

KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Harjoitusten aika ja paikka: keskiviikko 16-17 Tietolan koulun ruokala

Kauden tavoite: oppia joukkuevoimistelun perustaitoja sekä esiintyä näytöksessä.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: kehontuntemus	
Vko 36	Tutustumista toisiimme ja perusliikkeitä.	
Vko 37	Akrobatia yksin ja yhdessä	
Vko 38	tasapainot	
Vko 39	liikkuvuus	
	Lokakuun tavoite: omien taitojen harjoittaminen	
Vko 40	Erilaiset hyppyt ja niiden alkeet	
Vko 41	Peruslihaskunnon kehittäminen ja sen näkyminen voimistelussa	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Vartalosarjojen harjoittelu	
Vko 44	Piruettien harjoittelu	
	Marraskuun tavoite: näytösohjelman harjoittelu	
Vko 45	Opittujen liikkeiden yhdistäminen ohjelmaksi	
Vko 46	Ohjelman harjoittelu	
Vko 47	Ohjelman harjoittelu	
Vko 48	Esiintyminen ja ilmaisu	
	Joulukuun tavoite esiintyminen	
Vko 49	Kenraaliharjoitus joulunäytöstä varten	Joulunäytös

Kausisuunnitelmaan voi tulla muutoksia meistä riippumattomien salivuoroperuutusten vuoksi, jolloin treenit pidetään esim. ulkona. Salivuoroperuutukset ilmoitetaan viestillä tai sähköpostilla.

Ohjaajat: Inka Niemi ja Vilma Pietilä

Ryhmän pelisäännöt

- Ei kiusata tai jätetä ketään ulkopuolelle
- Kuunnellaan ohjeet
- Pitkät hiukset kiinni ja sukat pois jalasta.