



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: Mini-JV 4-5 v. Mankkaanpuron koulu. Tiistai 17.00-17.40

Vastuuohjaaja: Tseyang Sillanpää

Apuohjaajat: Emma Saaristola ja Aada Koskinen

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	11.1 Voimistelurata ja tutustuminen 18.1 Tasapaino 25.1 Hyppy	<ul style="list-style-type: none">- Ketteryys- Ponnistus, alastulo- Kehonhallinta- Tasapaino (staattinen tasapaino, kulku viivaa pitkin, yhdellä jalalla, puomilla)- Erilaiset hyppyt ja niiden variaatiot
Helmikuu	1.2 Voimistelu ja välineet 8.2 Voimistelu musiikkiin 15.2 Voimistelun perusasennot ja liikkeet	<ul style="list-style-type: none">- Välinekoordinaatio- Perusasento, ojennukset, hyppyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta- Musiikin ja kehonhallinnan yhteys- Rytmien löytäminen liikkeiden tahdissa
Maaliskuu	1.3 Venyvyys ja liikkuvuus 8.3 päällä 15.3 Kerrataan opittuja taitoja 22.3 Yksilöelementit 29.3 Tasapaino	<ul style="list-style-type: none">- Perusasento, ojennukset, hyppyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta, permantoliikkeet- Dynaamiset tasapaino liikkeet, esim. piruetti- Ketteryys, liikkuvuus
Huhtikuu	5.4 Ryhmäelementit 12.4 Hyppy 19.4 Voimistelu musiikkiin 26.4 Vartalon liikkeet	<ul style="list-style-type: none">- Erilaiset hyppyt ja niiden variaatiot- Rytmien löytäminen liikkeiden tahdissa- Ponnistus, alastulo- Koordinaatio- Kehonhallinta
Toukokuu	3.5 Kerrataan opittuja taitoja 10.5 Lasten lempparit ja toivomukset	<ul style="list-style-type: none">- Yllä olevat

Muutokset mahdollisia.