

Ninjaleiri

13.-17.10.2025 klo 9-15 Tapulin liikuntakeskus

MAANANTAI 13.10.	Teema
9-10	Tervetuloa leirille pelit ja leikit (tutustuminen ja ryhmäytyminen)
10-11	Temppurata
11-11.45	Akrobatia
11.45-12.30	LOUNAS
12.30-13.45	Liikkumistavat ja liikkuvuus
13.45-14	Evästauko
14-15	Välinetempuilu

TIISTAI 14.10.	Teema
9-10	Aloitukset ja lämmittely
10-11	Nopeus, ketteryys, koordinaatio
11-12	Välinevoimistelu: naru
12-12.45	LOUNAS
12.45-13.45	Ulkona: leikkipuisto
13.45-14	Evästauko
14-15	Kaupunkisota

KESKIVIIKKO 15.10.	Teema
9-9.45	Aloitus ja yhteistyötehtävät
9.45-10	Siirtymä Urheilukeskukselle
10-11	Lajikokeilu: kiipeily
11-11.15	Siirtymä liikuntakeskukseen
11.15-11.45	Välinevoimistelu: pallo ja hernepussi
11.45-12.30	LOUNAS
12.30-13.30	Voima ja kehonhallinta
13.30-13.45	Evästauko
13.45-15	Ulkona: pelit ja leikit

TORSTAI 16.10.	Teema
9-10	Aloitus ja pelit
10-11	Akrobatia
11-11.45	Musiikkiliikunta
11.45-12.30	LOUNAS
12.30-13.30	Ulkoliikunta: suunnistus
13.30-13.45	Evästauko
13.45-14	Siirtymä Urheilukeskukselle
14-15	Lajikokeilu: judo <i>Huomio, leiri päättyy Tapanilan Urheilukeskukseen (Erätie 3)</i>

PERJANTAI 17.10.	Teema
9-10	Aloitus ja tanssi
10-11	Suunnittele oma ninja
11-11.45	Ulkoilu, leikkipuisto
11.45-12.30	LOUNAS
12.30-13.45	Toivetunti
13.45-14	Evästauko
14-15	Leirin lopetus