

KAUSISUUNNITELMAPOHJA Voimisteluryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: Keskiviikko klo 18-19, Naakka

Kauden tavoite: Joulunäytökseen osallistuminen ja voimistelun alkeet

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Tutustuminen ryhmään ja lajiin	
Vko 36	Ryhmään tutustuminen ja lajiharjoitteita	
Vko 37	Akrobatia	
Vko 38	Keskivartalokestävyys	
Vko 39	Perusliikkeet	
	Lokakuun tavoite: Liikkuvuus ja kehonhallinta	
Vko 40	Jalkatyöskentely	
Vko 41	Selän liikkuvuus	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Tasapainot	
Vko 44	Hypyt	
	Marraskuun tavoite: Näytösohjelma ja syyskauden kertaus	
Vko 45	Ohjelma + keskivartalokestävyys	
Vko 46	Ohjelma + jalkatyöskentely	
Vko 47	Ohjelma + tasapainot	
Vko 48	Ohjelma + akrobatia	
	Joulukuun tavoite: Näytösohjelma valmiiksi	
Vko 49	Näytösohjelma	Joulunäytös ma 9.12.

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

Ohjaajat:



KAUSISUUNNITELMAPOHJAN ESIMERKKITAVOITTEET SEKÄ LIIKKEET

Syksyn 2024 tavoitteet:

- oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita
- tutustuminen toisiimme ja oppiminen toimimaan ryhmässä
- pelisääntöjen tekeminen yhdessä ryhmänä ja niiden noudattaminen tunneilla
- pitää lapsen mielenkiinto yllä monipuolista liikuntaa kohtaan, kannustaa lasta liikunnalliseen elämään
- harjoitella ja kehittää jo opittuja motorisia liikkumistaitoja (esim. kävely, juoksu, hyppiminen) ja opetella uusia taitoja, sekä tutustua erilaisiin välineisiin ja telineisiin (esim. pallo, hernepusi, puolapuut, penkki, trampoliini)
- voimistelupassiin tutustuminen

Syyskuun tavoitteet:

- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan
- kehontuntemus: **perusasento, ryhti, ojennukset (esim. polvennostossa varpaat lattiaan)**
- harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla esim. **eläinliikkumiset (karhu, rapu, sammakko, kirahvi)**

Lokakuun tavoitteet:

- Tasapaino: **penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)**
- Hyppääminen: **1 jalalla hyppääminen, korokkeelta/korokkeelle hyppääminen --> variaatiot X-, lätäkkö-, kerä-hyppy, hyppyt peräkkäin**
- Harjoitella rytmikkaa, rytmittäjää ja musiikin tulkintaa (**rytmissä pysyminen, tahdin laskeminen**)

Marraskuun tavoitteet:

- Harjoitella erilaisia temppuja esim. **kuperkeikka molempiin suuntiin, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta/siltakaato**
- Kehonhallinta ja liikkuvuus esim. **selän ja takareiden liikkuvuus, silta/siltakaato, linnunpesä, spagaattiharjoitukset**
- Suunnitella joulunäytökseen osallistumista ja harjoitella koreografiaa

Joulukuun tavoitteet:

- Harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja
- **harjoitella joulunäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua joulunäytökseen**



Liike	Tavoite	Huomioitavaa
Perusasento	Kehontuntemus	Jalat yhdessä, pitkät kyljet
Hyvä ryhti	Kehontuntemus	Hartiat alas, pitkä kaula
Nilkan ojennus	Kehontuntemus	Vahvat nilkat, myös varpaat
Aallot	Kehontuntemus	Vartalon eri osien käyttö eri aikaan
Elänelikkeet (rapu, kameli, karhu)	Koordinaatio	Keskivartalo tiukkana
Eri tavoin liikkumiset (kyykävely, ryömiminen, varpaillakävely)	Koordinaatio	Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta
Penkin päällä tasapainoilu	Tasapaino	Keskivartalon kannatus
Vaaka/kukkovaaka penkin päällä	Tasapaino	Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90°)
Hyppy yhdellä jalalla	Hyppääminen, tasapaino	Vahva hyppyjalka, alastulo
X-hyppy	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus)
Kerähyppy	Hyppääminen	Hypyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus)
Kuperkeikka molempiin suuntiin	Kehonhallinta	Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento
Kärrynpyörä	Kehonhallinta	Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys
Käsilläseisonta	Kehonhallinta	Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo

