

KAUSISUUNNITELMA TemppuGym 5-6v.

Maanantai 16:45-17:30 Naakan koulu

Ohjaajat: Salla Nikkanen, Ishioma Olise, Siiri Rompasaari, Sohvi Salonen

Tavoite: Tutustua erilaisiin telneisiin ja välineisiin, oppia oman kehon hallintaa sekä ketteryyttä ja akrobatiaa.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: Kiipeäminen ja roikkuminen	
Vko 2	Kiipeäminen ja tasapaino	
Vko 3	Hyyt ja tasapaino	
Vko 4	Hyyt ja roikkuminen	
Vko 5	Kiipeäminen ja roikkuminen	
	Helmikuun tavoite: Ketteryys	
Vko 6	Temppurata	
Vko 7	Permantoliikkeitä	
Vko 8	Permantoliikkeitä	
Vko 9	TALVILOMA, EI TUNTIA	
	Maaliskuun tavoite: Erilaiset välineet	
Vko 10	Pallot	
Vko 11	Vanteet	
Vko 12	Narut	
Vko 13	Välineiden yhdistely	
	Huhtikuun tavoite: Perustaitojen vahvistus	
Vko 14	Temppurata	
Vko 15	Kehonhallinta ja voima	
Vko 16	Kevätnäytöksen harjoittelu, toiveleikit	
Vko 17	PÄÄSIÄINEN, EI TUNTIA	
	Toukokuun tavoite: Kevätnäytöksen harjoittelu	
Vko 18	Kevätnäytöksen harjoittelu, syksyn kertaus	
Vko 19	Kevätnäytöksen harjoittelu	VaVon kevätnäytös la 10.5.2025 Valkeakosken liikuntahallilla



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

