

Joukkuevoimistelu 8-10 v. NYK koulu , 17:00-18:30 Irina Toropcina ja Mette Rajala

Kausisuunnitelma:

#### TAMMIKUU

Koreografisen kompleksin parantaminen ja harjoittelu.

Musiikki koreografiaan : aaltoliike, releve, plie, batman tandu , pike, etuarabesque , arabesque taakse , arabesque sivulle, sivupasse

Hyppyjen oppiminen : kaurishyppy , tasahyppy , X-hyppy , saksihyppy

harppaushyppy, hyppy ympäri 180 \*, kasakkahyppy , tasaponnistuksesta kaurishyppy.

Fyysinen kehittyminen

Venyttely : lonkankoukistaja asento , spagaatit eteen ja sivulle,  
jalannostot , linnunpesä , rengas , taaksetaivutus polvinseisonnassa, silta .

Voima : vatsalihakset ja selkälihakset.

Valmistaudutaan vastaanottamaan pronssimerkki.

#### HELMIKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa

Akrobatia: kuperkeikka , kärrynpyörä , siltakaato .

10.02.- harjoitus vanhempien kanssa.

17.02.-21.02. loma

Valmistautuminen NuvoLin 75-vuotisjuhlaan.

Valmistaudutaan ja vastaanottava pronssimerkki.

#### MAALISKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa

Valmistautuminen NuvoLin 75-vuotisjuhlaan.

Vastaanottava pronssimerkki.

#### HUHTIKUU

Valmistautuminen NuvoLin 75-vuotisjuhlaan.

#### TOUKOKUUTA

04.05.- NuvoLin 75-vuotisjuhla.