

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.

13.1–20.1 Talvista musiikkiliikuntaa ja kieriminen, pyöriminen aiheena

27.1–3.2 Hyppynaru lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen sekä voimistelun naruliikkeitä

10.2 Teemaviikko: kaveri voi tulla mukaan tunnille, liikuntaleikit ja pariliikkeet

17.2 Talvilomalla ei pidetä tuntia

24.2–3.3 Erilaiset liikkumistavat ja voimisteluhypyt sekä muotopalat välineenä

10.3–17.3 Tasapainoilurata ja liikkeet penkillä

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

24.3–31.3 Leikkivarjo, huivit ja nauhat sekä voimisteluasennot

7.4–14.4 Palloleikit ja voimisteluliikkeet pallolla ja esitysharjoitus

21.4–28.4 Vanteella temppuja ja leikkejä sekä esitysharjoitus

5.5 Esityksen harjoitteleminen ja toiveleikit

12.5 Esityksen kertaus ja toivevälineet

16.5 lauantaina esiinnymme Voimistelujaoston Kevätnäytöksessä Lietohallissa, lisätietoa tulee myöhemmin.

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.

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