

## KAUSISUUNNITELMAPOHJA tanssiryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: 16:30-18, Roukon koulu

Kauden tavoite: Kauden tavoitteena on ehjien ja monipuolisten tanssisarjojen oppiminen sekä erilaisten voimistelun perusliikkeiden hallitseminen. Eläytyä musiikkiin ja löytää rohkeus tanssia.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	<b>Syyskuun tavoite: Kevään ohjelman kertaaminen ja kisoihin valmistautuminen</b>	
Vko 36	Ohjelman kertaaminen, kisoihin valmistautuminen	
Vko 37	Ohjelman kertaaminen, kisoihin valmistautuminen	
Vko 38	Ohjelman kertaaminen, kisoihin valmistautuminen	
Vko 39	Ohjelman kertaaminen, kisoihin valmistautuminen	
	<b>Lokakuun tavoite: Liikkuvuus, eläytyminen sekä tasapaino</b>	
Vko 40	Liikkuvuusharjoitteet, tanssisarjojen, harjoittelua, kisoihin valmistautuminen	
Vko 41	Kisoihin valmistautuminen, esiintymiseen eläytymisen harjoittelua	
Vko 42	<b>SYYSLOMA, EI TUNTEJA!</b>	
Vko 43	Kisoihin valmistautuminen, esiintymiseen eläytymisen harjoittelua, tasapainon vahvistaminen	
Vko 44	Kisoihin valmistautuminen, esiintymiseen eläytymisen harjoittelua	
	<b>Marraskuun tavoite:</b>	
	<b>Ehjän näytösohjelman luominen, pari- ja ryhmätyöskentely</b>	
Vko 45	Näytösohjelman harjoittelua, pariliikkeet	
Vko 46	Näytösohjelman harjoittelua, nostojen harjoittelu	
Vko 47	Näytösohjelman harjoittelua	
Vko 48	Näytösohjelman harjoittelua	



	<b>Joulukuun tavoite: Näytösohjelman hiominen</b>	
<b>Vko 49</b>	Näytösohjelman harjoittelua	Joulunäytös 7.12.

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

Ohjaajat: Roosa Nieminen ja Laura Perolahti

	Tavoite	



--	--	--

