



Harrasteryhmän kausisuunnitelma Kevät 2021

ryhmä	staravoimistelu
aika	tiistaisin 16.30–17.30 ja sunnuntaisin 9.45-10.45
paikka	tiistaisin Vaajakosken koulu ja sunnuntaisin Vaajakummun koulu
vastuuohjaaja	Olivia Virtanen 0440325000 (ti) ja Tinja Savola 0451265964 (su)

vko	pvm	tunnin teema	tunnin tavoite
2	12.1 & 17.1	tutustuminen ja perusliikuntataidot	ryhmähengen luominen ja ryhmässä toimiminen
3	19.1 & 24.1	perusvoimistelutaidot	perusvoimistelutaitojen oppiminen ja omaksuminen
4	26.1 & 31.1	ponnistaminen ja hyppyt	erilaisten ponnistusten ja hyppyjen oppiminen ja harjoittelu
5	2.2 & 7.2	ketteryys, reaktiot ja nopeus	koordinaation, ketteryys ja nopeuden harjoittelu
6	9.2 & 14.2	akrobatia	akrobatialiikkeisiin tutustuminen ja niiden harjoittelu
7	16.2 & 21.2	välinevoimistelu	voimisteluvälineisiin tutustuminen (naru, pallo ja vanne)
8	23.2 & 28.2	baletti voimistelun tukena	tutustuminen balettiin ja sen yhdistäminen voimisteluun
9		<i>talviloma</i> - ei tuntia 😊	
10	9.3 & 14.3	vartalon liikkeet ja vartalosarjat	vartalon liikkeiden ja vartalosarjojen harjoittelu
11	16.3 & 21.3	tasapainot ja liikkuvuus	erilaisten tasapainojen oppiminen ja harjoittelu

12	23.3 & 28.3	pyöriminen ja piruetit	pyörimiseen tutustumista ja piruettien harjoittelua
13	30.3	toiveet ja esitysliikkeet	lasten toiveiden toteutuminen
14	6.4 & 11.4	esitysohjelma	esitysohjelman oppiminen
15	13.4 & 18.4	esitysohjelma	esitysohjelman harjoittelu
16	20.4 & 25.4	esitysohjelman kertaus	esityksen muistaminen
17	26.4	26.4 keväänäytös	

www.illusion.fi