

Kausisuunnitelma – Kulta ryhmä

Ryhmä harjoittelee seuran toimintakauden aikana tiistaisin ja perjantaisin klo 17-19. Harjoituksia ei ole arkipyhäpäivinä eikä syys- ja hiihtolomalla.

Vanhempainvartit järjestetään kaudella seuran määrittämänä viikkona (kannattaa seurata seuran tiedotusta asiasta) torstai treenin yhteydessä. Kultaryhmän treenejä ei tällöin pääse seuraamaan vaan keskustellaan vanhempien kanssa yleisistä asioista. Treenien seuraamiseen järjestetään kokonaan erillinen kerta kauden aikana ja siitä infotaan whatsapp-ryhmässä sekä voimistelijoiden kautta harjoituksissa.

Ryhmän vanhemmilla on oma whatsapp-ryhmä, jossa voi ilmoittaa poissaoloista, sopia kimppakyytejä ja ohjaajat tiedottavat sitä kautta treeneihin liittyvistä asioista. Seurasihteerä voi pyytää lisäämään huoltajan/huoltajia ryhmään.

Treeniohjelma:

Pronssi-, hopea- ja kultamerkkien suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Telinevoimistelun B-luokan sarjojen harjoittelua

Lisäksi harjoittelemme seuraavia liikkeitä:

Permanto

- arabialainen + taakse kerävoltti / suoravoltti
 - arabialainen + flikki + flikki + flikki
 - arabialainen + flikki + taakse kerävoltti
- eteen puolivoltti tai eteen flikki (+ kerävoltti eteenpäin)
 - eteen suoravoltti volttiradalla
 - trampetilta eteen suoravoltti kierteellä
 - trampetilta taakse suoravoltti kierteellä

Puomi

- puomilla: kärrynpyörä, käsilläseisonta, siltakaadot, piruetti erilaisia hyppyjä
 - maapuomilla: arabialainen ja flikki

Rekki:

- kippi
- vapaapyörähdys
- korkea heilunta

Hyppy:

- ponnistuslaudalta urhon ja tsukaharan alut mattokasalle