Kausisuunnitelma

kevät 2022

Voimistelu 10-13v.

Aika: Maanantaina klo. 19-20 Paikka: Korson koulu 2 (Kisatie 29)

Ohjaaja: Erika Yli-Hankala erika.yli-hankala@scvantaa.fi (0401246524)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Päivä | Tunnin teemat | Huom. |
| vko 2 | Tervetuloa SC Vantaalle! |  |
| vko 3 | Liikkuvuutta |  |
| vko 4 | Tasapainoja |  |
| vko 5 | Hyppyjä ja liikkumisia |  |
| vko 6 | Voimaa vartaloista |  |
| vko 7 | Akrobatiaa ja ketteryyttä |  |
| vko 8 | **Hiihtoloma – ei tuntia** | Rentouttavaa lomaa! |
| vko 9 | Esitysohjelman aloittaminen |  |
| vko 10 | Tavoiteliikkeitä ja esitystä | Ota oma kynä mukaan liikkeiden merkkaamiseksi! |
| vko 11 | Narutekniikkaa ja esitystä | Jos löytyy oma naru, saa ottaa mukaan! |
| vko 12 | Ponnistusvoimaa ja esitystä |  |
| vko 13 | Vartalon hallintaa ja esitystä |  |
| vko 14 | Liikkuvuutta ja esitystä |  |
| vko 15 | Avoimet ovet | Läheiset saavat tulla seuraamaan tuntia! |
| vko 16 | **Pääsiäinen ma 18.4 –** **Ei tuntia!**  | Hyvää pääsiäistä! |
| vko 17 | Vapputunti ja esitystä | Saa pukeutua vapputeemaan sopivasti! |
| vko 18 | Palloja ja esitystä | Jos löytyy oma pallo, saa ottaa mukaan! |
| vko 19 | Esityksen osien harjoittelua |  |
| vko20 | Esitysohjelman kenraaliesitys ja toivetekemistä  | **Kevätnäytös su 22.5.** |