

**JUNNURYHMÄ SYKSY -23**

Pv	Aihe	Ohj	Ohj
01.09.23	Kuula, ketteryys, juoksu		
8.9.2023	Keihäs, Pituus, juoksu		
15.9.2023	Moukari, Korkeus, juoksu		
22.9.2023	Kiekko, 3-loikka, juoksu		
29.9.2023	Aidat, Aitakävelyt, reaktiot		
6.10.2023	Ketteryysrata, Pallonheitto, pituus volttimonttu		
13.10.2023	Lihaskunto, keihäs askeleet, Kuula pyörähdys		
20.10.2023	SYYSLOMA	x	x
27.10.2023	Kiekko ja moukari askeleet, reaktiot		
3.11.2023	Telineet, ketteryys, korkeus		
10.11.2023	Telineet, Aidat, nopeusradat		
17.11.2023	Telineet, Pituus, loikat, liaaniseiväs		
24.11.2023	Kävely, pikajuoksu ja telinelähtö, kuntopiiri		
1.12.2023	Nopeus/ ketteryys		
8.12.2023	Pallopelit		

20min pelit, 20min ominaisuudet, 40min lajitekniikkaa.  
Pe 17:15-18:15 Vitikkalassa