



Harrasteryhmän kausisuunnitelma Kevät 2021

ryhmä	Akrobatiakoulu perus
aika	17.45–18.45
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	kehon hallinnan haastaminen ja kärrynpyörän variaatiot
5	3.2	kuperkeikat ja päälläseisonta	kuperkeikan ja päälläseisannon variaatioiden opettelu
6	10.2	käsilläseisonta ja silta	uskallus käsilläseisontaan ja sillan harjoittelu
7	17.2	ketteryys, koordinaatio ja selkäliikkeet	nopeus, ja sillan variaatioiden harjoittelu
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 harjoittelu 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