

Joukkuevoimistelu 6-8v. Uutilan koulu, ti klo 17.30 – 18.30  
Irina Toropcina ja Mette Rajala

Kausisuunnitelma:

Tammikuu

Koreografian elementteihin tutustuminen : releve , plie , pike , aaltoliike.

Fyysinen kehittyminen :

Venyttely: linnunpesä, rengas , eteentaivutus, silta , sammakko, spagaatit.

Lihassoiman kehittäminen .

Akrobatia: kuperkeikka , käärynpöytä.

Hyppyjen oppiminen : X-hyppy , saksihyppy , varsahyppy.

Helmikuu

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa

Fyysinen kehitys:

Tasapainon kehitys: vaaka , passe.

11.02. vanhempien päivää

17.02.- 21.02 . systoma, ei tunteja.

Maaliskuu

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa

Valmistautuminen viimeiseen harjoitukseen vanhempien kanssa

Huhtikuu

Valmistautuminen viimeiseen harjoitukseen vanhempien kanssa

29.04 -Viimeinen harjoitus