

Joukkuevoimistelu Sinisiivet, NYK koulu  
Irina Toropcina ja Mette Rajala ja Anni Kuukkanen

#### TAMMIKUU

Hyppy lämmittely.

Koreografisen kompleksi parantaminen ja harjoittelemine.

Fyysinen kehittyminen : venyttely , voima.

Akrobatia: kuperkeikka , kärrynpyörä , siltakaato .

Valmistaudutaan kilpailuihin.

#### HELMIKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa

10.02.- harjoitus vanhempien kanssa.

17.02.-21.02. loma

Valmistautuminen kilpailuihin

#### MAALISKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa

Valmistautuminen ja Nuvolin 75-vuotisjuhlaan

#### HUHTIKUU

12.04.- Mustan Kissan kilpailu.

Valmistautuminen Nuvolin 75-vuotisjuhlaan

#### TOUKOKUUTA

04.05.- Nuvolin 75 vuotisjuhlavuosi

8.5. Viimeiset harjoitukset