

Kausisuunnitelma – Hopea ryhmä

Ryhmä harjoittelee seuran toimintakauden aikana tiistaisin ja perjantaisin klo 16-17:30. Harjoituksia ei ole arkkipyhäpäivinä eikä syys- ja hiihtolomalla.

Vanhempainvartit järjestetään kaudella seuran määrittämänä viikkona (kannattaa seurata seuran tiedotusta asiasta) torstai treenin yhteydessä. Hopearyhmän 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 kimpakyytejä ja ohjaajat tiedottavat sitä kautta treeneihin liittyvistä asioista. Seurasihteerä voi pyytää lisäämään huoltajan/huoltajia ryhmään.

Treeniohjelma:

Pronssi- ja hopeamerkkien suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Telinevoimistelun B-luokan sarjojen harjoittelua

Lisäksi harjoittelemme seuraavia liikkeitä:

Permanto

- arabialainen
 - flikki
- arabialainen + flikki (+flikki)
- siltakaadot eteen ja taakse
- eteen puolivoltti tai eteen flikki voltitradalla
 - eteen kerävoltti voltitradalla
 - trampetilta eteen suoravoltti
 - trampetilta taakse kerävoltti

Puomi

- käärynpöytä, käsilläseisonta, erilaisia hyppyjä
- maapuomilla: siltakaadot, erilaisia hyppyjä, piruetti

Rekki:

- korkea heilunta
- kiintopyörä
 - kieppi
- voimakieppi

Hyppy:

- ponnistustekniikka ja jännehyppy
 - urhohypyn alkua