



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2024

Ryhmä: *Seikkailujumppa 5-6v., Toppelundin koulu, ma klo 17.45-18.30*

Vastuuohjaaja: Mirka Saaristola

Apuohjaajat: Helen Sointula, Essi Turpeinen

| PVM. | TEEMA | HARJOITELTAVIA TAITOJA |
|--|---------------------|--|
| Tammikuu 8.1. 15.1. 22.1. 29.1. | Metsässä | Turvallisen ilmapiirin luominen - tutustumisleikit, ryhmäytyminen Erilaiset liikkumistavat - kehonhallinta ja -hahmotus |
| Helmikuu 5.2. 12.2. (19.2. talviloma, ei tuntia) 26.2. | Viidakossa | Erilaiset liikkumistavat: - tasapaino - hyppyt, hyppelyt Välineen käsittely: - naru |
| Maaliskuu 4.3. Perhetunti – vanhemmat mukaan jumppaamaan! 11.3. 18.3. 25.3. | Rannalla ja vedessä | Erilaiset liikkumistavat: - kieriminen - pyöriminen Välineen käsittely: - pallo |
| Huhtikuu (1.4. 2. pääsiäispäivä, ei tuntia) 8.4. 15.4. 22.4. 29.4. | Sirkuksessa | Erilaiset liikkumistavat: - kiipeäminen - roikkuminen Välineen käsittely: - vanne/rengas |
| Toukokuu 6.5. | Huvipuistossa | - Keväällä opittujen asioiden kertausta - Toivetunnit |

Muutokset mahdollisia.