

KAUSISUUNNITELMA 2025 Kevät

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Tanssillisen voimistelun 8-11 vuotta ryhmä. Klaukkalan budo Sali. Perjantai klo 17-18.30.

Ohjaajat ja yhteystiedot: Katri Koskinen p. 0456014589 ja Saaga Koskinen p.

Kausisuunnitelma:

Tanssillisen voimistelun ryhmässä harjoittelemme voimistelun perusliikkeitä, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä voimistelun perusliikkeitä. Keskustajohtoinen liike ja liikkeen virtaavuus on keskeinen asia, johon harjoittelu perustuu. Kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta sekä hyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä. Käytössä puolapuut, patjat, kuminauhut ja tanssillisen voimistelun passi. Fyysistä kehittymistä tukevia liikesarjoja on joka kerralla. Musiikin mukaista liikkumista, eläytymistä ja ilmaisun harjoittelua. Ikätasoinen liikekieli ja voimistelun mielekkyyden ylläpitäminen huomioimalla voimistelijoiden toiveet.

Voimistelijat voivat suorittaa STARA-merkin. Merkin suorittamiseen pitää hallita 8 pakollista liikettä ja 4 valinnaista liikettä, jotka valitaan 10 eri liikkeen vaihtoehtoista. Merkin suorittaminen vaatii voimisteluliiton lisenssin oston. Merkin suoritus vuosittain seuransa omassa stara tapahtumassa joulukuussa.

Tunnilla voimistelupuku tai t-paita (ei löysä) ja shortsit, voimistelutrikoot/leggingsit. Hiukset kiinni, letillä tai ponnarilla. Kausi alkaa 10.1.2025.

Ryhmäytyminen ja nimen kehittäminen ryhmälle.

Venyttely: spagaatti molemmilla jaloilla, sivuspaatti, linnunpesä, silta, taaksetaivutus, eteentaivutus, releve, plie, grand plie, aaltoliike, sivuspaatti, linnunpesä, silta, taakse- ja eteentaivutus.

Hyppyjen opettelua: tasapainnistuksesta kaurishyppy, harppa, kasakkahyppy.

Tasapainon kehitys: passe, sivutasapaino molemmilla jaloilla, polvivaaka, vaaka taakse molemmilla jaloilla.

Helmikuusta alkaen ohjelma harjoitukset joka kerran lopussa

vk 7 ystäväviikko. voit tuoda oman aikuisen mukaan tunnille

vk 8 talvilomaviikko

Toivekerta ja vanhemmille ohjelman esittäminen (Huhtikuussa)

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
 - Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
 - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
- Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37