**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!