



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2024

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu 7-9v. Mankkaan koulu Klo: 16:00-17:00

Vastuuohjaaja: Jenna Londen

Apuohjaajat: Sofia Leväniemi, Alva Pakka

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu 11.1. 18.1. 25.1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perustaitojen harjoittelua</li><li>- Kärrynpyöriä, päälläseisonta, erilaiset kuperkeikat, arabialaiset</li><li>- Tekniikan harjoittelua</li><li>- Liikkuvuus venyttelyt</li></ul>
Helmikuu 1.2. 8.2. 15.2. <b>22.2. EI TUNTIA, Hiihtoloma</b> <b>29.2 Avoimet ovet, vanhemmat tervetulleita seuraamaan tuntia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkeyhdistelmien aloittelu</li><li>- Kärrynpyörä takaperin kuperkeikka, Arabialainen jännehypy.</li><li>- Pariliikkeitä</li><li>- Voimaharjoituksia (ponnistusvoima, työntövoima)</li></ul>
Maaliskuu 7.3. 14.3. 21.3. <b>28.3. EI TUNTIA, Pääsiäinen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liikkeyhdistelmien harjoittelua</li><li>- Lentokuperkeikat</li><li>- Volttien harjoittelu</li><li>- Pariliikkeitä</li></ul>
Huhtikuu 4.4. 11.4. 18.4. 25.4.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ryhmäliikkeet</li><li>- Pyramidi ja tämän eri variaatiot</li><li>- Aikaisemmin opittujen liikkeiden harjoittelu</li><li>- Kevätesityksen harjoittelua</li></ul>
Toukokuu 2.5. <b>9.5. EI TUNTIA, Helatorstai</b>	Toivetunti

Muutokset mahdollisia.