**KAUSISUUNNITELMA Päivänsäteet ja Menninkäiset**

**Harjoitusten aika ja paikka: Tiistai klo 17-17:45 Naakan koulu**

**Ohjaajat: Satu Semi, Salla Nikkanen, Henni Semi, Anni Hirvasoja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
|  | **Tammikuun tavoite: Hypyt** |
| **Vko 2** | Tutustuminen, syyskauden kertaus |  |
| **Vko 3** | Hypyt ja kuperkeikat |  |
| **Vko 4** | Hypyt eri alustoilla |  |
| **Vko 5** | Hypyt eri alustoilla |  |
|  | **Helmikuun tavoite: Temput ja liikkuvuus** |  |
| **Vko 6** | Temppuja ja liikkuvuusharjoituksia |  |
| **Vko 7** | Temppuja ja liikkuvuusharjoituksia |  |
| **Vko 8** | Temppuja ja liikkuvuusharjoituksia |  |
| **Vko 9** | **HIIHTOLOMA, EI TUNTEJA** |  |
|  | **Maaliskuun tavoite: Välineisiin tutustuminen** |  |
| **Vko 10** | Vanteet |
| **Vko 11** | Isot ja pienet pallot |  |
| **Vko 12** | Hyppynarut |  |
| **Vko 13** | Erilaisia välineitä |  |
|  | **Huhtikuun tavoite: Opittujen taitojen kertaus** |  |
| **Vko 14** | Hypyt, temput ja tasapaino |
| **Vko 15** | Kiipeäminen, ryömiminen, kehonhallinta |  |
| **Vko 16** | Kevätkauden kertausta |  |
| **Vko 17** | Kevätnäytösesityksen harjoittelu |  |
|  | **Toukokuun tavoite: Kevätnäytöksessä esiintyminen** |  |
| **Vko 18** | Kevätnäytösesityksen harjoittelu |  |
| **Vko 19** | Kevätnäytösesityksen harjoittelu | VaVon kevätnäytös la 11.5.2024 |

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