



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu 8-10 v. Mankkaanpuron koulu. Tiistai klo 18.30-19.30

Vastuuohjaaja: Tseyang Sillanpää

Apuohjaajat: Emma Saaristola ja Aada Koskinen

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ketteryys</li><li>- Hyppy, Ponnistus ja alastulo</li><li>- Kehonhallinta</li><li>- Tasapaino (Staattinen tasapaino, kulku viivaa pitkin, yhdellä jalalla, puomilla)</li></ul>
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Akrobatian perusliikkeet, perusasento, ojennukset, hypyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta(kaato)</li><li>- Liikkuvuus</li><li>- Yksilöelementit (päälläseisonta, käsinseisonta, arabialainen)</li><li>- Voltin alkeet (puolivoltti, lentokuperkeikka)</li></ul>
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pariliikkeet akrobatiavoimistelussa</li><li>- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa</li><li>- Hyppy, Ponnistus alastulo</li><li>- Kehonhallinta</li><li>- Tasapaino (kulku viivaa pitkin, yhdellä jalalla, puomilla)</li></ul>
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ryhmäelementit</li><li>- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa</li><li>- Hyppy, Ponnistus alastulo</li><li>- Yksilöelementit (päälläseisonta, käsinseisonta, arabialainen, spagaatit, pannukakku)</li></ul>
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kerrataan opittuja taitoja</li><li>- Akrobatian perusliikkeet, perusasento, ojennukset, hypyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta(kaato)</li><li>- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa</li><li>- Ryhmäelementit</li><li>- Voltin alkeet</li></ul>

Muutokset mahdollisia.