

Hei kaikki voimistelijoiden huoltajat

Voimistelutreeni tunnilla harjoitellaan voimistelun ja liikunnan perustaitoja musiikkiliikunnan kautta sekä eri välineitä käyttäen. Tunti koostuu energianpurkamisesta, tunnin teemaosuudesta sekä loppurauhoittumisesta tai venyttelyliikkeistä. Liikkeiden oppimisen tueksi lisäämme toistoja ja teemme kaksi viikkoa samalla teemalla.

Tunnilla on käytössä Voimistelupassi, jota täytetään sekä tarrakortti.

26.8 ja 2.9	Liikuntaleikit ja tutustuminen
9.9 ja 16.9	Voimisteluliikkeet penkillä ja tasapainoliikkeitä
23.9	Hyppynaru lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen sekä voimistelun naruliikkeitä
30.9	Erilaiset liikkumistavat ja vanteet
7.10	Palloleikit ja voimisteluliikkeet pallolla

Teemaviikko: huoltaja/kummi/isovanhempi ym. voi tulla mukaan tunnille

14.10 Syyslomalla ei tunteja

21.10 ja 28.10	Voimisteluhyppyt ja leikkivarjo
----------------	---------------------------------

28.10 Teemaviikko Halloween, saa pukeutua asuun!

4.11 ja 11.11	Rata voimisteluvälineillä ja kuperkeikan harjoittelua eri tavoin
18.11 ja 24.11	Luova liikkuminen ja leikit huiveilla sekä esitysharjoitus
2.12	Esityksen harjoittelu ja toivevälineet
9.12	Talvista musiikkiliikuntaa ja esitysharjoitus

14.12 Voimistelujaoston Joulunäytös Kupittaa Palloiluhallilla

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 Sini-Tuulia Lehtonen.

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

