



Harrasteryhmän kausisuunnitelma Kevät 2021

ryhmä	Akrobatiakoulu alkeet
aika	16.45–17.45
paikka	Vaajakummun koulu (yläpihan sali)
vastuuohjaaja	Olivia Virtanen 0440325000

vko	pvm	tunnin teema	tunnin tavoite
2	13.1	tutustuminen ja perusliikuntataidot	ryhmähengen luominen ja ryhmässä toimiminen
3	20.1	perusvoimistelutaidot ja reaktiot	tutustuminen perusvoimisteluun ja reaktion harjoittaminen kannustaen
4	27.1	kehon hallinta ja kärrynpyörät	kärrynpyörän oppiminen, ja sen variaatioiden opettelu
5	3.2	kuperkeikat ja päälläseisonta	erilaisten kuperkeikkojen oppiminen ja päälläseisannon harjoittelu
6	10.2	käsilläseisonta ja silta	uskallus käsilläseisontaan seinää vasten ja sillan oppiminen
7	17.2	ketteryys, koordinaatio ja selkäliikkeet	nopeus, ja sillan variaatioiden kokeilu
8	24.2	pari- ja ryhmäakrobatia	kaveriin luottaminen, rohkeus ja luovuus
9		<i>talviloma</i> - ei tuntia 😊	
10	10.3	pyöriminen ja akrobatiasarjat	erilaisten piruettien kokeileminen ja akrobatialiikkeiden yhdistely
11	17.3	voimisteluvälineet ja akrobatia	tutustuminen voimisteluvälineisiin: naru, pallo ja vanne

12	24.3	lattia-akrobatia ja puolapuut	roikkuminen, kiipeäminen ja temput puolapuilla
13	31.3	pallottelu tasapainoillen, köydet ja renkaat	tasapainojen harjoittelu ja tasapainon haastaminen
14	7.4	hyppy, pomppuminen ja esitysliikkeet	ponnistaminen eri alustoilta ja erilaisten hyppyjen harjoittelu
15	14.4	toiveet ja esitys	toiveitten toteutuskerta ja esitysohjelman harjoittelua
16	21.4	tempurata ja esityksen kertaus	esityksen muistaminen
17	26.4	26.4 kevätnäytös	

www.illusion.fi