

## 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.

14.1–21.1 Talvista musiikkiliikuntaa ja kieriminen, pyöriminen aiheena

### 21.1 Teemaviikko: ota pehmolelu mukaan

28.1–4.2 Hyppynaru lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen sekä voimistelun naruliikkeitä

11.2–25.2 Tasapainoilurata ja leikkivarjo

### 11.2 Teemaviikko: kaveri voi tulla mukaan tunnille

18.2 Talvilomalla ei pidetä tuntia

4.3–11.3 Erilaiset liikkumistavat ja voimisteluhypyt sekä liikuntaleikit

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

18.3–25.3 Luova liikkuminen huiveilla sekä rata voimisteluvälineillä (nauha, pallo, naru, penkillä liikkeitä)

1.4–8.4 Palloleikit ja voimisteluliikkeet pallolla

15.4–22.4 Hernepusit ja vanteet välineinä sekä esitysharjoitus

29.4–6.5 Kehontuntemus; musiikkiliikuntaa muotopaloilla ja esitys

### 6.5 Teemaviikko: Pukeudu asuun

13.5 Esityksen harjoittelu ja toivevälineet

17.5 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

