

## KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2024

Ryhmän nimi Hopeaketjut

Harjoitusten aika ja paikka MAANANTAI, Naakka, Hopeaketjut 17-18

**Tavoite: Tutustua monipuolisesti voimistelun eri osa-alueisiin ja välineisiin. Ehjän joulunäytös esityksen kokoaminen ja harjoittelu.**

Pvm	Tunnin teema Huomioitavaa
Vko 36	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen
Vko 37	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru
Vko 38	Väline / Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen
Vko 39	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,
Vko 40	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino pyöriminen
Vko 41	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen Vanhempi mukana tunnilla
Vko 42	Syysloma ei jumppaa -
Vko 43	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,
Vko 44	Ponnistus /Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru
Vko 45	Väline /Heittäminen, kiinniotto, kauhaseminen, pomputtelu, vierittäminen
Vko 46	Laukkaaminen, juokseminen, pysähtyminen, tasapaino, pyörimine
Vko 47	Kiipeäminen, hyppy esteen yli,
Vko 48	Tasapaino, kieriminen, pyöriminen
Vko 49	Ponnistus / Tasaponnistus, hyppy esteen yli, yhden jalan hyppy, Hyppynaru

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

Ohjaajat: Oona Ylikoski, Siiri Mäkynen, Aino Järvinen



Syksyn 2024 tavoitteet:



## KAUSISUUNNITELMAPOHJA

- oppia nauttimaan liikunnan ilosta ja saada onnistumisen tunteita, sekä itseluottamusta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen
- 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 motorisia liikkumistaitoja (esim. kävely, juoksu, hyppiminen) ja opetella uusia taitoja, sekä tutustua erilaisiin välineisiin ja telineisiin (esim. pallo, hernepusi, puolapuut, penkki, trampoliini)
- voimistelupassiin tutustuminen

Syyskuun tavoitteet:

- tutustua muihin ryhmässä olijoihin ja oppia olemaan osa ryhmää
- tehdä pelisäännöt yhdessä ja harjoitella toimimista niiden mukaan, sekä keskittyä ja oppia kuuntelemaan ohjeita. - tutustua voimistelupassiin ja osaan siihen sisältyvistä liikkeistä
- **kehon tuntemus: perusasento, ryhti, ojennukset, aallot**
- **harjaannutaan koordinaatio- ja erilaisten leikkien ja temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eritavoin (tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, eläimet)**

Lokakuun tavoitteet:

- harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja oppia uutta
- **Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka/ikkunavaaka (penkin/puomin päällä), niska-/päälläseisonta - Hyppääminen: 1 jalalla hyppääminen, korokkeelta/korokkeelle hyppääminen --> variaatiot X-, lätäkkö-, kerä-hyppy, hyppy peräkkäin**
- **Harjoitella rytmikkaa, rytmittäjää ja musiikin tulkintaa**
- tutustutaan voimistelupassiin ja harjoitellaan sen avulla uusia liikkeitä

Marraskuun tavoitteet:

- **harjoitella erilaisia temppuja esim. Kuperkeikka molempiin suuntiin, haarakuperkeikka, kärrynpyörä, käsilläseisonta - opetellaan voimistelupassin avulla uusia liikkeitä**
- **harjaannutaan oman kehon hallinnassa ja liikkuvuudessa, varsinkin takareiden ja selän liikkuvuus, esim. Silta/siltakaato, linnunpesä, spaguharjoitukset**
- suunnitellaan joulunäytökseen osallistumista, ja harjoitellaan koreografiaa ja siihen kuuluvia temppuja

Joulukuun tavoitteet:

- harjoitella ja kehittää jo opittuja taitoja ja temppuja

- harjoitella joulunäytöksen ohjelmaa ja saada itsevarmuutta, rohkeutta ja uskallusta osallistua pikkujoulunäytökseen



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
Eläneliikkeet(rapu, kameli, karhu ym.)	Koordinaatio	Keskivartalo tiukkana
Eri tavoin liikkumiset (kyykkykävely, ryömiminen, varpaillakävely)	Koordinaatio	Varpaillakävely, kantapäät kunnolla irti maasta
Penkin päällä tasapainoilu	Tasapaino	Keskivartalon kannatus
Niska- ja päälläseisonta	Tasapaino	Tiukka keskivartalo, käsien paikka

<b>Vaaka/Kukkovaaka penkin päällä</b>	Tasapaino	Keskivartalon kannatus, ojennukset, kukkovaaka (reisi 90')
<b>Lätäköhyppy</b>	Hyppääminen	Polvet, alastulo
<b>Hyppy yhdellä jalalla</b>	Hyppääminen	Vahva hyppyjalka, alastulo
<b>X-hyppy</b>	Hyppääminen	Hyppyn eri vaiheet (ojennus - X - ojennus)
<b>Kerähyppy</b>	Hyppääminen	Hyppyn eri vaiheet (ojennus - kerä - ojennus)
<b>Kuperkeikka molempiin suuntiin</b>	Kehonhallinta	Paketti kasassa koko suorituksen ajan, lähtöasento
<b>Haarakuperkeikka</b>	Kehonhallinta	Lähtö- ja loppuasento, käsien paikka
<b>Kärrynpyörä</b>	Kehonhallinta	Tiukka keskivartalo, kärrynpyörän rytmitys
<b>Käsilläseisonta</b>	Kehonhallinta	Kädet korvien vieressä, suorat kyynerpäät, tiukka keskivartalo
<b>Silta/siltakaato</b>	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää käsien väliin ja irti maasta
<b>Linnunpesä</b>	Kehonhallinta, liikkuvuus	Selän liikkuvuus, pää jalkoihin
<b>Aasinpotkut</b>	Kehonhallinta	Rytmitys

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

