

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. Jokainen saa tehdä liikkeet omalla tyyllillään ja pääasia että yrittää ainakin kerran. Tunneilla käytetään voimistelupassia, johon merkitään tarra jokaisesta osallistumisesta ja harjoitellusta liikkeestä. Passi tarvitaan tunnilla joka kerta.

18.8–25.8. Tutustumista liikunnallisiin peleihin ja leikeihin sekä passista aaltoliikkeitä

1.9–8.9. Musiikkiliikuntaa ja muotopaloja (erilaiset liikkumistavat, värit, muodot, kehonosat)

15.9–22.9. Hyppynaru lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen sekä passin naruliikkeitä

29.9–6.10. Pariliikkeitä pallolla ja pallon käsittely (heitot-kiinniotto, vieritykset keholla)

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

13.10. Syylomalla ei tuntia

20.10–27.10. Tasapainoilurata sekä passista liikkeitä; baletti, tasapaino, piruetti ja hyppy ympäri

3.11–10.11. Leikkivarjo ja esitysharjoitus

17.11–24.11. Vanteen käsittely ja passin liikkeitä sekä esitysharjoitus

2.12. Toiveleikit ja esitysharjoitus

8.12. Esityksen kertaus ja toivevälineet

Ryhmä esiintyy Voimistelujaoston joulunäytöksessä, jossa teemana Turun Urheiluliitto 125-vuotta.

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.

Liikunnallisista terveisin: Mari Vuorenmaa

mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi tai 040 164 7244