

KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Harjoitusten aika ja paikka: Tiistai klo 16.30-18.00, Torstai klo 16.30-18.00 ja Sunnuntai klo 14.00-16.00, Roukon F-sali

Kauden tavoite: Harjoitella cheerleadingin eri osa-alueita

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Cheerleading perustaitojen harjoittelu	
Vko 36	Tutustutaan toisiimme. Aloitetaan harjoittelemaan cheerleadingin perustaitoja	
Vko 37	Keskitytään stunttien perustaitojen ja akrobatia liikkeiden harjoitteluun	
Vko 38	Cheerleading perustaitojen harjoittelu	Cheerleading hyppyt ja käsiliikkeet
Vko 39	Cheerleading perustaitojen harjoittelu	Keskitytään stunttien ja pyramidien harjoitteluun
	Lokakuun tavoite: Syvennyttään Level 1 taitoihin	
Vko 40	Syvennyttään level 1 stunttitaitoihin	4.10 cheer academyn leiri
Vko 41	Syvennyttään level 1 akrobatiataitoihin	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Aloitetaan ohjelman harjoittelu	
Vko 44	Aloitetaan ohjelman harjoittelu	
	Marraskuun tavoite: Tavoitteena kilpailuohjelman harjoittelu	
Vko 45	Ohjelman harjoittelu	
Vko 46	Ohjelman harjoittelu	
Vko 47	Ohjelman harjoittelu	Cheer academyn leiri 21.11-22.11
Vko 48	Ohjelman harjoittelu	
	Joulukuun tavoite: Ensimmäiset kilpailut ja joulunäytös	
Vko 49	Kilpailut 12.12, Joulunäytös 13.12	

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

Ohjaajat: Pinja Karisalmi, Tinka Leinivaara, Heini Blomster, Milla Jääskeläinen ja Sanna Rytönen

