

## KAUSISUUNNITELMAPOHJA tanssiryhmät

Harjoitusten aika ja paikka: Keskiviikko klo 17-18, Naakka

Kauden tavoite: Joulunäytökseen osallistuminen ja tanssin alkeet

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	<b>Syyskuun tavoite: Tutustuminen ryhmään ja lajiin</b>	
Vko 36	Tutustumisleikit ja lajiharjoitteita	
Vko 37	Akrobatia	
Vko 38	Omat koreografiat	
Vko 39	Tasapainot	
	<b>Lokakuun tavoite: Tanssillisuus ja lihaskestävyys</b>	
Vko 40	Keskivartalokestävyys	
Vko 41	Musiikin tulkinta	
Vko 42	<b>SYYSLOMA, EI TUNTEJA!</b>	
Vko 43	Jalkatyöskentely	
Vko 44	Hypyt	
	<b>Marraskuun tavoite: Näytösohjelma ja syyskauden kertaus</b>	
Vko 45	Ohjelma + akrobatia	
Vko 46	Ohjelma + tasapainot	
Vko 47	Ohjelma + omat koreografiat	
Vko 48	Ohjelma + jalkatyöskentely	
	<b>Joulukuun tavoite: Näytösohjelman viimeistely</b>	
Vko 49	Näytösohjelma	Joulunäytös ma 9.12.

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

Ohjaajat:



## KAUSISUUNNITELMAPOHJAN ESIMERKKITAVOITTEET SEKÄ LIIKKEET

Syksyn 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

Syyskuun tavoitteet:

- 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 temppuratojen avulla: eläinliikkumiset (kameli, karhu, rapu), viestit joissa liikutaan eri tavoin (tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, eläimet)

Lokakuun tavoitteet:

- Tasapaino: penkin päällä tasapainoilu, vaaka/kukkovaaka (penkin/puomin päällä)
- Tanssillisuus, liikeradat ja liikkumiset
- Harjoitella rytmikkaa, rytmittäjää ja musiikin tulkintaa (rytmissä pysyminen, tahdin laskeminen)

Marraskuun tavoitteet:

- Harjoitella erilaisia temppuja esim. kuperkeikka molempiin suuntiin, kärrynpyörä, käsilläseisonta, silta/siltakaato
- Kehonhallinta ja liikkuvuus esim. selän ja takareiden liikkuvuus
- Suunnitella 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 joulunäytökseen



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

