

Kausisuunnitelma/ Syyskausi 2.9.-8.12.2024

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.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: perusliikkumisliikkeet tutuiksi, vartalonhallinta, kehon tuntemus	
Vko 36	Ryhmään tutustuminen, Taitojen kartoitus	
Vko 37	Ryhmään tutustuminen, Taitojen kartoitus	
Vko 38	Vartalonhallinta	
Vko 39	Kehon tuntemus	
	Lokakuun tavoite: tasapaino, hyppääminen	
Vko 40	Tasapaino harjoitteet	
Vko 41	Hyppääminen	
Vko 42	SYYSLOMA EI TUNTEJA!	
Vko 43	Hyppyjä	
	Marraskuun tavoite: akrobatia, temput, liikkuvuus	
Vko 44	Kuperkeikat, Kärrynpyörät	
Vko 45	Käsilläseisonta, Ylävartalon liikkuvuus	
Vko 46	Silta, Selän liikkuvuus	
Vko 47	Liikkuvuusliikkeet	
	Joulukuun tavoite: joulunäytökseen valmistautuminen	
Vko 48	Näytösohjelma	
Vko 49	Näytösohjelma	

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