



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: Temppujumppa 4-5v

Vastuuohjaaja: Sara Punkari

Apuohjaajat: Aada Koskinen, Fatine Debbarh

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu 12.1. 19.1. 26.1.	Erilaiset liikkumistavat (juokseminen, kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, hyppiminen, eläinliikkeet, hitaat ja nopeat liikkeet, pujottelu), tasapainotaidot (juokseminen ja pysähtyminen), käsien vahvistaminen (roikkuminen, vetäminen, kiipeäminen), hyyt (tasaponnistus, 1 jalan hyyt), kerä	Perusasennot, eläinkävelyt (karhu, rapu, kirahvi, tipu, sammakko, kukko), hyyt (tasahyyppy, jännehyyppy, 1 jalan hyyppy, X-hyyppy, kerähyyppy), tukkikierintä, keräkierintä, roikkuminen puolapuissa
Helmikuu 2.2. 9.2. 16.2. 23.2. TALVILOMA, EI JUMPPAA	Erilaiset liikkumistavat, tasapainotaidot (pyöriminen, väistäminen), käsien vahvistaminen (roikkuminen, työntäminen, kiipeäminen), reaktiot, takaperin liikkuminen	Tasapainot (päkiöille nouseminen, kukkoseisonta, vaaka, tähtitasapaino, kissavaaka), pupuhyyppy, käsilläseisonta puolapuissa, kuperkeikka, heilautus köydellä, silta, keräroikunta ja neulansilmä rekissä
Maaliskuu 2.3. 9.3. 16.3. 23.3. 30.3.	Liikkumistaidot (ylitykset ja alitukset, suunnat, takaperin ja sivuttain liikkuminen, hyppiminen, kiipeäminen), välineenkäsittelytaidot (narut), koordinaatio, liikkuvuus	Takaperin kuperkeikka, sivukuperkeikka, aasinpotku, keräroikunta ja neulansilmä renkaissa, päälläseisonta, mittarimato, kulmaistunta ja -vaaka, linnunpesä
Huhtikuu 6.4. 13.4. 20.4. 27.4.	Kiipeäminen, roikkuminen, hyyt, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot (pallot), kuperkeikan soveltaminen, tasaponnistus, kevätnäytöksen harjoittelu	Käsilläseisonta, oikonoja ja kuperkeikka rekissä, kärrynpyörä, vauhtikuperkeikka, köyttä pitkin kiipeäminen, linnunpesä ja turmariipunta renkaissa
Toukokuu 4.5.	Toivetunti!	Kauden aikana opittujen liikkeiden kertaamista

Muutokset mahdollisia.