Kausisuunnitelma

Kevät 2022

Harrastevoimistelu 7-9v

Aika: Lauantai klo 10:00 – 11:00 Paikka: Rekolan koulu

Ohjaaja: Saara Lähteenmäki

[Saara.lahteenmaki@scvantaa.fi](mailto:Saara.lahteenmaki@scvantaa.fi) puh. 045 8944477)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Päivä | Tunnin teemat | Huom. |
| vko 2 | Tervetuloa SC Vantaalle! |  |
| vko 3 | Tasapainoliikkeet |  |
| vko 4 | Voimisteluhypyt |  |
| vko 5 | Akrobatia |  |
| vko 6 | Välinetunti, naru/pallo |  |
| vko 7 | Voimistelun vartaloliikkeet |  |
| vko 8 | **Hiihtoloma – ei tuntia** |  |
| vko 9 | Liikkuvuus ja tasapainot |  |
| vko 10 | Baletti ja piruetit |  |
| vko 11 | Reaktio ja nopeus |  |
| vko 12 | Avoimet ovet: oma vanhempi  tervetullut osallistumaan lapsen kanssa tunnille! | Liikuntaan sopivat vaatteet |
| vko 13 | Temppurata |  |
| vko 14 | Pehmolelutunti | Tunnille saa ottaa pehmolelun mukaan |
| vko 15 | Ma-to tunnit normaalisti, **Pääsiäinen pe 15.4.-ma 18.4. – ei pe, la ja su tunteja!** |  |
| vko 16 | Kevätnäytösohjelman teko alkaa |  |
| vko 17 | Välineet, naru/pallo + Vapputunti; laita jotain värikästä päälle! |  |
| vko 18 | Jumppapassitunti | Suoritamme liikkeitä voimistelupassista, joka on kauden alussa jaettu jokaiselle - pidäthän mukana! |
| vko 19 | Voimisteluohjelman harjoittelua |  |
| vko  20 | Ohjelman viimeistely ja toivetunti | **Kevätnäytös su 22.5.** |