



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu 10-14v ti 16-17

Vastuuohjaaja: Fanni Kuurne

Apuohjaajat: Helen Sointula, Aino Ilonen

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu 10.1 17.1 24.1 31.1	<ul style="list-style-type: none">- Leikit ja ryhmäytyminen- Kisat- Perustaitojen mieleen palautus- Käsiseisonnat ja pidot
Helmikuu 7.2 14.2 21.2 ei tuntia 28.2	<ul style="list-style-type: none">- Nopeus ja ketteryys- Liikkuvuus- Volttitekniikka
Maaliskuu 7.3 14.3 21.3 28.3	<ul style="list-style-type: none">- Lihassoima- Liikkuvuus- Kevätnäytös ohjelman harjoittelu
Huhtikuu 4.4 11.4 18.4 25.4	<ul style="list-style-type: none">- Reagtio- ja koordinaatiokyky- Pariakrobatia- Pyramidit ja nostot- Kevätnäytös ohjelman harjoittelu
Toukokuu 2.5 kevätnäytös(?) 9.5 vika tunti	<ul style="list-style-type: none">- Lapsien suunnittelema toivetunti

Muutokset mahdollisia.