



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: FreeGym 8-10 v. ja 11-15 v. Perkkaan koulu

Vastuuohjaaja: Tseyang Sillanpää

Apuohjaajat: Sara Kuurne, Maija Reynolds

PVM.	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	<ul style="list-style-type: none">- Perusliikkeet- Kehonhallinta- Kuperkeikat eteen ja taakse (+muita kuperkeikan variaatiota)- Tasapaino (Staattinen tasapaino, kulku viivaa pitkin, yhdellä jalalla, puomilla)
Helmikuu (Hiihtolomalla ei tuntia 21.02.)	<ul style="list-style-type: none">- Hyppy/ponnistus ja alastulo (korokkeelle/korokkeelta)- Liikkeiden sidonta- Liikkuvuus ja venyvyys- Parkour
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none">- Kärrynpyörä ja arabialainen- Silta, siltakaadot- Käsinsenonta- Vaativimmat kuperkeikat, haarakuperkeikat, kuppikuperkeikka
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none">- Etuperin voltin alkeet, lentokuperkeikka, puolivoltti- Lyhyttä/helppoa liikesarjaa- Telinevoimistelu treeni
Toukokuu 09.05. Viimeinen tunti	<ul style="list-style-type: none">- Kerrataan opittuja taitoja

Muutokset mahdollisia.