

**KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2024**

**Cheerleading Mikrot**

Keskiviikko Vaao A koulu/ Toivolan sali klo 17.00-18.00

Tavoite: Tutustuminen cheerleading-lajin alkeisiin ja motivoida lapsia liikunnan iloon ja mielenkiintoon. Ilo, onnistumisen tunteet ja kannustaminen tärkeimmät tavoitteet.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
|  | **Tammikuun tavoite: Akrobatian ja nostojen alkeet** | |
| **Vko 2** | Tutustuminen, ryhmäytyminen | Harjoituksiin juomapullo ja cheerpassi mukaan. Harjoituksissa ollaan jumppatossuilla tai paljain jaloin. |
| **Vko 3** | Akrobatian alkeita | Akrobatiaa harjoitellaan huomioiden  jokaisen lapsen kehitystaso. |
| **Vko 4** | Nostojen alkeita | Nostot ovat ikäryhmälle sopivan korkuisia. |
| **Vko 5** | Nostojen ja akrobatian alkeita |  |
|  | **Helmikuun tavoite: Akrobatialiikkeiden yhdistäminen, nostot, tanssi** |  |
| **Vko 6** | Akrobatia ja tanssi | Tanssiin yhdistetään huiskat |
| **Vko 7** | Nostot ja tanssi |  |
| **Vko 8** | Akrobatia, nostot ja tanssi |  |
| **Vko 9** | **Talviloma -> Ei tuntia** | |
|  | **Maaliskuun tavoite: Opittujen taitojen kertaus ja hiominen** | |
| **Vko 10** | Lajin perustaidot |  |
| **Vko 11** | Lajin perustaidot |  |
| **Vko 12** | Lajin perustaidot |  |
| **Vko 13** | Pääsiäisteema- leikkejä | Lasten toiveita |
|  | **Huhtikuun ja Toukokuun tavoite: Kevätnäytöksen harjoittelu** | |
| **Vko 14** | Kevätnäytöksen harjoittelu | Ilmoita ajoissa, jos lapsi ei pääse osallistumaan kevätnäytökseen. |
| **Vko 15** | Kevätnäytöksen harjoittelu |  |
| **Vko 16** | Kevätnäytöksen harjoittelu |  |
| **Vko 17** | Kevätnäytöksen harjoittelu |  |
| **Vko 18** | **Vappu -> Ei tuntia** |  |
| **Vko 19** | Kevätnäytöksen harjoittelu |  |
| **11.5.** | **Kevätnäytös** | **Liikuntahalli** |

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

Ohjaajat: Pinja Karisalmi 0401431443 ja Emmi Hell 0407442209