



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: Akrobatiavoimistelu 11-13v ma 16.30-17.30

Vastuuhjaaja: Fanni Kuurne

Apuhjaajat: Sara Kuurne

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu 9.1 16.1 23.1 30.1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leikit ja ryhmäytyminen</li><li>- Kisat</li><li>- Perustaitojen mieleen palautus</li><li>- Käsiseisonnat ja pidot</li></ul>
Helmikuu 6.2 13.2 20.2 ei tuntia 27.2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nopeus ja ketteryys</li><li>- Liikkuvuus</li><li>- Volttitekniikka</li></ul>
Maaliskuu 6.3 13.3 20.3 27.3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lihasvoima</li><li>- Liikkuvuus</li><li>- Kevätnäytös ohjelman harjoittelu</li></ul>
Huhtikuu 3.4 10.4 ei tuntia 17.4 24.4	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reagtio- ja koordinaatiokyky</li><li>- Pariakrobatia</li><li>- Pyramidit ja nostot</li><li>- Kevätnäytös ohjelman harjoittelu</li></ul>
Toukokuu 1.5 ei tuntia 2.5 kevätnäytös(?) 8.5 vika tunti	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lapsien suunnittelema toivetunti</li></ul>

Muutokset mahdollisia.