



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu, Perkkaan koulu

Vastuuohjaaja: Tseyang Sillanpää

Apuohjaajat: Maija Reynolds ja Elena Aho

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none">- Ketteryys- Hyppy, Ponnistus ja alastulo- Haastavammat pariliikkeet
Helmikuu Hiihtolomalla ei tuntia 24.02.	<ul style="list-style-type: none">- Akrobatian perusliikkeet, perusasento, ojennukset, hyyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta(kaato)- Liikkuvuus- Yksilöelementit (päälläseisonta, käsinseisonta, arabialainen)- Voltin alkeet (puolivoltti, lentokuperkeikka)
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none">- Pariliikkeet akrobatiavoimistelussa- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa- Hyppy, Ponnistus alastulo- Kehonhallinta - Tasapaino (kulku viivaa pitkin, yhdellä jalalla, puomilla)
Huhtikuu	<p>Ryhmäelementit</p> <ul style="list-style-type: none">- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa- Hyppy, Ponnistus alastulo- Helpon sarjan opettelu
Toukokuu Viimeinen tunti 12.05.	<ul style="list-style-type: none">- Kerrataan opittuja taitoja- Akrobatian perusliikkeet, perusasento, ojennukset, hyyt, kuperkeikka, kärrynpyörä, vaaka, silta(kaato)- Trioliikkeet akrobatia voimistelussa

Muutokset mahdollisia.