

Kausisuunnitelma kevät 2022

Naperoparkour

Aika: Lauantai klo 11:00-11:45

Paikka: Korson koulu

Ohjaaja: Alisa Saarikangas

alisa.saarikangas@scvanta.fi / p. 0447520834

Kurssin tavoitteet: Opetellaan ryhmässä toimimista yhteisten pelisääntöjen mukaan, harjoitellaan perusliikuntataitoja (juokseminen, hyppiminen, kieriminen yms.) ja parkourille tyypillisiä liikkeitä (rolli, ylitykset, stickaaminen, tasapainoilu ja perusakrobatiatemput) erilaisten ratojen ja tehtävien avulla.

VKO	TUNNIN TEEMA	HUOMIOITA
2	Erilaiset liikkumistavat, rolli	
3	Erilaiset liikkumistavat, rolli	
4	Leikit, ylitykset	
5	Leikit, ylitykset	
6	Tasapainoilu, radat	
7	Tasapainoilu, radat	
8	HIIHTOLOMA	EI TUNTIA!
9	Roikkuminen, kiipeily	
10	Roikkuminen, kiipeily	
11	Perustemput	
12	Perustemput	
13	Hypyt, ylitykset	
14	Hypyt, ylitykset, AVOIMET OVET	Vanhemmat pääsevät tunnille, mikäli koronarajoitukset sen sallivat!
15	PÄÄSIÄINEN	EI TUNTIA!
16	Ulkona temppuilu	Säävarauksella!
17	Ulkona temppuilu	Säävarauksella!
18	Kevätnäytösohjelman harjoittelua, opitun kertausta	
19	Kevätnäytösohjelman harjoittelua, kertausta	
20	Kevätnäytösohjelman harjoittelua, toiveet	Kauden viimeinen tunti. Kevätnäytös su 22.5.