

KAUSISUUNNITELMAPOHJA tanssiryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: Ke 17.00-18.00, Naakka

Tavoite: Ryhmähengen luominen ja kevätnäytökseen osallistuminen

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: Ryhmäytyminen	
Vko 2	Omat esitykset ryhmissä	
Vko 3	Erlaisia ryhmätehtäviä tanssin keinoin	
Vko 4	Akrobatia/pariakrobatia	
Vko 5	Laskut ja tahdit	
	Helmikuun tavoite: Ylävartalotyöskentely	
Vko 6	Ylävartaloliikuntatoiminta	
Vko 7	Käsien työskentely koreografioissa	
Vko 8	Ylävartaloliikkuvuus	
Vko 9	HIIHTOLOMA, EI TUNTEJA	
	Maaliskuun tavoite: Keskivartalotyöskentely	
Vko 10	Keskivartaloliikuntatoiminta	
Vko 11	Keskivartalon työskentely koreografioissa	
Vko 12	Keskivartaloliikkuvuus	
Vko 13	Pehmeys ja terävyys koreografioissa	
	Huhtikuun tavoite: Jalkatyöskentely	
Vko 14	Jalkaliikuntatoiminta	
Vko 15	Jalkojen työskentely koreografioissa	
Vko 16	Jalkojen liikkuvuus	
Vko 17	Nilkkatyöskentely	
	Toukokuun tavoite: Kevätnäytösohjelman valmistelu	
Vko 18	Ohjelman viimeistely	
Vko 19	Ohjelman viimeistely	VaVon kevätnäytös 10.5.2025

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



