



Harrasteryhmän kausisuunnitelma Kevät 2021

ryhmä	voimistelukoulu 1
aika	18.30–19.30
paikka	Vaajakosken koulu
vastuuohjaaja	Olivia Virtanen 0440325000

vko	pvm	tunnin teema	tunnin tavoite
2	12.1	tutustuminen ja perusliikuntataidot	ryhmähengen luominen ja ryhmässä toimiminen
3	19.1	perusvoimistelutaidot	perusvoimistelutaitojen omaksuminen ja kehittyminen
4	26.1	ponnistaminen ja hyppyt	erilaisten ponnistusten ja hyppyjen oppiminen ja harjoittelu
5	2.2	reaktiot, ketteryys ja nopeus	koordinaation, ketteryyden ja nopeuden harjoittelu
6	9.2	akrobatia ja liikkuvuus	akrobatialiikkeiden harjoittelu ja liikkuvuuden lisääminen
7	16.2	kehonhallinta ja musiikkiliikunta	kehon hallinnan haastaminen ja musiikki voimistelussa ja liikunnassa
8	23.2	baletti voimistelun tukena	tutustuminen balettiin ja sen yhdistäminen voimisteluun
9		<i>talviloma</i> - ei tuntia 😊	
10	9.3	pyöriminen ja piruetit	erilaisten piruettien kokeilua ja harjoittelua
11	16.3	vartalon liikkeet ja vartalosarjat	vartalosarjojen yhdistäminen muuhun voimisteluun luontevasti

12	23.3	kärrynpyörä, käsillä- ja päälläseisonta	liikkeiden ja niiden variaatioiden oppiminen ja soveltaminen
13	30.3	välinevoimistelu ja esitysliikkeet	välinetekniikan harjoittelu narulla, pallolla ja vanteella
14	6.4	tasapainot	erilaisten hyppyjen oppiminen ja harjoittelu
15	13.4	esitys	liikkuvuuden lisääminen tasapainoihin ja esitysohjelman oppiminen
16	20.4	toiveet ja esityksen kertaus	toivekerta ja esityksen muistaminen
17	26.4	26.4 keväänäytös	

www.illusion.fi