



KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	TelineTemppis 5-7v	
Aika ja paikka:	Keskiviikkoisin klo 18.25-19.10, VVS Temppis	
Ryhmän ohjaajat:	Mira Vasankari, Berfin Demirbas	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Tutustuminen	Tutustutaan ryhmään, saliin ja välineisiin
35	Tasapainoillen	Harjoitellaan tasapainoja maassa, sekä puomilla tasapainoilua
36	Akrobatiataiturointia	Aloitetaan harjoittelemaan lattia-akrobatian alkeita; päälläseisonta, silta
37	Roikkuminen	Harjoitellaan roikkumista puolapuulla, sekä alkeisliikkeitä rekillä
38	Hyppien ja pomppien	Harjoitellaan erilaisia ponnistustekniikoita ja hyppyjä, hyödynnetään trampaa ja ponnistuslautaa
39	Yhdessä kaverin kanssa	Harjoitellaan ryhmätyöskentelyä ja parin kanssa harjoittelemista; pariakrobatiaa
40	Välinetaiturointia	Tutustutaan erilaisiin välineisiin ja harjoitellaan niiden käsitlemistä
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Akrobatiataiturointia II	Jatketaan akrobatiaharjoittelua lattialla; aasinpotkut, käsilläseisonta, kärrynpyörä
44	Roikkuminen II	Jatketaan harjoittelua telineillä, käytössä renkaat ja nojapuut
45	Tasapainoillen II	Jatketaan jo opittuja liikkeitä puomilla, ja lisätään tarvittaessa haastetta
46	Musiikin pyörteissä	Liikutaan musiikin tahtiin ja harjoitellaan erilaisia rytmejä liikkeille
47	Vauhtia & voimaa	Keskitytään nopeus- ja voimaharjoitteisiin

48	Tarraliikkeet	Harjoitellaan passissa olevia tavoiteliikkeitä, joita ei vielä kauden aikana olla ehditty suorittamaan
49	Toivetunti	Viimeisen tunnin kunniaksi lapset saavat itse toivoa, mitä tunnilla tehdään

RYHMÄ KÄYTTÄÄ JUMPPAPASSIA: Telinepassi, joka tunnilta saa tarran osallistumisesta. Passista löytyy myös ryhmän tavoiteliikkeet

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE: Aasinpotku, roikkuminen, kiipeäminen puolalla, kärrynpyörä, kuperkeikka, silta

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE: Tavoitteena harjoitella ryhmässä toimimista ja perusliikuntataitoja leikkiä unohtamatta. Harjoitellaan telinevoimistelun alkeisliikkeitä ja pidetään hauskaa liikkuesssa!

Ryhmä **ei osallistu** seuran joulunäytökseen.