

KAUSISUUNNITELMAPOHJA,

Ryhmän nimi Kultahiput 6-7 v

Harjoitusten aika ja paikka Naakan koulu 18.00 – 19.00

Tavoite: Tutustua monipuolisesti voimistelun eri osa-alueisiin ja välineisiin. Ehjän kevät näytösesityksen kokoaminen ja harjoittelu kevään oppimien taitojen pohjalta.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
Vko 2	Tutustuminen voimistelun alkeet	
Vko 3	Tutustuminen voimistelun alkeet	
Vko 4	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	
Vko 5	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	
Vko 6	Väline / Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen	
Vko 7	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 8	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino pyöriminen	-
Vko 9	Hiihtoloma ei jumppaa	-
Vko 10	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	
Vko 11	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 12	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	
Vko 13	Väline /Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen	
Vko 14	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino, pyörimine	
Vko 15	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,	
Vko 16	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen	
Vko 17	Ponnistus / Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru	
Vko 18	Näytösohjelma harjoittelu	
Vko 19	Näytösohjelma harjoittelu	

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

Ohjaajat: Oona Ylikoski Viivi salminen Aada ylikoski Siiri Mäkynen ja Aino Järvinen



KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Kevät 2023 tavoitteet:

- oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita, sekä itseluottamusta ja uskallusta osallistua kevätnäytökseen
- 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, hernepusi, puolapuut, penkki, trampoliini)
- voimistelupassiin tutustuminen

Tammikuun tavoitteet:

- tutustua muihin ryhmässä olijoihin ja oppia olemaan osa ryhmää
- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita.
- tutustua voimistelupassiin ja osaan siihen sisältyvistä liikkeistä
- kehon tuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset, aallot
- harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja tempuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, eläimet)

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, rytmitajua 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 ja toukokuun tavoitteet:

- harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja
- harjoitella Kevätnäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua kevät näytökseen



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
Elänelikkeet (rapu, kameli, karhu ym.)	Koordinaatio	Keskivartalo tiukkana
Eri tavoin liikkumiset (kyykävely, ryömiminen, varpaillakävely)	Koordinaatio	Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta
Penkin päällä tasapainoilu	Tasapaino	Keskivartalon kannatus
Niska- ja päälläseisonta	Tasapaino	Tiukka keskivartalo, käsien paikka
Vaaka/Kukkovaaka penkin päällä	Tasapaino	Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90°)
Lätäköhyppy	Hyppääminen	Polvet, alastulo
Hyppy yhdellä jalalla	Hyppääminen	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
Haarakuperkeikka	Kehonhallinta	Lähtö- ja loppuasento, käsien paikka
Kärrynpyörä	Kehonhallinta	Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys
Käsilläseisonta	Kehonhallinta	Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo
Silta/siltakaato	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää käsien väliin ja irti maasta
Linnunpesä	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää jalkoihin
Aasinpotkut	Kehonhallinta	Rytmitys

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

