Ninjagym 4-6 v. kevään kausisuunnitelma 2024

Ryhmä: Ninjagym 4-6 v.

Paikka: Harjun koulu

Päivä ja aika: Keskiviikko klo 17:50-18:30

Ohjaaja: Tiia S. & Elli K.

Kevätkausi: 8.1.-28.4.2024

Talviloma 26.2.-3.3.2024

Pääsiäinen 28.3.-1.4.2024

Tuntikuvaus:

Ninjajumppa on täynnä vauhtia ja energiaa. Tunnilla harjoitellaan erilaisia temppuja ja hyödynnetään parkourista tuttuja ylityksiä ja alituksia. Ninjoissa lapsen vartalonhallinta, nopeus ja voima kehittyy huomaamatta.

| Viikko | Teema | Tavoitteet |
| --- | --- | --- |
| 2 | Ninjat esittäytyy | Tutustuminen ryhmään, erilaiset liikkumistavat |
| 3 | Lumivuoren valtiaat | Kiipeäminen, roikkuminen, rekkitankoontutustuminen (roikkuminen, oikonoja) |
| 4 | Meriseikkailu | Kehonhallinta, vatsalla keinuminen,käsilläseisonta, köydet (köyteen hyppääminen,kiipeäminen ja alastulo) |
| 5 | Pyörremyrskyn silmässä | Kieriminen, kuperkeikka eteen ja taakse,pyöriminen esim. pepulla ja vatsalla |
| 6 | Aikamatka menneisyyteen | Laukka eteen ja sivulle, pupuhypyt,kärrynpyörän alkeet |
| 7 | Ninjatiimi | Yhteistyö, temput ja akrobatia parin/ryhmän kanssa |
| 8 | Yhteistyöllä ylöspäinVANHEMMAT MUKAAN! | Temppuilua vanhemman kanssa |
| 9 | TALVILOMA | Ei jumppia! |
| 10 | Hiipivät ninjat | Tasapainotaidot, renkaat (linnunpesä,kuperkeikat) |
| 11 | Nopeampi kuin gepardi | Nopeus ja reaktiokyky, kissakävely |
| 12 | Ninjat pomppulinnassa | Ponnistus ja alastulo (jänne- ja kerähyppy),tarkkuushyppy |
| 13 | Herkullinen jumppa | Päälläseisonta ja niskaseisonta |
| 14 | Ota koppi! | Pallon käsittelytaidot: heitto, vieritykset, potkut |
| 15 | Lassomestarit | Narun käsittelyä, hyppynaruhypyt,kevätnäytöksen harjoittelu |
| 16 | Pääsiäisen jäljillä | Kevätnäytöksen harjoittelu |
| 17 | Voimaninjat | Opittujen taitojen kertaus ja toiveleikit, kevätnäytöksen harjoittelu |