

KAUSISUUNNITELMAPOHJA Cheerleading mikrot

Tiistai klo 18.00-19.00 Painisali

Kauden tavoite: Ikätason mukaisten cheerleading taitojen harjoittelua ja joukkueena yhdessä tekeminen.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Voimistelun perustaidot	
Vko 36	Tutustuminen uuteen joukkueeseen, voimistelun alkeiden harjoittelu	
Vko 37	Keskitytään voimistelun perustaitojen ja liikkeiden harjoitteluun	perusasento, ryhti, ojennukset
Vko 38	Cheerleading perustaitojen harjoittelu	Cheerleading hyppyt ja käsiliikkeet
Vko 39	Cheerleading perustaitojen harjoittelu	Cheerleading nostot
	Lokakuun tavoite: Yhdessä tekeminen	
Vko 40	Akrobatia ja tasapainoilu	
Vko 41	Hyyt ja voimistelupassin täyttäminen	Voimistelupassin taitojen harjoittelu
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Joulunäytöksen ohjelman harjoittelu	Aloitetaan joukkueen yhteisen joulunäytöksen ohjelman harjoittelu
Vko 44		
	Marraskuun tavoite: Joulunäytöksen harjoittelu ja cheerleading taitojen monipuolisuus	
Vko 45	Harjoitellaan joulunäytöksen ohjelmaa	
Vko 46	Harjoitellaan joulunäytöksen ohjelmaa	
Vko 47	Harjoitellaan joulunäytöksen ohjelmaa	
Vko 48	Harjoitellaan joulunäytöksen ohjelmaa	
	Joulukuun tavoite:	
Vko 49	Syyskauden viimeiset treenit, Ohjelma treenit	Joulunäytös su 7.12.

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

Ohjaajat: Pinja Karisalmi ja Tinka Leinivaara

