

Hei kaikki voimistelijoiden huoltajat

Voimistelutreeni tunnilla harjoitellaan voimistelun ja liikunnan perustaitoja musiikkiliikunnan kautta sekä eri välineitä käyttäen. Tunti koostuu energianpurkamisesta, tunnin teemaosuudesta sekä loppurauhoittumisesta. Uutena juttuna pääsemme kerran kuussa erilaisille radoille 3 saliin yhdessä poikien Sporttitreeniryhmän kanssa tutustumaan välineisiin.

- 20.8 Tutustumisleikkejä ja musiikkiliikuntaa muotopalojen kanssa
- 27.8 Temppurata 3 salissa**
- 3.9 Leikkivarjo ja voimisteluasennot seisten
- 10.9 Pitkällä narulla hyppiminen sekä voimistelun naruliikkeitä
- 17.9 Luova liikkuminen huiveilla ja tanssinauhoilla
- 24.9 Tasapainoilurata 3 salissa**
- 1.10 Pyöriminen, kieriminen, kärrynpyörän harjoittelua sekä voimistelunauhat
- 8.10 Palloleikit ja hernepusseja (vanhempi/isovanhempi/kummi tervetullut mukaan tunnille)
- 15.10 Syyslomalla ei tuntia**
- 22.10 Palloilurata 3 salissa**
- 29.10 Voimisteluliikkeet pallolla ja kokeillaan erilaisia hyppyjä
- 5.11 Voimistelukävelyt ja -asennot sekä vannetempu
- 12.11 Kehontuntemus; musiikkiliikuntaa huiveilla ja tassikkapaini ja esitysharjoitus
- 19.11 Alkulämmittelyä esitysharjoitus, Temppurata (kuperkeikka)**
- 26.11 Musiikkiliikuntaa numeropaloilla ja esitysharjoitus
- 3.12 Erilaiset liikkumistavat ja voimisteluhyppyt ja esitysharjoitus
- 8.12 Voimistelujaoston Kevätnäytös Kupittaaan palloiluhallilla**
- 10.12 Talvista musiikkiliikuntaa ja toivevälineet- ja leikit



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