**KAUSISUUNNITELMA** **Showtanssi yli 13 v.**

**Vaao, tiistaisin klo 17-18:30**

**Tavoite: eri rytmien löytäminen, harjoitellaan vahvaksi ja ulottuvaksi tanssijaksi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
|  | **Tammikuun tavoite: vahva tanssija** |
| **9.1.**  | Tutustutaan, suunnitellaan tulevaa kautta | Lämmittelytanssin koreo |
| **16.1.** | Vahvat jalat | Koreo 1 |
| **23.1.** | Vahva keskivartalo | Koreo 1 |
| **30.1.** | Vahvat kädet | Koreo 1 |
|  | **Helmikuun tavoite: ketterä tanssija** |  |
| **6.2.**  | Fiilistellään rytmejä, akrobatia |  |
| **13.2.**  | Ketterät jalat  | Koreo 2 |
| **20.2.** | Tasapaino | Koreo 2 |
| **27.2.** | Erilaiset hypyt ja hyppelyt | Koreo 2 |
|  | **Maaliskuun tavoite: taipuisa tanssija** |
|  **4.3.** | Hiihtoloma, ei treenejä! |  |
| **12.3.** | Venytään | Koreo 3 |
| **19.3.** | Liikeradat laajoiksi | Koreo 3 |
| **26.3.** | Toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia | Koreo 3 |
|  | **Huhtikuun tavoite: kevätnäytöksen ohjelman opettelu** |
| **2.4.** | Kauniit kädet | Näytösohjelma |
| **9.4.** | Venytään vielä lisää | Näytösohjelma |
| **16.4.** | Siistit jalat | Näytösohjelma |
| **23.4.** | Esiintyminen ja eläytyminen | Näytösohjelma |
| **30.4.** | Näytösohjelma valmiiksi | Näytösohjelma |
|  | **Toukokuun tavoite: ehjä suoritus kevätnäytöksessä** |
| **7.5.** | Viimeiset viilaukset | Näytösohjelma |
| **14.5.** | **Kevätnäytös** | Lisää infoa lähempänä |

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

Ohjaajat: Mira Tuominen (0400 887954) ja Anu Vaario (040 8019670)