

KAUSISUUNNITELMAPOHJA

Harjoitusten aika ja paikka: Tiistai klo 17.00-18.00

Kauden tavoite: Harjoitella cheerleadingin eri osa-alueita

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: kehontuntemus ja voimistelun perustaidot	
Vko 36	Tutustutaan toisiimme. Aloitetaan harjoittelemaan voimistelun perustaitoja	
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: Akrobatia liikkeiden perustaidot ja cheerleading nostot	
Vko 40	Akrobatian perustaitojen harjoittelu ja tasapainoilu	
Vko 41	Akrobatian perustaitojen harjoittelu ja tasapainoilu	
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Cheerleading nostojen harjoittelu	
Vko 44	Cheerleading nostojen harjoittelu	
	Marraskuun tavoite: Joulunäytöksen harjoittelu ja cheerleading taitojen monipuolisuus	
Vko 45	Aloitetaan harjoittelemaan joulunäytös ohjelmaa	
Vko 46	Joulunäytös ohjelman harjoittelu	
Vko 47	Joulunäytös ohjelman harjoittelu	
Vko 48	Joulunäytös ohjelman harjoittelu	
	Joulukuun tavoite: Esiintyminen joulunäytöksessä	
Vko 49	Joulunäytös 13.12	Joulunäytös

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



Ohjaajat: Olivia Käkönen, Maisa Hakala, Nelli Rytönen, Lidia Kokotti, Siiri Rompasaari, Pinja Karisalmi ja Tinka Leinivaara.

