

Ryhmä	Freegym 7-11v		
Paikka	Harjunkoulu		
Päivä ja aika	Keskiviikko 17.00-17.45		
Ohjaaja	Laina E, Jiisa M		
Viikko	Tunnin aihe:	Tavoitteet:	
36	Tervetuloa FreeGymiin!	Tutustutaan jumppakavereihin sekä FreeGymiin!	
37	Kuperkeikkoja!	Harjoitellaan kuperkeikkaa	
38	Hypitään!	Harjoitellaan esteiden ylitystä eri tyyleillä	
39	Kärrynpyöriä!	Harjoitellaan kärrynpyörää ja variaatioita	
40	Voimailua!	Lihaskuntaa sekä voimaa vaativia temppuja	
41	Aikuiset mukaan!	Lapset ja aikuiset jumppaavat yhdessä!	
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA	
43	Tutustutaan telineisiin!	Harjoitellaan rekin perusteet, ja käytetään rekkiä osana parkour rataa	
44	Yli ja ali!	Harjoitellaan esteiden ylityksiä ja alituksia	
45	Voimailua!	Lihaskuntaa ja kehonhallintaa	
46	Voltteja 1 tunti!	Harjoitellaan puolivolttia sekä flikkiä	
47	Voltteja 2 tunti!		
48	Pyramideja!	Harjoitellaan pyramideja ja muita pariliikkeitä	Joulunäytös 28.11.
49	Toivetunti!		
50	Temppurata!	Kootaan radalle kauden aikana opittuja taitoja!	