

KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Cheerleading Vortex

Harjoitusten aika ja paikka: Tiistai klo 16.30-18 ja sunnuntai 11-12.30

Kauden tavoite: Oppia cheerleading alkeet akrobatiasa, nostoissa, pyramideissa ja hyppyissä. Taitotason mukainen akrobatian ja nostojen harjoittelu. Hienon ja turvallisen joulunäytös-esityksen harjoittelu.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Perustaitojen harjoittelu	
Vko 36	Tutustuminen, akrobatian alkeet	Hyvä ryhmäytyminen ja yksilöllinen akrobatian harjoittelu.
Vko 37	Tutustuminen, nostojen alkeet	Hyvä keskittyminen ja positiivinen asenne. Nostot ovat sopivia ikäryhmälle.
Vko 38	Cheerleadingin alkeet ja tekniikka	
Vko 39	Akrobatian ja hyppöjen alkeet	Halu kehittyä ja oppia uutta oman taitotason mukaan.
	Lokakuun tavoite: Akrobatian ja nostojen harjoittelu	
Vko 40	Kehittyminen nostoissa	
Vko 41	Kehittyminen akrobatiasa	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Kehittyminen nostoissa ja akrobatiasa	
Vko 44	Kehittyminen tekniikassa	
	Marraskuun tavoite: Joulunäytöksen harjoittelu	
Vko 45	Kuvien harjoittelu ja liikkeiden yhdistämistä	
Vko 46	Joulunäytöksen harjoittelu	
Vko 47	Joulunäytöksen harjoittelu	
Vko 48	Joulunäytöksen harjoittelu	
	Joulukuun tavoite: Rohkeus, onnistumisen tunne ja itsevarmuus joulunäytökseen	
Vko 49	Viimeiset treenit ennen näytöstä	Joulunäytös

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



Ohjaajat: Tiia Ketvell, Mandi Harinen, Naryam



KAUSISUUNNITELMAPOHJAN ESIMERKKITAVOITTEET SEKÄ LIIKKEET

Syksyn 2025 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 ikätasolle sopivia motorisia liikkumistaitoja
- voimistelupassiin tutustuminen (käytössä pienempien ryhmissä)
- saada itseluottamusta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen

Syyskuun tavoitteet:

- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita.
- kehontuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset (esim. Polven nostossa varpaat lattiaan)
- harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, eläimet)

Lokakuun tavoitteet:

- Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)
- Tanssillisuus, liikeradat ja liikkumiset
- Harjoitella rytmikkaa, rytmittäjää 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
- Suunnitella joulunäytökseen osallistumista ja harjoitellaan koreografiaa ja siihen kuuluvia temppuja

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
Eri tavoin liikkumiset (kyykkäkävely, varpaillakävely, eläinliikkeet)	Koordinaatio	Kehonhallinta, keskivartalon tuki, 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
Silta/siltakaato	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää käsien väliin ja irti maasta
Lentokuperkeikka	Akrobatia	Lähtö- ja lopetusasento
Puolivoltti	Akrobatia	Keskivartalon hallinta ja rytmitys
Voltti eteen ja taakse	Akrobatia	Keskivartalon hallinta ja rytmitys, voltin eri vaiheet selkeästi
Arabialainen	Akrobatia	Keskivartalon hallinta, hartiatyöntö, rytmitys
Flikki	Akrobatia	Keskivartalon hallinta ja rytmitys

