

KAUSISUUNNITELMAPOHJA tanssiryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: 16:30-18, Naakan koulu

Kauden tavoite: Kauden tavoitteena on ehjien ja monipuolisten tanssisarjojen oppiminen sekä erilaisten voimistelun perusliikkeiden hallitseminen. Eläytyä musiikkiin ja löytää rohkeus tanssia.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Ryhmäytyminen, perusliikkumisten oppiminen	
Vko 36	Tutustuminen, ryhmäytyminen	
Vko 37	Voimistelun/tanssin perusliikkumiset tutuiksi	
Vko 38	Vartalonhallinta, eläytyminen, tanssisarjan harjoittelua	
Vko 39	Hyyt, eläytyminen, tanssisarjan harjoittelua	
	Lokakuun tavoite: Vahvistaa liikesarjojen luomista kokonaisuudeksi	
Vko 40	Liikkuvuusharjoitteet, tanssisarjan harjoittelua	
Vko 41	Tasapainon harjoittaminen, tanssisarjan harjoittelua	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Nostojen harjoittelu, tanssisarjojen yhdistämistä näytökseksi, eläytyminen	
Vko 44	Nostojen harjoittelu, joulunäytöksen harjoittelua, pariliikkeet	
	Marraskuun tavoite: Ehjän näytös ohjelman luominen, eläytymisen ja rohkeuden vahvistaminen	
Vko 45	Näytöksen harjoittelua, voimaharjoitteet, pariliikkeet	
Vko 46	Näytöksen harjoittelua, voimaharjoitteet	
Vko 47	Näytöksen harjoittelua	
Vko 48	Näytöksen harjoittelua	
	Joulukuun tavoite: Näytösohjelman hiominen	
Vko 49	Näytöksen harjoittelua	Joulunäytös ma 9.12.

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

