

KAUSISUUNNITELMAPOHJA showtanssi

Ryhmä nimi Showtanssi 10-12v.

Harjoitusten aika ja paikka: Torstai klo 17-18, Naakka

Ohjaajat: Roosa Nieminen ja Laura Perolahti

Tavoite: Monipuolinen kehontuntemuksen harjoittelu, erilaisten liikkeiden ja liikeratojen harjoittelu ja ehjän kevätnäytös esityksen kokoaminen ja harjoittelu

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: syksyllä opittujen taitojen kertaaminen	
Vko 2	Perusaskelsarjat tutuiksi	
Vko 3	Perusliikkeet tutuiksi	
Vko 4	Eläytyminen	
	Helmikuun tavoite: Tasapaino, liikkuvuus	
Vko 5	Käsien ja jalkojen koordinaatio, tasapaino	
Vko 6	Tasapaino	
Vko 7	Jalkojen liikkuvuus erilaisilla liikesarjoilla	
Vko 8	Selän liikkuvuus esim. Siltakaadolla	
Vko 9	IIIHTOLOMA, EI TUNTEJA	
	Maaliskuun tavoite: Eläytyminen, parityöskentely	
Vko 10	Liikkuvuutta vaativia liikkeitä	
Vko 11	Eläytyminen ja pariliikkeitä	
Vko 12	Pariliikkeitä	
Vko 13	Nostoja	
	Huhtikuun tavoite:	
Vko 14	Yhdistetään opittuja tanssisarjoja näytökseksi	
Vko 15	Näytösohjelman harjoittelua	
Vko 16	Näytösohjelman harjoittelua	
Vko 17	Näytösohjelman harjoittelua	
	Toukokuun tavoite:	
Vko 18	Näytösohjelman harjoittelua	
Vko 19	Näytösohjelman harjoittelua	VaVon kevätinäytös la 13.5.2023

Jokainen tunti pitää sisällään lisäksi myös alkuämmittelyn, tanssisarjojen opettelua sekä venyttelyt.

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





