



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu 7-9v. ja 10-12v. Mankkaa Maanantai

Vastuuhjaaja: Fanni Kuurne

Apuhjaajat: Iisa Pelkonen, Sara Kuurne

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	Tutustumisleikit, ryhmäytyminen, perusliikkeiden harjoittelu ja kertaus. Kuperkeikat, kärrynpyörät, käsilläseisonta, silta. Variaatiot; siltakaato, käsillä kävely, päällä seisonta, kyynärpää seisonta.
Helmikuu	Kestävyys, viestit, leikit. Liikkeiden itsenäistäminen. Voltti, puolivoltti.
Maaliskuu	Nopeus, reagointi, viestit ja leikit. Haarapressi, lipputanko, olanylitys... Takaperin voltti, flikki.
Huhtikuu	Pariviestit ja leikit. Mahdollinen perhetunti. Pariakrobatia ja liikkumiset, pyramidit. Koko ryhmän iso pyramidi.
Toukokuu	Kertaustunti (lapset ideoivat).

Muutokset mahdollisia.