

Kausisuunnitelma

kevät 2022

Voimistelu 7-9v



Aika: Maanantai klo. 19-20 Paikka: Korson koulu 2 (Kisatie 21)

Ohjaaja: Ella Kämper, ella.kamper@scvantaa.fi (0440906639)

Päivä	Tunnin teemat	Huom.
vko 2	Tervetuloa SC Vantaalle!	
vko 3	Temppuilua ja akrobatiaa	
vko 4	Tasapainoja ja ketteryyttä	
vko 5	Voimistelun vartaloliikkeet ja hallinta	
vko 6	Hyppyjä ja ponnistusvoimaa	
vko 7	Voimistelun perusliikkumisia	
vko 8	Hiihtoloma – ei tuntia	
vko 9	Esityksen harjoittelu alkaa	
vko 10	Esitystä ja lajitaitoja	
vko 11	Tutustutaan tempoihin	
vko 12	Voimisteluvälineisiin tutustumista	
vko 13	Esityksen lajitaidot	
vko 14	Ketteryyttä ja voimaa	
vko 15	Avoimet ovet!	Läheiset tervetulleita seuraamaan tuntia.
vko 16	Pääsiäinen ma 18.4. – ei tuntia	

vko 17	Vappu -teematunti!	Saa pukeutua teeman mukaisesti.
vko 18	Pallotekniikkaa	
vko 19	Kenraalinäytös pehmoleluille	Saa ottaa oman pehmolelun mukaan.
vko 20	Keväinen temppurata	Kevätnäytös su 22.5.