

Ryhmä	Freegym 7-11 v.		
Paikka	Karosen koulu		
Päivä ja aika	Maanantai 18.45-19.30		
Ohjaaja	Jenna M. ja Kerttu M.		
Viikko	Tunnin aihe:	Tavoitteet:	
36	Tervetuloa Freegymin!	Tutustutaan jumppakavereihin ja harjoitellaan kehonhallintaa	
37	Voimistelu: kuperkeikat ja kärrynpyörät	Harjoitellaan erilaisia kuperkeikkoja ja kärrynpyöriä	
38	Parkour: ylitykset ja hyppy	Harjoitellaan erilaisia hyppyjä ja esteiden ylityksiä	
39	Voimailu 1: lihaskuntoa ja pyramideja	Kehonpainoharjoitteita yksin ja yhdessä	
40	Voimistelu: päällä- ja käsilläseisonta	Harjoitellaan päällä- ja käsilläseisontaa	
41	Aikuiset mukaan!	Lapsen ja aikuisen yhteinen Freegym- tunti! :)	
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA	
43	Voimistelu/parkour: ilma-akrobatia	Voimistellaan renkailla, köysillä, rekillä ja nojapuilla	
44	Parkour: seinätekniikat	Harjoitellaan seinäjuoksua ja seinävolttia	
45	Voimistelu: silta ja siltakaato	Harjoitellaan kehonhallintaa, notkeutta ja keskivartalon voimaa (Aloitetaan joulunäyösharjoittelu)	
46	Volttikoulu 1: puolivolti ja flikki	Aloitetaan volttien osaharjoittelu	
47	Volttikoulu 2	Jatketaan volttien harjoittelua jokaisen lapsen taitotaso huomioiden	
48	Voimailu 2: lihaskuntoa ja kehonhallintaa	Harjoitellaan lihaskuntoa erilaisten leikkien ja tehtävien avulla	Joulunäytös 28.11.
49	Toivekerta!	Lapset saavat osallistua tunnin suunnitteluun	
50	Temppurata!	Kaudella opittujen taitojen kertausta temppuradan muodossa	