

KAUSISUUNNITELMAPOHJA Cheerleading

Cheerleading valour youth

Tiistai klo 17.30-19.00 painisali

Torstai klo 16.30-18.00 Roukko

Sunnuntai klo 12.00-14.00 Naakka

Tavoite: Monipuolinen cheerleadingin alkeiden harjoittelu, erilaisten liikkeiden ja liikeratojen harjoittelu ja ehjän kevätnäytös-esityksen kokoaminen sekä harjoittelu. Taitotasojen mukaisten akrobatiakuvioiden ja nostojen harjoittelu.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: Perustaitodot ja kisaohjelma	
Vko	Stunttien perustaitojen muistelu ja harjoittelu.	Positiivinen asenne ja hyvä keskittyminen tekemiseen on tärkeää, kun hiotaan perustaitoja.
Vko	Kisaohjelman muistelu ja läpikäynti	
Vko	Kisaohjelman muistelu ja läpikäynti	
	Helmikuun tavoite: Valmistautuminen kisoihin	
Vko	Kisaohjelman tekoa	
Vko	Kisa viikko	
Vko	Akrobatia	
Vko	akrobatia	
	IIIHTOLOMA, EI TUNTEJA!	
	Maaliskuun tavoite: level 1 taitojen syventyminen ja kehittyminen	Hyvä keskittyminen
Vko	Level 1 maximi stuntit	
Vko	Level 1 maksimi stuntit	
Vko	Kisaohjelma	
Vko	Kisaohjelma	
	Huhtikuun tavoite: valmistautuminen kauden viimeisiin kisoihin sekä varmuuden kasvattaminen	



Vko	Valmistautumista kisoihin	
Vko	Valmistautuminen kisoihin	
Vko	kisaohjelma	
Vko	kisaviikko	
	Toukokuun tavoite: Kevät näytöksen harjoittelu	
Vko	Kevät näytökseen valmistautuminen	
Vko	Viimeiset treenit ennen näytöstä	VaVon kevätnäytös!

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

Ohjaajat: Pinja Karisalmi, Milla Jääskeläinen, Tinka Leinivaara ja Heini Blomster

