

KAUSISUUNNITELMAPOHJA showtanssi

Ryhmän nimi: Showtanssi 7-9-v

Harjoitusten aika ja paikka: Keskiviikko klo 17.00, Naakka

Ohjaajat: Vilma Pietilä, Inka Niemi

Tavoite: Tanssin alkeet

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Tammikuun tavoite: Nilkat (nilkkojen ojentaminen eri osa-alueilla)	
Vko 2	Tutustumista lajiin ja ryhmään!	
Vko 3	Kevätnäytösohjelma, nilkat hypyissä	
Vko 4	Kevätnäytösohjelma, nilkat hypyissä	
Vko 5	Kevätnäytösohjelma, nilkat lattialiikkeissä	
	Helmikuun tavoite: Nilkat (nilkkojen ojentaminen eri osa-alueilla)	
Vko 6	Kevätnäytösohjelma, nilkat lattialiikkeissä	
Vko 7	Kevätnäytösohjelma, nilkat muissa liikkeissä	
Vko 8	Kevätnäytösohjelma, nilkat muissa liikkeissä	
Vko 9	HIIHTOLOMA, EI TUNTEJA	
	Maaliskuun tavoite: Pehmeys (polvien käyttö)	
Vko 10	Kevätnäytösohjelma, polvet hypyissä	
Vko 11	Kevätnäytösohjelma, polvet hypyissä	
Vko 12	Kevätnäytösohjelma, polvet liikkumisissa	
Vko 13	Kevätnäytösohjelma, polvet liikkumisissa	
	Huhtikuun tavoite: Kädet (käsien käyttö ja pehmeys)	
Vko 14	Kevätnäytöskoreografia, kädet hypyissä	
Vko 15	Kevätnäytösohjelma, kädet hypyissä	
Vko 16	Kevätnäytösohjelma, kädet liikkumisissa	
Vko 17	Kevätnäytösohjelma, kädet liikkumisissa	
	Toukokuun tavoite: Kevätnäytös ja tanssillisuus	



Vko 18	Kevätnäytösohjelman viimeistely	
Vko 19	Kevätnäytösohjelman viimeistely	VaVon kevätnäytös la 11.5.2024

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

KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Kevään 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 ikätasolle sopivia motorisia liikkumistaitoja
- voimistelupassiin tutustuminen (käytössä pienempien ryhmissä)
- saada itseluottamusta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen

Tammikuun tavoitteet:

- tutustua muihin ryhmässä olijoihin ja oppia olemaan osa ryhmää
- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita.
- **kehontuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset (esim. Polven nostossa varpaat lattiaan)**
- **harjaannutaan koordinaatiotaidoissa erilaisten leikkien ja tempuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahypy, yhdellä jalalla, eläimet)**

Helmikuun tavoitteet:

- harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja oppia uutta
- **Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)**
- **Tanssillisuus: erilaisten koreografioiden harjoittelu, liikeradat ja liikkumiset**
- **Harjoitella rytmiikkaa, rytmitajua ja musiikin tulkintaa (rytmissä pysyminen, tahdin laskeminen)**

Maaliskuun tavoitteet:

- **harjoitella erilaisia temppuja esim. Kuperkeikka molempiin suuntiin, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta/siltakaato**
- **harjaannutaan oman kehon hallinnassa ja liikkuvuudessa, varsinkin takareiden ja selän liikkuvuus**
- suunnitellaan joulunäytökseen osallistumista ja harjoitellaan koreografiaa ja siihen kuuluvia temppuja

Huhtikuun tavoitteet:

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

Toukokuun tavoitteet:

- **Osallistua kevätnäytökseen**





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 (kyykkäkävely, 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

=> Tässä esimerkkejä liikkeistä ja tempuista, joita olisi hyvä sisällyttää kauteen. Tärkeimmät liikkeet lihavoitu, ja ne tulisi sisällyttää kauden ohjelmaan. Voimistelupassista löytyy lisää ideoita.

