

Ryhmä	Voimistelukoulu 7-11 v.		
Paikka	Pispalan koulu		
Päivä ja aika	Tiistai 18.30-19.15		
Ohjaaja	Jenna Vihonen		
Viikko	Tunnin aihe:	Tavoitteet:	
36	Tutustutaan	Tutustutaan voimistelun maailmaan, saliin sekä ryhmään.	
37	Perusliikkuminen ja kehonhallinta	Harjoitellaan erilaisia liikkumistapoja ja voimistelun perusasentoja.	
38	Tasapaino	Tasapainotellaan lattialla sekä puomilla.	
39	Käsillä	Harjoitellaan käsille painon laittamista, karrynpyörää ja käsilläseisontaa.	
40	Liikkuvuus	Aktiivista venyttelyä, sillan harjoittelua.	
41	Kaverit mukaan!	Kaveri mukaan tunnille!	Lisää infoa myöhemmin
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA	
43	Välineet	Hyödynnetään erilaisia välineitä.	
44	Pariakrobatia	Harjoitellaan kaverin kanssa tekemistä ja pariakrobatiaa	
45	Ilmassa	Harjoitellaan erilaisia hyppyjä, ponnistusta ja hyppysten alastuloa.	
46	Musiikin mukana	Yhdistetään liikkeitä ja musiikki, harjoitellaan lyhyitä liikesarjoja.	
47	Lava haltuun!	Harjoitellaan joulunäytöstä ja lavalla esiintymistä.	
48	Harjoitus tekee mestarin	Kerrataan näytöstä ja aiemmin opittuja asioita	Joulunäytös 28.11.
49	Taitorata	Kerrataan syksyn aikana opittuja taitoja ja haastetaan omia taitoja erilaisilla pisteillä.	
50	Toivetunti	Lasten toiveiden mukaan	