



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: Ninjagym 5-7v. Perkkäänpuiston koulu. Tiistaisin klo 17.15-18.00

Vastuuohjaaja: Mari Sarekoski

Apuohjaajat: Sara Kuurne ja Maija Reynolds

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	Liikumme vauhdikkaasti etuperin ja takaperin kerraten samalla tuttuja liikkeitä syksyltä – sujuuko meiltä karhukävely ja kuperkeikka molempiin suuntiin?	Perusliikkeet, kierintä ja kuperkeikka
Helmikuu	Liikumme sivuttain eli kylki edellä harjoitellen sivukuperkeikkaa, sivulaukkaa ja – no tietenkin karhukävelyä!	Sivulaukka, tasapaino
Maaliskuu	Tasapainoa, kierintää ja kuperkeikkoja – kaverin kanssa! Pariliikkeiden jälkeen alkaa uusien liikkeiden: kärrynpyörän ja niskaseisonnan harjoittelu.	Kärrynpyörä, niskaseisonta
Huhtikuu	Ryhmässä on voimaa: vauhdikkaita kisoja, yhteisiä temppeja ja toisten kannustamista.	Nopeus ja ketteruus
Toukokuu	Kertaamme ja harjoitellaamme opittuja taitoja viimeisillä tunneilla 3.5. & 10.5.	Kertausta opituista taidoista

Muutokset mahdollisia.