**KAUSISUUNNITELMAPOHJA tanssiryhmät**

**Harjoitusten aika ja paikka: keskiviikkoisin 17.00-18.00 Tietolan koulu**

**Kauden tavoite: Oppia tanssin perustaitoja, saada onnistumisen kokemuksia sekä uskallusta esiintyä seuran näytöksessä.**

| **Pvm**  | **Tunnin teema**  | **Huomioitavaa**  |
| --- | --- | --- |
|   | **Syyskuun tavoite: kehontuntemus**  |
| **Vko 36**  | Tutustumista toisiimme, perusliikkeiden opettelua  |   |
| **Vko 37**  | Erilaisten hyppyjen alkeet  |   |
| **Vko 38**  | Ponnistusvoiman kehittäminen  |   |
| **Vko 39**  | Jalanheitot sekä liikkuvuus  |   |
|   | **Lokakuun tavoite: omien taitojen harjoittaminen**  |   |
| **Vko 40**  | Lasten omien ohjelmien tekeminen, mielikuvitus  |   |
| **Vko 41**  | akrobatia  |   |
| **Vko 42**  | **SYYSLOMA, EI TUNTEJA!**  |   |
| **Vko 43**  | Perus lihaskunto ja sen yhteys tanssiin  |   |
| **Vko 44**  | Piruetit ja käännökset  |
|   | **Marraskuun tavoite: esiintyminen ja ohjelma**  |   |
| **Vko 45**  | Rytmin muutokset  |   |
| **Vko 46**  | Joulunäytös ohjelman harjoittelua  |   |
| **Vko 47**  | Joulunäytös ohjelman harjoittelua  |   |
| **Vko 48**  | Esiintyminen ja ilmaisu  |   |
|   | **Joulukuun tavoite: esiintyminen**  |
| **Vko 49**  | Kenraaliharjoitus joulunäytökseen  | JJoulunäytös su 7.12.  |

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

 Ohjaajat: Inka Niemi ja Vilma Pietilä

 **Pelisäännöt Vavo dance 8-12v**

* Ei kiusata tai jätetä ketään ulkopuolelle
* Kuunnellaan ja keskitytään ohjeisiin
* Kannustetaan muita
* Pitkät hiukset kiinni ja sukat pois jalasta
* Pidetään hauskaa!