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, rekkitankoon  tutustuminen (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 ylöspäin  VANHEMMAT 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 | | | | | | | |