

Joukkuevoimistelu 8-10v. Uotilan koulu, ti klo 18.30 – 19.30
Irina Toropcina ja Mette Rajala

TAMMIKUU

Koreografisen kompleksi parantaminen ja harjoittelemine.

Musiikki koreografiaan : aaltoliike, releve, plie, batman tandu , pike ,
etuarabesque ,arabesque taakse , arabesquesivulle, 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 .

11.02.- 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.