



Tapiolan Voimistelijat

# KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: Stara-voimistelu Tapiolan koulu

Vastuuohjaaja: Johanna Ahlqvist

Apuohjaaja: Mandy Djateu

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu	12.1. Tutustutaan toisiimme! 19.1. Hyppien ja pomppien 26.1. Retki eläinten maailmaan	- ryhmäytymistäidot, ohjeiden noudattaminen - ponnistaminen, hypyt - erilaiset tavat liikkua
Helmikuu	2.2. Akrobatiaa 9.2. Tasapainotaiturit 16.2. Palloillaan <b>23.2. HIIHTOLOMA – ei tuntia</b>	- akrobatian alkeita - tasapainoliikkeitä - välineen käsittelyä
Maaliskuu	2.3. Temppuillen taitavaksi 9.3. Sirkustelua 16.3. Laululeikit 23.3. Venyen notkeaksi 30.3. Opitaan uutta!	- temppuliikkeitä - teemaliikkeitä sirkuksesta - tunnetut laululeikit - liikkuvuus - tavoiteliikkeiden harjoittelu
Huhtikuu	<b>6.4. KIIRASTORSTAI – ei tuntia</b> 13.4. Leikkien taitavaksi 20.4. Pehmolelujumppa 27.4. Ilmapallojumppa	- tavoiteliikkeiden harjoittelu jatkuu - välineen käsittely - koordinaatiokyky
Toukokuu	<b>4.5. Avoimet ovet aikuisille</b> 11.5. Toivetunti – kausi päättyy	- kerrataan mitä olemme oppineet - kauden hausimpien palojen kertaus

Muutokset mahdollisia