

**KAUSISUUNNITELMAPOHJA**
**Ryhmä nimi: Smaragdit**

Harjoitusten aika ja paikka: Keskiviikko klo 18.00, Naakka

Ohjaajat: Inka Niemi, Vilma Pietilä

Tavoite: Voimistelun/joukkuevoimistelun alkeet

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	<b>Tammikuun tavoite: Nilkat (nilkkojen ojentaminen eri osa-alueilla)</b>	
Vko 2	Tutustumista lajiin ja ryhmään!	
Vko 3	Kevätnäytösohjelma, nilkat hypyissä	
Vko 4	Kevätnäytösohjelma, nilkat hypyissä	
Vko 5	Kevätnäytösohjelma, nilkat lattialiikkeissä	
	<b>Helmikuun tavoite: Nilkat (nilkkojen ojentaminen eri osa-alueilla)</b>	
Vko 6	Kevätnäytösohjelma, nilkat lattialiikkeissä	
Vko 7	Kevätnäytösohjelma, nilkat muissa liikkeissä	
Vko 8	Kevätnäytösohjelma, nilkat muissa liikkeissä	
Vko 9	<b>IIIHTOLOMA, EI TUNTEJA</b>	
	<b>Maaliskuun tavoite: Pehmeys (polvien käyttö)</b>	
Vko 10	Kevätnäytösohjelma, polvet hypyissä	
Vko 11	Kevätnäytösohjelma, polvet hypyissä	
Vko 12	Kevätnäytösohjelma, polvet liikkumisissa	
Vko 13	Kevätnäytösohjelma, polvet liikkumisissa	
	<b>Huhtikuun tavoite: Kädet (käsien käyttö ja pehmeys)</b>	
Vko 14	Kevätnäytöskoreografia, kädet hypyissä	
Vko 15	Kevätnäytösohjelma, kädet hypyissä	
Vko 16	Kevätnäytösohjelma, kädet liikkumisissa	
Vko 17	Kevätnäytösohjelma, kädet liikkumisissa	
	<b>Toukokuun tavoite: Kevätnäytös</b>	
Vko 18	Kevätnäytösohjelman viimeistely	



Vko 19	Kevätnäytösohjelman viimeistely	VaVon kevätnäytös la 11.5.2024
--------	---------------------------------	--------------------------------

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

## KAUSISUUNNITELMAPOHJA

### Kevään 2024 tavoitteet:

- oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita, sekä itseluottamusta ja uskallusta osallistua kevätnäytökseen
- tutustuminen toisiimme ja oppiminen toimimaan ryhmässä
- 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

### Tammikuun tavoitteet:

- tutustua muihin ryhmässä olijoihin ja oppia olemaan osa ryhmää
- tutustua voimistelupassiin ja osaan siihen sisältyvistä liikkeistä
- kehon tuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset, aallot
- harjaannutaan koordinaatiotaidoissa

### Helmikuun 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 rytmikkaa, rytmittäjua ja musiikin tulkintaa
- - tutustutaan voimistelupassiin ja harjoitellaan sen avulla uusia liikkeitä

### Maaliskuun tavoitteet:

- - harjoitella erilaisia temppuja esim. Kuperkeikka molempiin suuntiin, haarakuperkeikka, kärrynpyörä, 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

#### Huhtikuun tavoitteet:

- - harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja
- - Harjoitella keväänäytöksen esitystä ja saada rohkeutta esiintyä

#### Toukokuun tavoitteet:

- - harjoitella keväänäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua keväänäytökseen



<b>Liike</b>	<b>Tavoite</b>	<b>Huomioitavaa</b>
<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)</b>	Koordinaatio	Keskivartalo tiukkana
<b>Eri tavoin liikkumiset (kyykkäkävely, ryömiminen, varpaillakävely)</b>	Koordinaatio	Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta
Penkin päällä tasapainoilu	Tasapaino	Keskivartalon kannatus
<b>Vaaka/kukkovaaka penkin päällä</b>	Tasapaino	Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90')
<b>Hyppy yhdellä jalalla</b>	Hyppääminen, tasapaino	Vahva hyppyjalka, alastulo
X-hyppy	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus)
Kerähyppy	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus)
<b>Kuperkeikka molempiin suuntiin</b>	Kehonhallinta	Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento
<b>Kärrynpyörä</b>	Kehonhallinta	Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys
Käsilläseisonta	Kehonhallinta	Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo

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

