**KAUSISUUNNITELMAPOHJA,**

**Ryhmän nimi Hopeakeijut 4-5 v**

**Harjoitusten aika ja paikka Naakan koulu 17.00-18.00**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
| **Vko 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, aino järvinen ja siiri mäkynen

**KAUSISUUNNITELMAPOHJA**

Kevät 2024 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, hernepussi, 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 temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahypyt, 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-hypyt, hypyt peräkkäin
* Harjoitella rytmiikkaa, 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 Kevätnytökseen 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 |
| **Elänliikkeet (rapu, kameli, karhu ym.)** | Koordinaatio | Keskivartalo tiukkana |
| Eri tavoin liikkumiset (kyykkykävely, 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’) |
| **Lätäkköhyppy** | 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.