**KAUSISUUNNITELMAPOHJA Cheer-ryhmät**

**Cheerleading start minit**

**Harjoitusten aika ja paikka: Tiistai klo 17.00-18.00 Painisali**

**Kauden tavoite: Oppia cheerleading alkeet akrobatiassa, nostoissa ja hypyissä. Taitotasojen mukainen akrobatian ja nostojen harjoittelu. Hienon ja turvallisen joulunäytös-esityksen harjoittelu.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
|  | **Syyskuun tavoite: Perustaitojen harjoitteleminen** |
| **Vko 36** | Tutustuminen, akrobatian alkeet |  |
| **Vko 37** | Tutustuminen, nostojen alkeet | Hyvä keskittyminen ja positiivinen asenne. Nostot ovat sopivia ikäryhmälle. |
| **Vko 38** | Nostojen alkeet |  |
| **Vko 39** | Akrobatian ja hyppyjen alkeet | Halu kehittyä ja oppia uutta oman taitotason mukaan. |
|  | **Lokakuun tavoite: Akrobatian ja nostojen harjoittelu** |  |
| **Vko 40** | Kehittyminen nostoissa |  |
| **Vko 41** | Kehittyminen akrobatiassa |  |
| **Vko 42** | **SYYSLOMA, EI TUNTEJA!** |  |
| **Vko 43** | Kehittyminen nostoissa ja akrobatiassa |  |
| **Vko 44** | **Halloween teemaiset treenit** |
|  | **Marraskuun tavoite: Joulunäytöksen harjoittelu** |  |
| **Vko 45** | Kuvioiden harjoittelu ja liikkeiden yhdistämistä |  |
| **Vko 46** | Joulunäytöksen harjoittelu |  |
| **Vko 47** | Joulunäytöksen harjoittelu |  |
| **Vko 48** | Joulunäytöksen harjoittelu |  |
|  | **Joulukuun tavoite: Rohkeus, onnistumisen tunne ja itsevarmuus joulunäytökseen** |
| **Vko 49** | Viimeiset treenit ennen näytöstä | Joulunäytös su 7.12. |

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

Ohjaajat: Tiia Ketvell, Ishioma Olise, Mandi Harinen

# Säännöt Start Minit

-Valmentajien päälle ei puhuta, kuunnellaan ja keskitytään

-Ei roikuta valmentajissa

-Salissa on puolapuut, niihin ei mennä ilman lupaa

-Ei saa huutaa tahalleen

-Kaikkeen osallistutaan, vaikka ei olisi mieluista

-Kaikki yrittää parhaansa

-Ei syrjitä ketään

-Kaikkien kanssa tehdään, vaikka ei olisi oma paras kaveri

**KAUSISUUNNITELMAPOHJAN ESIMERKKITAVOITTEET SEKÄ LIIKKEET**

Syksyn 2025 tavoitteet:

* oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita
* tutustuminen toisiimme ja oppiminen toimimaan ryhmässä
* pelisääntöjen tekeminen yhdessä ryhmänä ja niiden noudattaminen tunneilla
* pitää lapsen mielenkiinto yllä monipuolista liikuntaa kohtaan, kannustaa lasta liikunnalliseen elämään
* harjoitella ja kehittää jo opittuja ikätasolle sopivia motorisia liikkumistaitoja
* voimistelupassiin tutustuminen (käytössä pienempien ryhmissä)
* saada itseluottamusta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen

Syyskuun tavoitteet:

* tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita.
* kehontuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset (esim. Polven nostossa varpaat lattiaan)
* harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahypyt, yhdellä jalalla, eläimet)

Lokakuun tavoitteet:

* Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)
* Tanssillisuus, liikeradat ja liikkumiset
* Harjoitella rytmiikkaa, rytmitajua ja musiikin tulkintaa (rytmissä pysyminen, tahdin laskeminen)

Marraskuun tavoitteet:

* Harjoitella erilaisia temppuja esim. kuperkeikka molempiin suuntiin, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta/siltakaato
* Kehonhallinta ja liikkuvuus esim. selän ja takareiden liikkuvuus
* Suunnitella joulunäytökseen osallistumista ja harjoitellaan koreografiaa ja siihen kuuluvia temppuja

Joulukuun tavoitteet:

* Harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja
* harjoitella joulunäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua joulunäytökseen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Liike** | **Tavoite** | **Huomioitavaa** |
| Perusasento | Kehontuntemus | Jalat yhdessä, pitkät kyljet |
| Hyvä ryhti | Kehontuntemus | Hartiat alas, pitkä kaula |
| Nilkan ojennus | Kehontuntemus | Vahvat nilkat, myös varpaat |
| Eri tavoin liikkumiset (kyykkykävely, varpaillakävely, eläinliikkeet) | Koordinaatio | Kehonhallinta, keskivartalon tuki, kannatus |
| Vaaka/kukkovaaka penkin päällä | Tasapaino | Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90’) |
| Hyppy yhdellä jalalla | Hyppääminen, tasapaino | Vahva hyppyjalka, alastulo |
| X-hyppy | Hyppääminen | Hypyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus) |
| Kerähyppy | Hyppääminen | Hypyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus) |
| Kuperkeikka molempiin suuntiin | Kehonhallinta | Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento |
| Kärrynpyörä | Kehonhallinta | Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys |
| Käsilläseisonta | Kehonhallinta | Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo |
| Silta/siltakaato | Kehonhallinta, liikkuvuus | Selän liikkuvuus, pää käsien väliin ja irti maasta |
| Lentokuperkeikka | Akrobatia | Lähtö- ja lopetusasento |
| Puolivoltti | Akrobatia | Keskivartalon hallinta ja rytmitys |
| Voltti eteen ja taakse | Akrobatia | Keskivartalon hallinta ja rytmitys, voltin eri vaiheet selkeästi |
| Arabialainen | Akrobatia | Keskivartalon hallinta, hartiatyöntö, rytmitys |
| Flikki | Akrobatia | Keskivartalon hallinta ja rytmitys |