

KAUSISUUNNITELMAPOHJA Voimisteluryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: Ke 18.00-19.00, Naakka

Tavoite: Ryhmytyminen ja voimistelun perusteet

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: Ryhmytyminen	
Vko 2	Tutustumista ja akrobatiaa	
Vko 3	Pari- ja ryhmä-akrobatiaa	
Vko 4	Omat esitykset ryhmissä	
Vko 5	Laskut ja tahdit	
	Helmikuun tavoite: Perusteet	
Vko 6	Hyyt	
Vko 7	Tasapainot	
Vko 8	Vartalosarjat	
Vko 9	HIHTOLOMA, EI TUNTEJA	
	Maaliskuun tavoite: Keskivartalotyöskentely	
Vko 10	Keskivartaloliikuntatoiminta	
Vko 11	Keskivartaloliikkuvuus	
Vko 12	Keskivartalon käyttö	
Vko 13	Pehmeys ja terävyys	
	Huhtikuun tavoite: Jalkatyöskentely	
Vko 14	Jalkalihaskunto	
Vko 15	Jalkojen työskentely	
Vko 16	Jalkojen liikkuvuus	
Vko 17	Nilkkatyöskentely	
	Toukokuun tavoite:	
Vko 18	Kevätnäytösohjelma	
Vko 19	Kevätnäytösohjelma	VaVon kevätnäytös la 10.5.2025

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

