**KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2025**

**Ryhmän nimi Hopeakeijut, Kultahiput**

**Harjoitusten aika ja paikka MAANANTAI, Roukko, Hopeakeijut 17–18 ja Kultahiput 18–19**

**Tavoite: Tutustua monipuolisesti voimistelun eri osa-alueisiin ja välineisiin. Ehjän joulunäytösesityksen kokoaminen ja harjoittelu.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
| **Vko 36** | Tasapaino, kieriminen, pyöriminen |  |
| **Vko 37** | Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru |  |
| **Vko 38** | Väline / Heittäminen, kiinniotto, kauhaiseminen, pomputtelu, vierittäminen |  |
| **Vko 39** | Kiipeäminen, hyppy esteen yli, |  |
| **Vko 40**  | Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino, pyörimine  |  |
|  |  |  |
| **Vko 41** | Tasapaino, kieriminen, pyöriminen |  |
| **Vko 42** | Syysloma ei jumppaa  | - |
| **Vko 43** | Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru  |  |
| **Vko 44** | Väline / Heittäminen, kiinniotto, kauhaiseminen, pomputtelu, vierittäminen  |  |
|  |  |  |
| **Vko 45** | Kiipeäminen, hyppy esteen yli |  |
| **Vko 46** | Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino, pyörimine |  |
| **Vko 47** | Tasapaino, kieriminen, pyöriminen  |  |
| **Vko 48** | Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru  |  |
|  |  |  |
| **Vko 49** | Näytösharjoittelua  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

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

Ohjaajat: Oona Ylikoski, Aada Ylikoski, Aino Järvinen, Viivi Salminen, Siiri Mäkynen