

SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO

Workshop harrasteliikunnan mallin ja
harrastajan polun kehittämiseksi

17.12.2025



Tervetuloa workshopiin!

Harrasteliikunnan määritelmä kaiken pohjana

Harrasteliikunnan mallin hahmottelu

Harrastajan polun hahmottelu

Työstön eteneminen

Kevään tulevia tilaisuuksia

Workshopin tavoitteena on luoda pohja harrasteliikunnan mallin ja harrastajan polun luomiselle

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 MÄÄRITELMÄ
KAIKEN POHJANA

Harrasteliikunnan määritelmä kaiken pohjana

Harrasteliikunnan määritelmä julkaistiin
ke 10.12.2025

Harrasteliikunnan määritelmä tulee
toimimaan pohjana **kaikelle
harrasteliikunnalle**

- Harrasteliikunnan malli
- Harrastajan polku
- Active Cheer
- Active Cheer STAGE-tapahtuma
- Harrasteliikunnan aluekoulutukset

Määritelmää tullaan jalkauttamaan
seuratoimintaan harrasteliikunnan
kehittämisen projekti- ja
toimintasuunnitelman mukaisesti



Harrasteliikunnan määritelmä

Ydinmääritelmä/slogan

Liikkumisen iloa ja yhteisöllisyyttä harrastajan ehdoilla.

Virallinen määritelmä

Harrastecheer on hauskaa yhdessä tekemistä harrastajan ehdoilla. Harrastecheer on matalan kynnyksen liikuntaa, joka tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua lajitoimintaan ilman tiukkaa sitoutumista ja eri elämäntilanteista käsin. Sisällöltään harrastecheer on monipuolista, laadukasta ja terveyttä tukevaa.

Harrastecheerin kolme pääteemaa

1. Avoimuus ja saavutettavuus

Harrastecheer tarjoaa vaihtoehtoja tutustua lajiin tai aloittaa cheerleading tai cheertanssi taustasta riippumatta. Harrastecheer mahdollistaa harrastamisen taloudellisesti mahdollisimman saavutettavalla tavalla huomioiden toiminnan sisältö ja laatu. Tavoitteena on, että harrastuksen kustannukset ovat kohtuulliset eikä taloudellinen tilanne muodostu merkittäväksi esteeksi harrastamiselle. Harrastecheer sopii mainiosti myös sivulajiksi urheilijan päälajin rinnalle tukien liikkumisen monipuolisuutta.

2. Vapaus ja joustavuus

Harrastecheer tarjoaa harrastajalle erilaisia osallistumismahdollisuuksia. Harrastecheerissä harjoitusmäärä on joustava ja yksilöllisesti sovittavissa, jotta toiminta tukee erilaisia tarpeita, tavoitteita ja elämäntilanteita. Harrastecheer on sovitettavissa arjen ja perheen aikatauluihin, kuten koulujen loma-aikoihin. Esiintyminen ja kilpaileminen on harrastajalle vapaaehtoista.

3. Monipuolisuus ja yhdessäolo

Harrastecheerissä harjoittelun pääpaino on liikunnan monipuolisuudessa ja fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Jokaisella on mahdollisuus oppia ja kehittyä omassa tahdissa ilman suorituspainetta. Harrastecheer tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa korostuvat yhdessäolo, hauskuus ja positiiviset kokemukset. Tavoitteena on, että jokainen voi löytää oman paikkansa cheeryhteisössä ja kokea kuuluvansa joukkoon.

Arvoperusta

Harrasteliikunnan kokonaisuus nojautuu Suomen Cheerleadingliiton arvoihin. Tutustu liiton arvoihin tarkemmin [täältä](#).

Harrasteliikunnan keskeiset käsitteet

Harrastaja on cheerleadingia tai cheertanssia harrastava henkilö. Harrasteliikunnan kontekstissa ei puhuta urheilijoista.

Harrastecheerillä viitataan cheerleadingin ja cheertanssin harrasteliikuntatoimintaan. Voidaan viitata kumpaan tahansa alalajiin.

Harrastecheerleading tarkoittaa cheerleadingin harrasteliikuntatoimintaa.

Harrastecheertanssi tarkoittaa cheertanssin harrasteliikuntatoimintaa.

Harrasteliikuntatoiminta on organisoitua ja järjestettyä toimintaa, kuten seurojen tarjoama harrasteliikuntatoiminta.



HARRASTELIIKUNNAN MÄÄRITELMÄ

CHEERLEADING & CHEERTANSSI



Harrastecheer = cheerleadingin ja cheertanssin harrasteliikuntatoiminta

Avoimuus ja saavutettavuus

Tarjoaa vaihtoehtoja
taustasta riippumatta

Mahdollisuus tutustua lajiin

Taloudellisesti saavutettavaa

Sopii sivulajiksi päälajin ohelle

**Liikkumisen iloa
ja yhteisöllisyyttä
harrastajan ehdoilla**

Monipuolisuus ja yhdessäolo

Keskiössä monipuolisuus ja fyysisen
aktiivisuuden edistäminen

Mahdollisuus edetä omassa tahdissa

Yhdessä liikkumisen ilo ja hauskuus

Vapaus ja joustavuus

Osallistumisen vapaus

Joustava harjoitusmäärä

Sopii yleisiin loma-aikoihin

Esiintyminen ja kilpaileminen
vapaaehtoisista

Suomen Cheerleadingliiton arvot

• Turvallinen cheerperhe • Kannustava liikuttaja • Rohkea edelläkävijä



***HARRASTELIIKUNNAN MALLIN
HAHMOTTELU***

Harrasteliikunnan mallin hahmottelu

Harrasteliikunnan kehittämisen päätavoitteet

1. Laajentaa harrasteliikunnan saavutettavuutta ja harrastajamääriä

- Madalletaan cheerleadingin harrastamisen kynnystä ja tarjotaan **matalan kynnyksen mahdollisuuksia eri ikäisille ja taustoista** tuleville kaikkialla Suomessa.

2. Yhtenäistää harrasteliikunnan määritelmiä ja toimintamalleja

- Luodaan yhteinen ja selkeä näkemys siitä, mitä harrasteliikunta cheerleadingissa tarkoittaa. Rakennetaan kokonaisuus, joka jäsentää **harrastamisen vaihtoehtoja** ja tarjoaa harrastajille selkeän polun lajin parissa hyödyntäen ja uudistaen olemassa olevia konsepteja.



Harrasteliikunnan mallin hahmottelu

Harrasteliikunnan mallin tavoitteena on kuvata harrastecheerin toimintaympäristöä

Toimintaympäristö = paikka/toimija, jossa lajiin voi tutustua tai lajia voi harrastaa

Mallissa esitellään, mitä vaihtoehtoja lajiin tutustumiseen ja lajin harrastamiseen on

Mallissa kohderyhmät on jaettu viiteen:

- Lapset ja nuoret (alle 18-vuotiaat)
- Aikuiset (18–64-vuotiaat)
- Ikääntyneet (yli 65-vuotiaat)
- Perheet
- Soveltavat ryhmät

Malli havainnollistaa, miten harrasteliikuntaa voidaan järjestää ja edistää eri ikäryhmille eri toimijoiden roolista käsin

Tavoitteena on myös tarjota keinoja eri kohderyhmien fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi cheerleadingin ja cheertanssin keinoin, vaikka lajista ei löytäisikään harrastusta

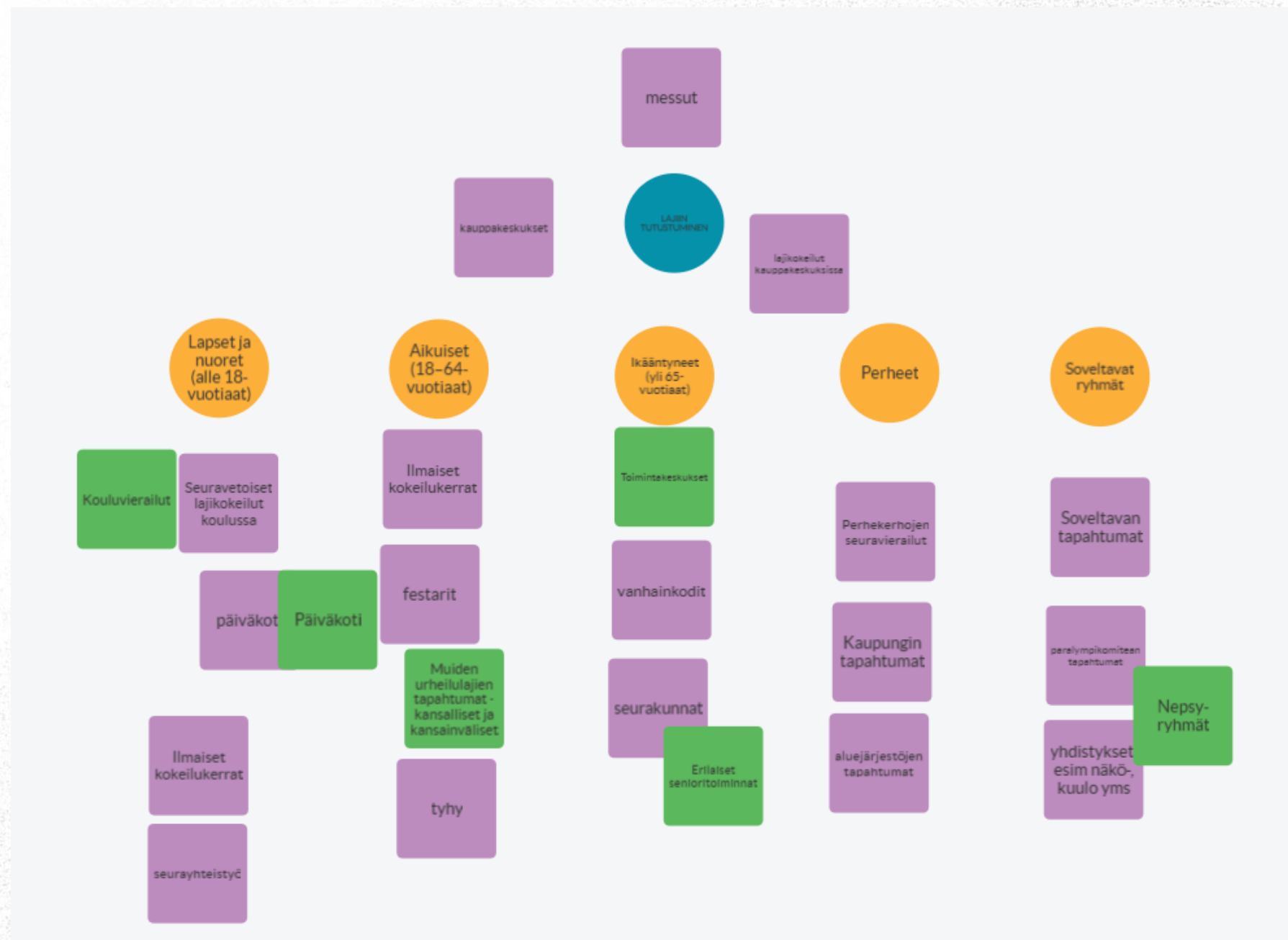


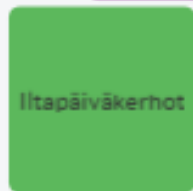
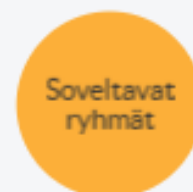
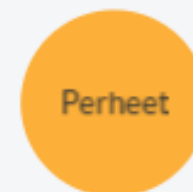
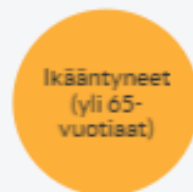
*Missä eri toimintaympäristöissä eri kohderyhmät voisivat tutustua lajiin **TAI** harrastaa lajia?*

**Käy laittamassa ajatuksiasi
nimettömästi Flingaan**

Tutustuminen = Lajin kokeilu
matalalla kynnyksellä
kertaluontoisesti. Ei aiempaa
kosketuspintaa lajiin.

Harrastaminen = Lajin
harrasteliikuntatoimintaan
osallistuminen säännöllisesti.
Voi olla tai ei ole aiempaa
kosketuspintaa lajiin.





HARRASTAJAN POLUN HAHMOTTELU

Harrastajan polun hahmottelu

Harrastajan polun luominen kulkee käsi kädessä harrasteliikunnan mallin kanssa

Harrasteliikunnan kehittämisen pää tavoitteet

2. Yhtenäistää harrasteliikunnan määritelmiä ja toimintamalleja

- Luodaan yhteinen ja selkeä näkemys siitä, mitä harrasteliikunta cheerleadingissa tarkoittaa. Rakennetaan kokonaisuus, joka jäsenteää harrastamisen vaihtoehtoja ja **tarjoaa harrastajille selkeän polun lajin parissa** hyödyntäen ja uudistaen olemassa olevia konsepteja.

Kovin monilla muilla lajiliitoilla ei ole (vielä) harrastajan polkua – tulemme olemaan tässä edelläkävijöitä! 😊



Lajiliitto	Harrastajan polku	Urheilijan polku
AKK-Motorsport	EI	EI
Sukeltajaliitto ry	EI	EI
Suomen Agilityliitto	EI	EI
Suomen Aikidoliitto	EI	EI
Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto	EI	KYLLÄ
Suomen Ampumahiihtoliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Ampumaurheiluliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Biljardiliitto	EI	EI
Suomen Brasilialaisen Jujutsun liitto	EI	EI
Suomen Cheerleadingliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Dartsliitto	EI	EI
Suomen Fitnessurheilu ry	EI	EI
Suomen Frisbeegolfliitto	EI	EI
Suomen Golfliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Hiihtoliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Ilmailuliitto	EI	EI
Suomen Judoliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Jääkiekkoliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Jääpalloliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Karateliitto	EI	(KYLLÄ)

Lajiliitto	Harrastajan polku	Urheilijan polku
Suomen Keilailuliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Kiipeilyliitto	EI	EI
Suomen Koripalloliitto	EI	EI
Suomen Kuurojen Urheiluliitto	EI	EI
Suomen Kädenvääntöliitto	EI	EI
Suomen Käsipalloliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Lentopalloliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Luisteluliitto	EI	EI
Suomen Melonta- ja Soutuliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto	EI	EI
Suomen Moottoriliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Muaythai-liitto	EI	EI
Suomen Nyrkkeilyliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Painonnostoliitto	EI	EI
Suomen Painiliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Palloliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Pesäpalloliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Potkunyrkkeilyliitto	EI	EI
Suomen Purjehdus ja Veneily	EI	EI
Suomen Pyöräily	EI	KYLLÄ

Lajiliitto	Harrastajan polku	Urheilijan polku
Suomen Pöytätennisliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Ratsastajainliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Ringetteliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Rugbyliitto	EI	EI
Suomen Salibandyliitto	EI	EI
Suomen Squashliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Sulkapalloliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Suunnistusliitto	KYLLÄ	KYLLÄ
Suomen Taekwondoliitto	EI	(KYLLÄ)
Suomen Taitoluisteluliitto	(KYLLÄ)	KYLLÄ
Suomen Tanssiurheiluliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Tennisliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Tikkaurheiluliitto	EI	EI
Suomen Triathlonliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Uimaliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Urheiluliitto	EI	KYLLÄ
Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto	EI	EI
Suomen Vesihiihtourheiluliito	EI	EI
Suomen Voimalajiliitto	EI	EI
Suomen Voimanostoliitto	EI	EI
Suomen Voimisteluliitto	EI	KYLLÄ

*tiedot haettu marraskuussa 2025 vapaasti saatavilla olevien tietojen pohjalta

URHEILIJAN POLKU

Cheerleadingin Urheilijan polku on koontidokumentti valmentautumisen ajatuksista ja toimenpiteistä, jotka auttavat urheilijaa kohti kansainvälistä huippua. Yksilöt etenevät polulla monimuotoisesti ja harjoitustaustansa mukaisesti, mutta polku kertoo konkreettisesti sen, minkälaisia harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä tulisi eri ikävaiheissa olla.

Dokumentti antaa päälinjat toiminnalle, joka tähtää menestyksekkääseen, pitkään ja terveeseen urheilu-uraan. Yksityiskohtaista sovellusta tulee tehdä yhteistyössä henkilökohtaisen valmentajan ja seuran kanssa. Lajissa tunnistetaan myös upea mahdollisuus tulla mukaan toimintaan toisen lajin kautta esimerkiksi vasta valintavaiheessa. Tällöin on syytä soveltaa polun vaiheita ja varmistaa, että riittävä ymmärrys, ominaisuudet ja osaaminen tavoitetaan.

Polku luo kuvaa eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Samalla se taustoittaa ja ottaa kantaa ratkaisuihin, joita urheilijan olisi kyseisessä lajissa tarkoituksenmukaista tehdä esim. urheilun ja opiskelun yhteensovittamisessa. Eri ikävaiheita kuvaamaan on määritelty termit: varhaislapsuus(mikrot)-, lapsuus(minit)-, nuoruus(youht) UUSI! -, valinta(juniorit)- ja huippuvaihe(aikuiset) ja niihin on kirjattu suuntaa-antavat kilpailusääntöjä mukailevat ikäraajat.

URHEILIJAN POLKU



2024 SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO RY

Kuinka tuttu Cheerleadingin Urheilijan polku –dokumentti on sinulle asteikolla 1–10? (1= ei yhtään, 10= todella tuttu)

Kommentoi chattiin!

Harrastajan polun hahmottelu

Cheerleadingin Urheilijan polku – dokumenttiin verrattuna harrastajan polku olisi tarkoitus rakentaa sisällöltään kevyemmäksi ja harrastajan näkökulmasta

Harrastajan polulla pyritään vastamaan ydinkysymykseen ”**Miten harrastaja voi edetä harrastecheerissä?**”

Harrastajan polun kehittäminen lähtee elämänkaariajattelusta – harrastecheeriä vauvasta vaariin

Tulevaisuudessa harrastajan polku on tarkoitus yhdistää uuteen päivitettävään urheilijan polkuun – ajatus jatkumosta



Harrastajan polun hahmottelu

Tutustutaan seuraavaksi muiden lajien polkuihin

Jokainen workshopin osallistuja saa tutustuttavaksi yhden lajin harrastajan/pelaajan/urapolun

Silmäile dokumentti läpi ja kirjoita huomiosi lyhyesti ylös esim. ranskalaisilla viivoilla

Voit kiinnittää huomiota esim. seuraaviin asioihin:

- Mitkä asiat kyseisen lajin polussa vaikuttavat toimivilta? Entä mitkä eivät?
- Mitä kyseisen lajin polusta voitaisiin ottaa mukaan meidän harrastajan polkuun?
- Mitä ajatuksia polun rakenne herättää? Onko se helposti ymmärrettävissä?

Aikaa tutustumiseen on 15 min, jonka jälkeen jokainen esittää omat huomiot vapaavalintaisella tavalla lyhyesti (1–2 min)



- Huvostaidot ovat harrastuksen ydin. Niitä tulee harjoitella myös ratsastuksen ulkopuolella.
- Perustarastuksessa niillä hiottaava. Virtsan vierheitoita suorituksia ei ole, mutta hyvällä harjoittelulla pääsee lähemmäksi sitä.
- Luonnalliset ja terveelliset elämäntavat sekä oheiselikunnan harrastaminen tukee hyvinvointia ja laajaitten oppimista.
- Kehittyminen on yksilöllistä. Tasolta toiselle siirtyminen voi viedä vuosia.
- Kilpaleminen on hauskaa, mutta vapaaehtoista. Hyvällä ratsastajalla voi kehittyä myös kilpaleimattain.
- Kaikien ei tarvitse päästä harrastestastajana huipulle eli A-merkitasolle. Aina innostus ja tavoitteellisuus ratkaisevat.
- Kaikki osa-alueet eivät aina kehity tasaisesti. Esimerkiksi kaikki eivät voi hypätä eikä kaikilla talleilla pääse maastoilemaan.
- Nauti harrastuksesta. Aina mielialla välittyy myös hevosele.

[illegible]

Tule mukaan! Hyppää huipulle taivaan urapolkuun tai jotta harrastaa Vieläkin pössel mukaan! Hyppää huipulle taivaan urapolkuun tai jotta harrastaa Aikuisenakin voit aloittaa!

[illegible]

<https://porvoontaitoluistelijat.fi/wp-content/uploads/2020/12/Taitoluistelun-harrastajan-polku.pdf>



<https://finnhandball.net/wp-content/uploads/2022/02/Kasipalloilijan-urapolku.pdf>



Tutustu lajiin

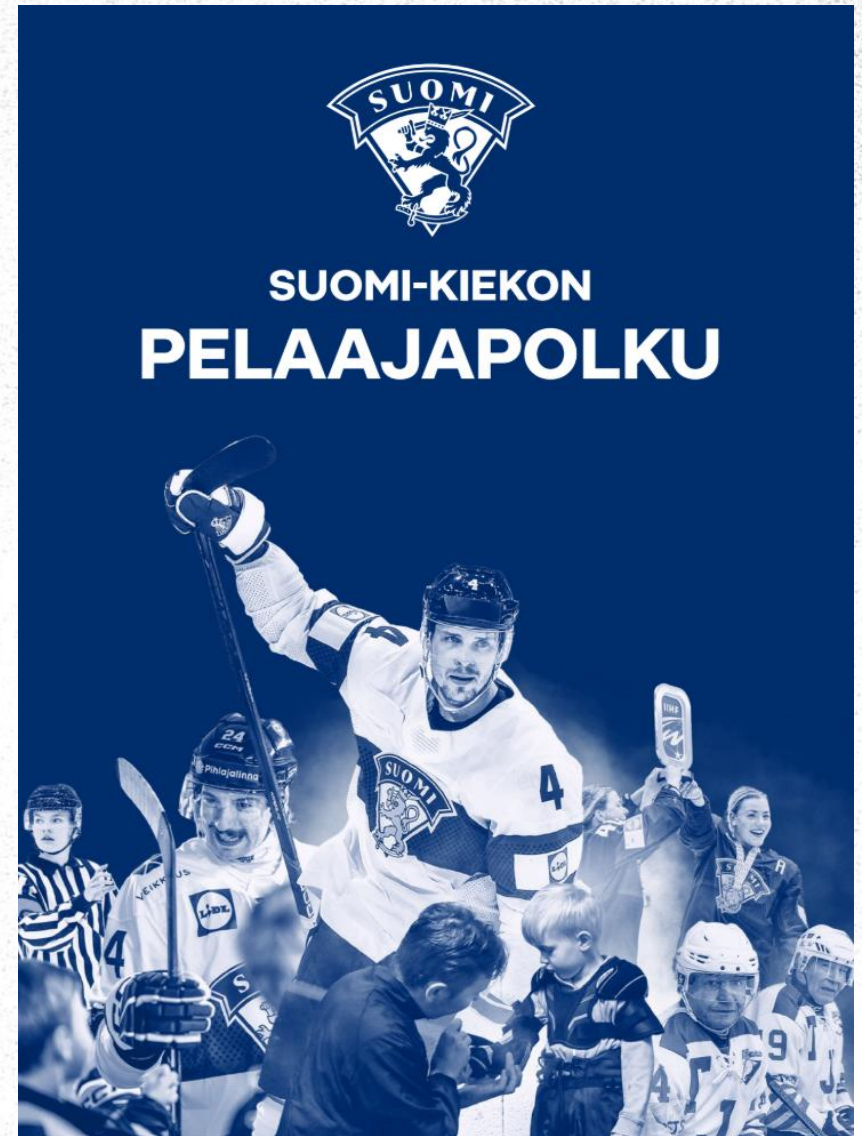
Opettele alkeet

Green Card ja
jäsenyys

Löydä sun
#muntapapelata

KOKO
Suomi
golfaa

<https://golf.fi/wp-content/uploads/2025/03/Pelaajanpolku.pdf>



<https://www.dropbox.com/scl/fi/jc877wapms3tp9y1ngaay/Pelaajapolku-Infograafi.pdf?rlkey=qd9k83h7yz5wvsuqrankod1g2&e=1&st=gp648bql&dl=0>

<https://www.dropbox.com/scl/fi/v58bt0aokngtm8jh1bryg/Suomi-kiekon-pelaajapolku.pdf?rlkey=d2i3ihfy796tmbhnmzdvcdupd&e=1&st=zqhmx6g6&dl=0>

TYÖSTÖN ETENEMINEN

Työstön eteneminen

Mitä seuraavaksi?

- Eetu lähtee työstämään harrasteliikunnan mallin ja harrastajan polun ensimmäistä versiota workshopin pohjalta
- Ensimmäinen versio dokumenteista lähetetään kommentoitavaksi seuroille, toimistolle ja hallitukselle viikkotiedotteen yhteydessä to 8.1.
- Ensimmäinen versio dokumenteista esitellään liiton hallitukselle hallituksen kokouksessa la 10.1.
- Kommentointiaika su 25.1. asti (reilu 2 vko)
- Dokumentit viimeistellään kommenttien pohjalta pe 30.1. mennessä
- Lanseeraustilaisuus ti 3.2. klo 17–18 Teams
- Uutinen aiheesta liiton nettisivuille, viikkotiedote + IG-postaus to 4.2.



Kevään tulevia tilaisuuksia

Helmikuu 2026

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

Maaliskuu 2026

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

Huhtikuu 2026

- Harrasteliikunnan verkostojen kartoittamiskysely

Toukokuu 2026

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





***KIITOS, KUN
OSALLISTUIT!***

