2009 ja nyt syksyllä 2018 jouduin oman kilpaurani lopettamaan. Vaikka tietysti lopettaminen harmitti, on ollut huikeaa päästä osaksi näiden iloisten Kimalaisten ja Perhosten joukkueita.

Tulevalta kaudelta odotan hyvää meininkiä ja sitä, että jokainen lapsi voi tulla treeneihin intoa täynnä ja saa onnistumisen kokemuksia.

## TINJA KIVIOJA

Olen nyt apuvalmentanut seuramme mikrojoukkueita Kimalaisia ja Perhosia melkein puoli vuotta, eli yhden kauden.

Olen helmikuussa 15 vuotta ja käyn peruskoulun kahdeksannetta luokkaa. Lajin parissa olen nyt itse ollut n. 2 vuotta cheertanssin puolella.

On ollut ihanaa päästä valmentamaan näin iloisia ja innokkaita lapsia ja nähdä miten energisinä he ovat treeneissä mukana.

Tulevalta kaudelta toivon, että lapset ovat edelleen intoa täynnä ja rohkeasti yrittämässä uutta.