

SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO

Workshop harrasteliikunnan
määrittelemiseksi
13.11.2025



Tervetuloa workshopiin!

Harrasteliikunnan elementit

Taustatyöstö

Työstö kilpailemisesta

Määritelmän työstön eteneminen

Tulevat tilaisuudet

Workshopin tavoitteena on työstää määritelmää yhdessä mahdollisimman pitkälle

Jos haluat puheenvuoron, käytä nosta käsi-toimintoa 🙋

Chat on auki kommenteille ja kysymyksille koko workshopin ajan

Noudatamme workshopissa turvallisemman tilan periaatteita

Turvallisemman tilan periaatteilla ja toimintatavoilla pyritään luomaan tila, jossa kaikki pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua.

- **Anna tilaa.** Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- **Kuuntele ja opi.** Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.
- **Pyydä anteeksi,** jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Kerro avoimesti jos olet kokenut tulleeesi loukatuksi. Näin mahdollistat sen, että sinulta voi pyytää anteeksi.



HARRASTELIIKUNNAN ELEMENTIT

Harrasteliikunnan elementit

Seuratoimijoille suunnatussa kuulemistilaisuudessa 29.9.2025 hahmoteltiin harrasteliikunnan elementtejä kysymyksellä ”Mitkä elementit tekevät cheerleadingista tai cheertanssista harrasteliikuntaa?”



<https://flinga.fi/s/F9UFNKA>



Harrasteliikunnan elementit

Elementtejä, joista oltiin samaa mieltä

- Matala kynnyys osallistua
- Joustavuus
- Edullisuus
- Saavutettavuus

Elementtejä, joista oltiin eri mieltä

- Kilpaileminen

Näiden pohjalta pureudumme seuraavaksi tarkemmin siihen, mitä asioita haluamme sisällyttää määritelmään ja mitä emme

Pohdimme aluksi yhdessä yleisiä harrasteliikunnan määritelmään sisällytettäviä asioita, jonka jälkeen työstämme kilpailemiseen liittyviä kysymyksiä



TAUSTATYÖSTÖ

Taustatyöstö

Teema 1. Harrasteliikunnan käsitteet – miten puhumme harrasteliikunnasta?

Esimerkkejä harrasteliikunnan käsitteistä

- Harrastaja vs. liikkuja vs. urheilija
- Harrastelijoukkue vs. starttijoukkue vs. alkeisjoukkue vs. aloittelijajoukkue

Käsitteitä tullaan käyttämään osana

- harrasteliikunnan määritelmää
- harrasteliikunnan mallia
- harrastajan polkua

**Onko käsitteiden yhtenäistäminen
liittotasolla mielestänne aiheellista?**

**Tuleeko mieleen muita käsitteitä, joita olisi
aiheellista yhtenäistää?**



Taustatyöstö

Teema 2. Harrasteliikunnan määritelmän tasot – miten viestimme määritelmästä?

Esimerkki määritelmän tasoista

- Ydinmääritelmä
 - Lyhyt ja ytimekäs lause, joka on helppo ja nopea ymmärtää
- Virallinen määritelmä
 - Avataan tarkemmin, mitä harrasteliikunta cheerleadingissa ja cheertanssissa tarkoittaa (= harrasteliikunnan elementit)
- Arvoperusta
 - Liitetään SCL:n arvot määritelmän pohjaksi

Mitä ajatuksia nämä määritelmätasot herättävät?

Harrasteliikunnan malli ja harrastajan polku –dokumentit tulevat rakentumaan määritelmän pohjalle





MITÄ HARRASTELIIKUNTA ON?

CHEERLEADING & CHEERTANSSI



Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Ydinmääritelmä

Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Virallinen määritelmä

Arvoperusta

Taustatyöstö

Teema 3. Harrasteliikunnan tavoitteellisuus

Harrasteliikunta mielletään usein rennoksi ja paineettomaksi tavaksi liikkua vs. kilpa- ja huippu-urheilu.

Silti myös harrastetasolla voi olla erilaisia tavoitteita niin joukkue- kuin yksilötasolla.

- Joukkuetason tavoitteita: kauden alussa määritellyt yhteiset tavoitteet
- Yksilötason tavoitteita: huippu-urheilijaksi tähtääminen, uuden taidon oppiminen, kunnon parantaminen, ystävien löytäminen

Mitä tavoitteellisuus tarkoittaa harrasteliikunnan näkökulmasta?

Miten harrasteliikunnan tavoitteellisuus eroaa esim. huippu-urheilun tavoitteellisuudesta?



TYÖSTÖ KILPAILEMISESTA

Työstö kilpailemisesta

Yksi kuulemistilaisuudessa keskustelua herättänyt harrasteliikunnan elementti oli kilpaileminen

Työstämme teemaa seuraavaksi yhdessä esimerkkien kautta

Ennen esimerkkeihin siirtymistä aseta itsesi alla olevalle janalle asteikolla 1–10 väittämän mukaan

Kommentoi oma numerosi chattiin!

1.

10.

Kilpaileminen ei kuulu harrasteliikuntaan lainkaan

Kilpaileminen voi kuulua harrasteliikuntaan

Kilpaileminen = joukkue osallistuu kilpailutoimintaan (huom. ei STAGE)



Esimerkkejä cheerleadingseurojen linjauksista kilpajoukkueisiin liittyen

Kilpajoukkueessa urheilu vaatii sitoutumista ja läsnäolo jokaisissa harjoituksissa on ehdottoman tärkeää. Kilpajoukkueen jäsen sitoutuu osallistumaan kaikkiin joukkueen harjoituksiin, leireille ja muuhun joukkueen toimintaan. Poissaoloja ei saa tulla muuten kuin sairastumis- tai loukkaantumistapauksessa. Urheilijaa toivotaan aina paikan päälle vähintään seuraamaan harjoituksia sivusta, kunnon mukaan. Lomamatkat tulee ajoittaa loma-ajoin, kun joukkueella ei ole harjoituksia. Poissaoloista tulee aina ilmoittaa valmentajalle heti, kun poissaolo on tiedossa.

Koska cheerleading on joukkuelaji, yhdenkin urheilijan poissaolo vaikuttaa koko joukkueen harjoitteluun ja kehitykseen. Stuntit ja pyramidit suoritetaan yhdessä muiden stunttiryhmän jäsenten kanssa. Jos yksikin stunttiryhmän jäsen puuttuu, ei ryhmä pysty harjoittelemaan suoritettavaa taitoa lainkaan. Kisaohjelman koreografia suunnitellaan joukkueen kilpailevalle kokoonpanolle siten, että kaikilla kisamatolle tulevilla urheilijoilla on ohjelmassa oma roolinsa. Jos yksikin urheilija puuttuu treeneistä, vaikuttaa se koko joukkueen harjoitteluun.

Jos kilpailevassa kokoonpanossa olevalla urheilijalla on paljon poissaoloja harjoituksista, valmentajat voivat joutua tekemään muutoksia ohjelman koreografiaan ja urheilijan rooliin ohjelmassa. Valmentajat voivat tarvittaessa siirtää urheilijan pois kilpailevasta kokoonpanosta ja varaurheilijan tilalle.

- Kilpajoukkueissa hyväksyttäviä poissaolon syitä
- sairaus
 - loukkaantuminen
 - äkillinen onnettomuus tai vastaava perhesyy

- Kilpajoukkueissa ei-hyväksyttäviä syitä poissaololle
- motivaation puute
 - syntymäpäivät tai muut juhlat
 - koeviikko tai muu kouluun liittyvä syy
 - lomamatkat, joista ei ole sovittu hyvissä ajoin etukäteen

Poissaoloista tulee aina keskustella valmentajan kanssa. Joukkueet sopivat omat pelisäännöt kauden alussa, jossa on myös sovittu poissaolojen ilmoittamistavasta.

Kilpajoukkueissa sitoudutaan käymään joukkueen harjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa. Joukkue neuvottelee usein yhdessä (ja vanhempien kanssa) mitkä ovat hyviä syitä olla poissa treeneistä. Sairaana ei tietenkään tulla harjoituksiin, mutta kilpajoukkueessa esimerkiksi koulutyö tulisi oppia aikatauluttamaan niin, että voi osallistua joukkueen harjoituksiin. Mikäli kaipaavat apuja koulun ja treenien yhteensovittamisessa, ole yhteydessä valmentajiisi, heiltä löytyy varmasti hyviä neuvoja.

Jokaisen urheilijan paikallaolo harjoituksissa on tärkeää. Erityisesti cheerleading eroaa monista muista lajeista siinä, että jokaisella joukkueen jäsenellä on oma paikkansa joukkueessa ja poissaolo vaikuttaa väistämättä myös muuhun joukkueeseen. Joukkueen sisällä on omat stunttiryhmät, joissa on 4 jäsentä. Jos joku jäsenistä on poissa, ei kyseinen stunttiryhmä voi harjoitella omalla ryhmällään. Jos ei ole nostajaa, ei voida nostaa ja jos ei ole nousijaa, ei ole mitä nostaa. Pyramideissa sama ilmiö on vielä suurempi, yhden ihmisen poissaolo voi tarkoittaa sitä, ettei 10 ihmistä pysty harjoittelemaan pyramideja suunnitellusti. Koska jokaisella jäsenellä on oma paikkansa ja ryhmänsä, treeneissä ei välttämättä voida laittaa toista jäsentä korvaamaan jonkun toisen paikkaa.

Kilpajoukkueeseen hakemista ei kannata pelätä, vaan rohkeasti tulla joukkuejako treeneihin ja luottaa omiin taitoihinsa. Kannustamme karsimaan rohkeasti harrastelinalta kilpalinjalle, sillä lajimme suola tulee pitkälti huikeista kilpailukokemuksista. Kilpalinjalla urheileminen kehittää lapsen monia taitoja, kuten joukkueessa ja ennen kaikkea yhdessä työskentelyä, tavoitteellisuutta, koordinaatiokykyä sekä liikunnallisia taitoja.

Kun haet kilpajoukkueeseen, otathan huomioon sen, että kuinka paljon olet valmis panostamaan lajiin, sillä näissä joukkueissa oleminen vaatii aikaa, työtä ja panostusta myös omalla vapaa-ajalla.

Ajankäyttö saattaa vaikuttaa kilpailevan lapsen ja nuoren perheeseenkin, sillä joukkueissa on läsnäolopakko ja lomajaksot ovat määriteltyjä. Kilpajoukkueen toimintaan myös sitoudutaan aina yhdeksi vuodeksi kerrallaan, joten omaa harjoittelua ja sitoutumisen tasoa täytyy pystyä ajattelemaan ja suunnittelemaan pidemmällä aikatahtimella.

Mikäli sinulla ei ole motivaatiota kilpajoukkueiden vaatimaan harjoittelutahtiin, älä pyri niihin, vaan ota rennommin seuran harrastejoukkueissa: tätä varten meidän seuralla on harrastejoukkueet, jossa pääsee täysivaltaisesti harrastamaan lajia.

Kilpa- ja edustusjoukkueissa harrastaminen on sitovampaa ja tavoitteellisempaa kuin harrastejoukkueissa. Urheilijan tulee yltää joukkueen levelin mukaisiin taitovaatimuksiin ja kausi huipentuukin kevätkauteen painottuvaan kilpailukauteen. Kilpajoukkueissa treenimäärä on harrastejoukkueita suurempi ja usealla kilpajoukkueella tulee lajitreenien päälle vielä oheistreenit ja leirit. Lisäksi odotamme urheilijoilta omatoimista harjoittelua liikuntasuosittelun mukaisesti. Kilpaurheilu erityisesti huippua kohti mentäessä on kovaa työtä ja vaatii lukemattoman määrän toistoja sekä harjoittelua. Kilpaurheilu kasvattaa, motivoi ja palkitsee! Urheilijan tulee sitoutua koko lukuvuodeksi kerrallaan samaan kilpajoukkueeseen.

Kilpailevien joukkueiden jäsenet sitoutuvat joukkueessa harjoitteluun täysipainoisesti. Kisajoukkueessa korostuu paikallaolon tärkeys ja poissa saa olla vain painavalla, etukäteen ilmoitetulla syyllä. Liitteenä löytyy seuran poissaololinjaus, jota noudatetaan kisajoukkueissa. Poissaololinjaus on välttämätön huomioiden lajin luonne.

On tärkeä huomioida, että kisajoukkueisiin hakiessaan ja valituksi tullessaan urheilija sitoutuu joukkueeseen koko kaudeksi 2025-2026, syyskausi 2025 ja kevätkausi 2026 (joukkuepaikan saamisesta kauden loppuun touko-kesäkuulle 2026). Urheilijan siirtymistä kesken kauden seuran sisäisesti muihin kisajoukkueisiin arvioidaan tarpeen ja tilanteen mukaan erikseen, mikäli joukkueilla ilmenee täydennystarpeita. Keskiössä kesken kauden täydennyksissä/muutoksissa on joukkueen edun toteutuminen. Tavoitteena on pitää joukkueet mahdollisimman muuttumattomina koko kauden ajan.

Kisajoukkueissa harjoitellaan erittäin tavoitteellisesti, ja joukkueen onnistuminen kisamatolla edellyttää jokaisen joukkueen jäsenen sitoutumista treenaamiseen. Poissaolot heijastuvat koko joukkueen kehittymiseen ja kisasuoritukseen. Niin urheilijan kuin huoltajankin tulee sitoutua joukkueeseen huomioiden se, että perheessä on kilpaurheilija, joka urheilee joukkuelajin parissa.

Mikäli urheilijalla ilmenee useita poissaoloja, valmentajat käyvät asiasta keskustelun. Mikäli urheilijan ja joukkueen kehittymiseen vaikuttavat poissaolot jatkuvat, ei urheilija voi jatkaa kilpajoukkueen jäsenenä.

Jokaisessa esimerkissä vaatimukset ovat samat kaikille level 1–6 tasolla kilpaileville joukkueille

Voimmeko asettaa samoja vaatimuksia 3 tuntia viikossa harjoittelevalle level 1 tason joukkueelle kuin SM-tason edustusjoukkueelle?

Esimerkki cheerleadingseuran joukkuejakoinfosta

Harrastejoukkueet

- Joukkueet eivät kilpaile lainkaan
- Esiintyvät seuran näytöksissä
- Ei läsnäolovelvoitetta
- Tavoitteena liikunnan ilo

Harraste-kilpajoukkueet

- Joukkueet kilpailevat, mutta kilpaileminen näissä joukkueissa ei ole pakollista
- Läsnäolosuositus kaikissa treeneissä, etenkin kilpailukaudella
- Kilpailulupaus, pyrkimys kilpailuttaa joukkue tasaisesti
- Ilmoittautuminen halutessaan vain kilpailuihin, joissa harrastaja on kilpailukokoonpanossa
- Tavoitteena kilpailemisen harjoittelu ilman tulospainetta
- Tavoitteena levelin perustaitojen hallitseminen puhtaalla tekniikalla

Kilpajoukkueet

- Läsnäolovelvoite treeneissä, leireillä ja kilpailuissa
- Oheisharjoittelua ja lisäkursseja suositellaan
- Sitoutuminen koko kaudeksi
- Kilpailulupaus
- Tavoitteena tähdätä oman sarjansa huipulle

Edustusjoukkueet:

- Läsnäolovelvoite kaikissa treeneissä, leireillä ja kilpailuissa sekä osoitetuissa talkootapahtumissa
- Kaksoisuran tukeminen
- Oheisharjoittelu
- Sitoutuminen koko kaudeksi
- Kilpailulupaus
- Tavoitteena kansallisen- sekä kansainvälisen sarjan kärki

Mitä ajatuksia tällainen jaottelu herättää?

Ovatko harraste-kilpajoukkueet sekä harrasteliikuntaa että kilpaurheilua VAI pelkästään jompaakumpaa?

***MÄÄRITELMÄN TYÖSTÖN
ETENEMINEN***

Määritelmän työstön eteneminen

Mitä seuraavaksi?

- Alustava määritelmä lähetetään kommentoitavaksi workshopin osallistujille sähköpostitse viikolla 47 (viimeistään pe 21.11.)
- Mahdollisuus antaa kommentteja ja muutosehdotuksia viikon 48 loppuun saakka (su 30.11.)
- Määritelmä viimeistellään kommenttien pohjalta viikolla 49
- Määritelmä julkistetaan viikolla 50 (uutinen aiheesta liiton nettisivuille, viikkokirje + IG-postaus)

Ajatuksia etenemissuunnitelmasta?



Tulevat tilaisuudet

Joulukuu 2025

- Workshop harrasteliikunnan mallin ja harrastajan polun kehittämiseksi **ke 17.12. klo 17.30-19 Teams** (ilmoittautuminen auki, päättyy tiistaina 16.12. klo 12)

Tammikuu 2026

- Harrasteliikunnan malli ja harrastajan polku kommentointikierrokselle seuroille

Helmikuu 2026

- Harrasteliikunnan mallin ja harrastajan polun lanseeraustilaisuus **ti 3.2. klo 17-18 Teams**. Ei ennakoilmoittautumista

Maaliskuu 2026

- Uudistettujen Active Cheer ja STAGE -konseptien esittelytilaisuus **ke 25.3. klo 17.30-18.30 Teams**. Ei ennakoilmoittautumista

Huhtikuu 2026

- Harrasteliikunnan verkostojen kartoittamiskysely

Toukokuu 2026

- Infotilaisuus kauden 2026-2027 STAGE-tapahtuman järjestäjille **ma 25.5. klo 16-17 Teams**





***KIITOS, KUN
OSALLISTUIT!***

