

Kausisuunnitelma

kevät 2022

Voimistelu 7-9v



Aika: Sunnuntai klo. 13-14 Paikka: Simonkallion koulu (Simonkalliontie 1)

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	Pääsiäinen su 17.4. – ei tuntia	
vko 16	Avoimet ovet!	Läheiset tervetulleita seuraamaan tuntia.
vko 17	Su 1.5. vappupäivä – ei tuntia	

vko 18	Pallotekniikkaa	
vko 19	Keväinen temppurata	
vko 20	Kevätnäytös su 22.5.	Lisätietoja tulossa myöhemmin.