

## KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2024

### Ryhmän nimi Kultahiput

Harjoitusten aika ja paikka MAANANTAI, Naakka, Kultahiput klo 18-19

Tavoite: Tutustua monipuolisesti voimistelun eri osa-alueisiin ja välineisiin. Ehjän joulunäytös esityksen kokoaminen ja harjoittelu.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
Vko 36	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	
Vko 37	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	
Vko 38	Väline / Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen	
Vko 39	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 40	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino pyöriminen	
Vko 41	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	Vanhempi mukana tunnilla
Vko 42	Syysloma ei jumppaa	-
Vko 43	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 44	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	
Vko 45	Väline /Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen	
Vko 46	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino, pyörimine	
Vko 47	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 48	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	
Vko 49	Ponnistus / Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	

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

Ohjaajat: Oona Ylikoski, Siiri Mäkyne, Aino Järvinen ja Aada Ylikoski



## KAUSISUUNNITELMAPOHJA

### Syksyn 2024 tavoitteet:

- oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita, sekä itseluottamusta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen
- 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 motorisia liikkumistaitoja (esim. kävely, juoksu, hyppiminen) ja opetella uusia taitoja, sekä tutustua erilaisiin välineisiin ja telineisiin (esim. pallo, hernepussi, puolapuut, penkki, trampoliini)
- voimistelupassiin tutustuminen

### Syyskuun tavoitteet:

- tutustua muihin ryhmässä olijoihin ja oppia olemaan osa ryhmää
- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita.
- tutustua voimistelupassiin ja osaan siihen sisältyvistä liikkeistä
- **kehon tuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset, aallot**
- **harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, eläimet)**

### Lokakuun tavoitteet:

- harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja oppia uutta
- **Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka/ikkunavaaka (penkin/puomin päällä), niska-/päälläseisonta**
- **Hyppääminen: 1 jalalla hyppääminen, korokkeelta/korokkeelle hyppääminen --> variaatiot X-, lätäkkö-, kerä-hyppy, hyppy peräkkäin**
- **Harjoitella rytmiikkaa, rytmittäjää ja musiikin tulkintaa**
- tutustutaan voimistelupassiin ja harjoitellaan sen avulla uusia liikkeitä

### Marraskuun tavoitteet:

- **harjoitella erilaisia temppuja esim. Kuperkeikka molempiin suuntiin, haarakuperkeikka, käärynpyörä, käsilläseisonta**
- opetellaan voimistelupassin avulla uusia liikkeitä
- **harjaannutaan oman kehon hallinnassa ja liikkuvuudessa, varsinkin takareiden ja selän liikkuvuus, esim. Silta/siltakaato, linnunpesä, spaguharjoitukset**
- suunnitellaan 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 pikkujoulunäytökseen**



Liike	Tavoite	Huomioitavaa
<b>Perusasento</b>	Kehontuntemus	Jalat yhdessä, pitkät kyljet
<b>Hyvä ryhti</b>	Kehontuntemus	Hartiat alas, pitkä kaula
<b>Nilkan ojennus</b>	Kehontuntemus	Vahvat nilkat, myös varpaat
<b>Aallot</b>	Kehontuntemus	Vartalon eri osien käyttö eri aikaan
<b>Elänelikkeet (rapu, kameli, karhu ym.)</b>	Koordinaatio	Keskivartalo tiukkana
Eri tavoin liikkumiset (kyykävyävely, ryömiminen, varpaillakävely)	Koordinaatio	Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta
Penkin päällä tasapainoilu	Tasapaino	Keskivartalon kannatus
<b>Niska- ja päälläseisonta</b>	Tasapaino	Tiukka keskivartalo, käsien paikka
<b>Vaaka/Kukkovaaka penkin päällä</b>	Tasapaino	Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90°)
<b>Lätäköhyppy</b>	Hyppääminen	Polvet, alastulo
<b>Hyppy yhdellä jalalla</b>	Hyppääminen	Vahva hyppyjalka, alastulo
X-hyppy	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus)
<b>Kerähyppy</b>	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus)
<b>Kuperkeikka molempiin suuntiin</b>	Kehonhallinta	Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento
<b>Haarakuperkeikka</b>	Kehonhallinta	Lähtö- ja loppuasento, käsien paikka
<b>Kärrynpyörä</b>	Kehonhallinta	Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys
Käsilläseisonta	Kehonhallinta	Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo
<b>Silta/siltakaato</b>	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää käsien väliin ja irti maasta
<b>Linnunpesä</b>	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää jalkoihin
<b>Aasinpotkut</b>	Kehonhallinta	Rytmitys

=> Tässä esimerkkejä liikkeistä ja tempuista, joita olisi hyvä sisällyttää kauteen. Tärkeimmät liikkeet lihavoitu, ja ne tulisi sisällyttää kauden ohjelmaan. Voimistelupassista löytyy lisää ideoita.

