

**KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2025**

**Cheerleading Mikrot**

Keskiviikko Tietolan koulu klo 17.30–18.30

Tavoitteena oppia cheerleadinglajin alkeet:

* Akrobatia: kuperkeikka, kärrynpyörä ja siltataivutus
* Nostot – nivustason nostot
* Tanssi – lajin yleisimmät liikkeet (ala-ylävee, hyppy yms.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm**  | **Tunnin teema**  | **Huomioitavaa**  |
| **8.1.** | **Akrobatian alkeita** |  |
| **15.1.** | **Akrobatian ja kehonhallinta** | **Akrobatiaa harjoitellaan huomioiden****jokaisen lapsen kehitystaso.** |
| **22.1.** | **Nostot ja kehonhallinta** |  |
| **29.1** | **Nostot ja kehonhallinta** |   |
| **5.2.** | **Tanssi** |  |
| **12.2.** | **Ystävänpäivä-teema** | **Lisäinfo myöhemmin** |
| **19.2** | **Akrobatia ja tanssi** |   |
| **26.2.** | **Talviloma -> Ei tuntia** |
| **5.3.** | **Nostot ja tanssi** |   |
| **12.3.** | **Nostot ja kehonhallinta** |   |
| **19.3.** | **Akrobatia ja nostot** |   |
| **26.3.** | **Akrobatia ja nostot** |  |
| **2.4.** | **Ohjelma harjoittelu** | **Ilmoita ajoissa, jos lapsi ei pääse osallistumaan ohjelman esiintymisiin** |
| **9.4.** | **Ohjelman harjoittelu** |  |
| **16.4.** | **Ohjelman harjoittelu** |  |
| **23.4.** | **Ohjelman harjoittelu** |  |
| **30.4.** | **Ohjelman harjoittelu** | **Kauden tsempparit palkitaan** |
| **1.5.** | **Ankanuitto-tapahtuma** | **Mahdollinen esiintyminen** |
| **7.5.** | **Kauden päättäjäiset** | **Lasten toiveita** |
| **11.5.** | **Kevätnäytös** | **Liikuntahalli** |

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

Ohjaaja Emmi Hell 0407442209