

## Hei kaikki voimistelijoiden huoltajat

Voimistelutreeni tunnilla harjoitellaan voimistelun ja liikunnan perustaitoja musiikkiliikunnan kautta sekä eri välineitä käyttäen. Tunti koostuu energianpurkamisesta, tunnin teemaosuudesta sekä loppurauhoittumisesta.

**Kevätkaudella harjoitellaan myös kirjaimia erilaisia välineitä ja leikkejä hyödyntäen:**

### Tammikuu ABCDE

- 16.1 Talvista musiikkiliikuntaa ja tutustumisleikit
- 23.1 Hyppynaru lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen sekä voimistelun naruliikkeitä
- 30.1 Tasapainoilurata ja leikkivarjo (**vanhempi/isovanhempi/kummi tervetullut mukaan tunnille**)

### Helmikuu FGHIJK

- 6.2 Pyöriminen, kieriminen, kärrynpyörän harjoittelua sekä voimistelunauhat
- 13.2 Luova liikkuminen huiveilla ja tanssinauhoilla (**kaveri voi tulla mukaan tunnille**)
- 20.2 Talvilomalla ei tuntia
- 27.2 Palloilurata ja voimisteluliikkeet pallolla

### Maaliskuu LMNOP

- 5.3 Hernepusit ja palloleikit
- 12.3 Voimistelukävelyt ja -asennot sekä vannetempu
- 19.3 Kehontuntemus; musiikkiliikuntaa muotopalat ja nassikkapaini
- 26.3 Musiikkiliikuntaa numeropaloilla (värit, numerot, kehonosat)

### Huhtikuu QRSTU

- 2.4 Erilaiset liikkumistavat ja voimisteluhypyt
- 9.4 Tempurata (kuperkeikan harjoittelu)
- 16.4 Esityksen harjoittelu ja liikuntaleikit
- 23.4 Esityksen harjoittelu ja liikuntaleikit
- 30.4 Vapunaattona ei tuntia

### Toukokuu VWXYZÄÄÖ

- 7.5 Esityksen harjoittelu ja viestejä
- 14.5 Esityksen harjoittelu ja toivevälineet
- 19.5 Voimistelujaoston Kevätnäytös Kupittaalla

Olen ohjannut harrastetunteja vuodesta 1998. Ammattini ovat Lähihoitaja sekä Erityisohjaaja ja Liikuntaneuvoja. Päivätyöni on jaoston Aikuisten ryhmäliikunnan vastaavana ja tunteja ohjaan vauvasta vaariin. Apuohjaajana toimii viittomakielen ohjaaja Aija Helajärvi.

Kerrothan jos lapsellasi on epilepsia, astma, diabetes tms. sekä hoito-ohjeet kohtauksia varten, kiitos.

**Liikunnallisin terveisin: Mari Vuorenmaa**

mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi tai 040 164 7244

