

Kausisuunnitelma kevät 2022

Parkour

Aika: Lauantai klo 12:00-13:00 / 13:00-14:00

Paikka: Korson koulu

Ohjaaja: Alisa Saarikangas

alisa.saarikangas@scvanta.fi / p. 0447520834

Kurssin tavoitteet: Parkourille tyypillisten liikkeiden (rolli, ylitykset, stickaaminen, tasapainoilu ja perusakrobatiatemput) opettelu, opitun soveltaminen luovasti erilaisilla radoilla, perusliikuntataitojen (juokseminen, hyppiminen, kieriminen yms.) vahvistaminen ja ryhmässä toimiminen yhteisten sääntöjen mukaan.

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.