Freegym 7-11 v. kevätkauden kausisuunnitelma 2024

Ryhmä: Freegym 7-11 v.

Paikka: Harjun koulu

Päivä ja aika: Keskiviikko klo 17:00-17:45

Ohjaaja: Tiia S. & Elli K.

Kevätkausi: 8.1.-28.4.2024

Talviloma 26.2.-3.3.2024

Pääsiäinen 28.3.-1.4.2024

Tuntikuvaus:

Freegymissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Freegym sopii kaikille ja harrastus tarjoaa uusia haasteita niin aloittelevalle temppuilijalle kuin jo aiemmin harrastaneelle. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu unohtaen kilpailu järjestelmät ja niiden vaatimukset.

| Viikko | | | Teema | | | | | | Tavoitteet | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | | | Tästä se lähtee! | | | | | | Tutustutaan Freegymiin ja treenikavereihin, reaktiokyky, kuperkeikat, kärrynpyörä | | | | | | | |
| 3 | | | Nurinpäin  (voimistelu) | | | | | | Päälläseisonta, päähyppy | | | | | | | |
| 4 | | | Kätevästi käsillä  (voimistelu) | | | | | | Käsinseisonta, puolivoltin kehittelyä | | | | | | | |
| 5 | | | Sulavasti siltaan (voimistelu) | | | | | | Silta, siltakaato,flikki | | | | | | | |
| 6 | | | Liput liehumaan (voimistelu) | | | | | | Rekillä heilunta ja kieppi, ihmislippu, leuanveto | | | | | | | |
| 7 | | | Pompi ja ponnista (voltit) | | | | | | Lentokuperkeikka, kerävoltti eteen | | | | | | | |
| 8 | | | Perhefreegymiä | | | | | | Freegymiä yhdessä aikuisen kanssa  VANHEMMAT MUKAAN! | | | | | | | |
| 9 | | | TALVILOMA | | | | | | Ei jumppaa! | | | | | | | |
| 10 | | | Urheasti eteenpäin (voltit) | | | | | | Kerävoltti eteen, urhonhyppy | | | | | | | |
| 11 | | | Taitavasti takaperin  (voltit) | | | | | | Bäkkärin kehittelyä | | | | | | | |
| 12 | | | Ketterä kiepsahdus (voltit) | | | | | | Seinävoltti, akrobatiavoltti taakse | | | | | | | |
| 13 | | | Vauhdilla eteenpäin  (parkour | | | | | | Ylitykset ja alitukset: askelylitys, apinaylitys, suora alitus | | | | | | | |
| 14 | | | Ylös ja ympäri (parkour) | | | | | | Hypyt ja laskeutumiset: tarkkuushyppy, kissanloikka, rolli | | | | | | | |
| 15 | | | Sukkelasti seinille (parkour) | | | | | | Seinätekniikat: seinäjuoksu ja seinäkieppi, kevätnäytösohjelman harjoittelua | | | | | | | |
| 16 | | | Todellista tasapainoilua (parkour) | | | | | | Kissakävely ja parkourliikkeiden kertausta, kevätnäytösohjelman harjoittelua | | | | | | | |
| 17 | | | Homma hallussa | | | | | | Kevätnäytösohjelman harjoittelua | | | | | | | |