**KAUSISUUNNITELMAPOHJA Voimisteluryhmät**

**Harjoitusten aika ja paikka: Naakan koulu, torstaisin klo 17-18**

**Kauden tavoite: Harjoitellaan aerobicille ominaisia liikkeitä sekä kehontuntemusta.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
|  | **Syyskuun tavoite:**  **-Lajiin tutustuminen** | |
| **Vko 36** | Tutustuminen toisiin sekä treenin rakenteeseen ja sisältöön |  |
| **Vko 37** | Taitotason kartoitus |  |
| **Vko 38** | Perusaskeleet |  |
| **Vko 39** | Pressit penkillä ja punnerrusasento |  |
|  | **Lokakuun tavoite:**  **- Harjoitellaan tahdin laskemista sekä hyödynnetään musiikkia harjoituksissa.**  **-Harjoitellaan uusia vaikeusliikkeitä**  **-Aloitetaan joulunäytösohjelman harjoittelu.** |  |
| **Vko 40** | Ponnistus ja kerähyppy |  |
| **Vko 41** | Tasapaino ja piruetit |  |
| **Vko 42** | **SYYSLOMA, EI TUNTEJA!** |  |
| **Vko 43** | Liikkumisten harjoittelua | Voimistelijat saavat voimistelupassit. Sovitaan yhteiset pelisäännöt. |
| **Vko 44** | Akroja | |
|  | **Marraskuun tavoite:**  **-Jatketaan joulunäytösohjelman harjoittelua**  **-Harjoitellaan käsien päällä olemista, tasapainoa sekä liikkuvuutta** |  |
| **Vko 45** | Punnerrusasento ja punnerrukset |  |
| **Vko 46** | Tasapaino ja piruetit |  |
| **Vko 47** | Liikkuvuus |  |
| **Vko 48** | Joulunäytös ohjelma |  |
|  | **Joulukuun tavoite:**  **-Joulunäytösohjelman harjoittelu**  **-Kasvatetaan itseluottamusta ja rohkeutta esiintymiseen** | |
| **Vko 49** | Joulunäytös ohjelma | Joulunäytös ma 9.12. |

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

Ohjaajat: Kiira Hietamäki ja Emma Koljonen

**KAUSISUUNNITELMAPOHJAN ESIMERKKITAVOITTEET SEKÄ LIIKKEET**

Syksyn 2024 tavoitteet:

* oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita
* 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:

* tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan
* kehontuntemus: **perusasento, ryhti, ojennukset (esim. polvennostossa varpaat lattiaan)**
* harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla esim. **eläinliikkumiset (karhu, rapu, sammakko, kirahvi)**

Lokakuun tavoitteet:

* Tasapaino: **penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)**
* Hyppääminen: **1 jalalla hyppääminen, korokkeelta/korokkeelle hyppääminen --> variaatiot X-, lätäkkö-, kerä-hypyt, hypyt peräkkäin**
* Harjoitella rytmiikkaa, rytmitajua ja musiikin tulkintaa **(rytmissä pysyminen, tahdin laskeminen)**

Marraskuun tavoitteet:

* Harjoitella erilaisia temppuja esim. **kuperkeikka molempiin suuntiin, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta/siltakaato**
* Kehonhallinta ja liikkuvuus esim. **selän ja takareiden liikkuvuus, silta/siltakaato, linnunpesä, spagaattiharjoitukset**
* Suunnitella joulunäytökseen osallistumista ja harjoitella koreografiaa

Joulukuun tavoitteet:

* Harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja
* **harjoitella joulunäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua joulunäytökseen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Liike** | **Tavoite** | **Huomioitavaa** |
| Perusasento | Kehontuntemus | Jalat yhdessä, pitkät kyljet |
| Hyvä ryhti | Kehontuntemus | Hartiat alas, pitkä kaula |
| Nilkan ojennus | Kehontuntemus | Vahvat nilkat, myös varpaat |
| Aallot | Kehontuntemus | Vartalon eri osien käyttö eri aikaan |
| Elänliikkeet (rapu, kameli, karhu) | Koordinaatio | Keskivartalo tiukkana |
| Eri tavoin liikkumiset (kyykkykävely, ryömiminen, varpaillakävely) | Koordinaatio | Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta |
| Penkin päällä tasapainoilu | Tasapaino | Keskivartalon kannatus |
| Vaaka/kukkovaaka penkin päällä | Tasapaino | Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90’) |
| Hyppy yhdellä jalalla | Hyppääminen, tasapaino | Vahva hyppyjalka, alastulo |
| X-hyppy | Hyppääminen | Hypyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus) |
| Kerähyppy | Hyppääminen | Hypyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus) |
| Kuperkeikka molempiin suuntiin | Kehonhallinta | Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento |
| Kärrynpyörä | Kehonhallinta | Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys |
| Käsilläseisonta | Kehonhallinta | Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo |