

## KAUSISUUNNITELMA / Temppugym 7-10 v.

Harjoitusten aika ja paikka: Torstai klo 18-19 Roukon koulu

Kauden tavoite: Tutustua eri telineisiin ja välineisiin sekä kehittää perusliikkumistaitoja ja tasapainoa.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	<b>Syyskuun tavoite: Ryhmytyminen ja kehonhallinta</b>	
Vko 36	Tutustuminen & Temppurata	
Vko 37	Ponnistaminen ja hypyt	
Vko 38	Kieriminen, pyöriminen, kuperkeikan harjoittelu	
Vko 39	Taitojen kertaaminen temppuradalla	
	<b>Lokakuun tavoite: Perusliikkumistaidot tutuiksi</b>	
Vko 40	Eläinliikkumiset	
Vko 41	Hypyt ja loikat	
Vko 42	<b>SYYSLOMA, EI TUNTIA!</b>	
Vko 43	Kiipeily ja parileikit	
Vko 44	Temppurata	
	<b>Marraskuun tavoite: Tasapainotaidot</b>	
Vko 45	Tasapainoilua välineillä	
Vko 46	Tasapainoilua parin kanssa	
Vko 47	Temppurata	
Vko 48	Niska- ja päälläseisannon harjoittelu	
	<b>Joulukuun tavoite: Opittujen taitojen kertaaminen</b>	
Vko 49	Ryhmän omat pikkujoulut	

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

Ohjaajat: Nina Salonen ja Roosa Nieminen

		Huomioitavaa


