



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2022

Ryhmä: NinjaGym Toppelundin koulu 4-5v. klo 17.00-17.40

Vastuuohjaaja: Eliisa Laamanen

Apuohjaajat: Fanni Lamponen ja Ellen Timgren

(Jokaiseen tuntiin kuuluu musiikki sekä ninjarata!)

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	Ötökän elämää & Ninja kilpikonnat	Tutustumme toisiimme ja harjoittelemmme mm. keskivartalon hallintaa sekä eteenpäin kuperkeikkaa.
Helmikuu	Spiderman puolapuissa	Jatkamme / kertaamme tammikuun asioita sekä harjoittelemmme mm. takaperin kuperkeikkaa.
Maaliskuu	Liikennepoliisi & Apinat puussa	Harjoittelemmme mm. kärrynpyörän vaiheita sekä riipumme, roikumme ja kiipeilemme.
Huhtikuu	Hernepussiviesti & Hyppypavut	Kierimme, pyörimme ja harjoittelemmme mm. keskivartalon hallintaa sekä tasapainoja.
Toukokuu	Toiveita	Toiveita / kertausta

Muutokset mahdollisia.