

Kausisuunnitelma/ Kevätkausi 7.1.-10.5.2025

Jasminet yli 10v. Tiistai klo 17:00-18:00 Naakan koulu

Tavoite: Tutustua monipuolisesti voimistelun eri osa-alueisiin ja välineisiin. Tunnin teeman lisäksi tehdään myös paljon muita harjoitteita. Ryhmällä on myös mahdollisuus esiintymiseen erikseen sovitusti.

	Tammikuu:	
Vko 2	Ryhmään tutustuminen, Taitojen kartoitus	
Vko 3	Ryhmään tutustuminen, Taitojen kartoitus	
Vko 4	Vartalonhallinta, punnerrus, pressit	
Vko 5	Kehon tuntemus, linnunpesä, silta	
	Helmikuu:	
Vko 6	Tasapaino harjoitteet, piruetit, illuusiot	
Vko 7	Hyppääminen, erilaiset hyyt	
Vko 8	Hyppääminen, erilaiset hyyt	
Vko 9	TALVILOMA	Ei harjoituksia
	Maaliskuu:	
Vko 10	Kuperkeikat, Päälläseisonta	
Vko 11	Käsilläseisonta, Kärrynpyörät	
Vko 12	Silta, Selän liikkuvuus	
Vko 13	Liikkuvuusliikkeet, illuusiot	
	Huhtikuu + Toukokuu:	
Vko 14	Ohjelma + Kertaus: Punnerrus, pressit	
Vko 15	Ohjelma + Kertaus: Illuusiot, piruetit	
Vko 16	Ohjelma + Kertaus: Hyyt	
Vko 17	Ohjelma + Kertaus: Akrobatia	
Vko 18	Ohjelma	VaVo stara 4.5.
Vko 19	Ohjelma	Kevätnäytös 10.5.