



KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	TelineTemppis 7-10v	
Aika ja paikka:	Keskiviikkoisin 16.30-17.25, VVS Tempbis	
Ryhmän ohjaajat:	Mira Vasankari	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Tutustuminen	Tutustutaan ryhmään, saliin ja telineisiin
35	Tasapainoillen	Aloitetaan harjoittelemaan tasapainoa vaativia liikkeitä maassa ja puomilla
36	Akrobaatiataiturointia	Aloitetaan harjoittelemaan lattia-akrobatian perusliikkeitä; päälläseisonta, silta, siltakaadot
37	Roikkuminen	Harjoitellaan rekillä roikkumista ja perusliikkeitä, kuten kieppiä
38	Hypyt	Harjoitellaan erilaisia ponnistustekniikoita ja hyppyjä, hyödynnetään trampaa ja ponnistuslautaa
39	Yhdessä kaverin kanssa	Harjoitellaan parin kanssa työskentelyä, pariakrobatiaa
40	Välinetaiturointia	Harjoitellaan erilaisia välinetemppeja
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Akrobaatiataiturointia II	Jatketaan akrobatiaharjoittelua lattialla; käsilläseisonta, kärrynpyörät
44	Roikkuminen II	Jatketaan roikkumisharjoittelua eri telineillä; renkaat, nojapuut
45	Tasapainoillen II	Jatketaan jo harjoiteltuja liikkeitä puomilla, lisätään mukaan haastetta
46	Musiikin pyörteissä	Liikutaan musiikin tahtiin, näytösohjelman tekemistä
47	Vauhtia & voimaa	Keskitytään nopeus- ja voimaharjoitteisiin
48	Tavoiteliikkeit	Harjoitellaan passissa olevia tarraliikkeitä, joita ei olla vielä

		kauden aikana ehditty suorittamaan
49	Toivetunti	Viimeisen kerran kunniaksi lapset saavat toivoa mitä tunnilla tehdään
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	

RYHMÄ KÄYTTÄÄ JUMPPAPASSIA: Telinepassi, passista löytyy ryhmän tavoiteliikkeet, johon kerätään tarroja

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE: Kärrynpyörä, silta, siltakaadot, kuperkeikat eteen ja taakse, käsillä- ja päälläseisonta

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE: Ryhmässä harjoittelu ja telinevoimistelun alkeisliikkeet. Osallistuminen joulunäytökseen ja esiintymiskokemuksen hakeminen sieltä.