



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

**Ryhmä:** Voimistelukoulut 4–5 v. ja 6–7 v. (tiistai, Mankkaanpuron koulu)

**Vastuuhjaaja:** Maj Vanhanen

**Apuhjaajat:** Mandy Djateu, Essi Turpeinen

<b>PVM.</b>	<b>TUNTIEN TEEMA</b>	<b>HARJOITELTAVIA TAITOJA</b>
<b>Tammikuu</b> 10.1 17.1 24.1 31.1	<b>KUUKAUDEN TEEMA: ELÄIMET</b> <ul style="list-style-type: none"><li>10.1 Tutustuminen ja voimistelurata (ensimmäisellä tunnilla vanhemmat saavat olla mukana salissa)</li><li>17.1 Voimistelun perusliikkeet, eläinliikkumiset (muistelua ja uutta)</li><li>24.1 Voimistelun perusliikkeet, tasapainot</li><li>31.1 Tasapainot, venyttely</li></ul>	Ketteryys ja nopeus Kehonhallinta Tasapaino eri variaatioin Koordinaatio Liikkuvuus
<b>Helmikuu</b> 7.2 puolikas sali käytössä 14.2 21.2 Talviloma – ei tuntia 28.2	<b>KUUKAUDEN TEEMA: LUMISEIKKAILU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>7.2 Aaltoliike eri taitotasoilla, venyttelyä, eläinliikkumiset</li><li>14.2 Hyyt, aallon kertaus, etu- ja sivusyöksy</li><li>21.2 Talviloma – ei tuntia</li><li>28.2 Hyyt, vauhtiheitto, narun käsittely</li></ul>	Vartalotekniikka Liikkuvuus Koordinaatio Erilaiset hyyt ja variaatiot Tasapaino Välineen käytön alkeet
<b>Maaliskuu</b> 7.3 14.3 21.3 28.3	<b>KUUKAUDEN TEEMA: SIRKUS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>7.3 Akrobatiaa (erilaiset pyörähdykset, kuperkeikka eteen, linnunpesä, käsilläseisonta seinää vasten), vauhtiheiton kertaus</li><li>14.3 Naru, tasapaino+hyppy-yhdistelmiä, silta</li><li>21.3 Akrobatiaa (taaksepäin kuperkeikka, silta, käärynpöytä jne), vartaloiden kertaus</li><li>28.3 Liikkuvuus, vanne, yksinkertaisia lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä</li></ul>	Akrobatia Vartalotekniikka Välinetekniikka Tasapaino ja hyppiminen Erilaiset likeyhdistelmät, koordinaatio Kehonhallinnan vahvistaminen Liikkuvuus
<b>Huhtikuu</b> 4.4 11.4 18.4 25.4	<b>KUUKAUDEN TEEMA: VIIDAKKO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4.4 Vanne, käärynpöytä ja kuperkeikat (+variaatioita tarpeen mukaan)</li><li>11.4 Perhejumppatunti</li><li>18.4 Liikkuvuus, yksinkertaisia lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, käärynpöydät</li><li>25.4 Tasapaino, puolapuut ja köydet, voimistelun perusliikkeet, välineet</li></ul>	Välinetekniikka Akrobatia Liikkuvuus Kehonhallinnan vahvistaminen Kiipeäminen, roikkuminen jne. Tasapaino Kertaus
<b>Toukokuu</b> 2.5 9.5	<b>KUUKAUDEN TEEMA: KESÄN SAAPUMINEN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2.5 Kertausta: vartalotekniikka, hyyt, akrobatia</li><li>9.5 Lasten toiveet</li></ul>	Kertausta opittuun Lasten toiveita

Muutokset mahdollisia.