



Syyskauden kesto 22.8.-11.12.2022

KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	AkroTemppis 9-13v	
Aika ja paikka:	Maanantai klo 16.00-16.55, VVS Temppis	
Ryhmän ohjaajat:	Heidi Mannikainen, Ellen Söderström	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Kauden aloitus, tutustuminen	Tutustuminen ryhmään ja toimintaan
35	Lattiatemput	Erilaisia siltoja
36	Lattiatemput	Käsilläseisonta, kärrynpyörä
37	Hyppien ja pomppien	Hypyt, tramppa, airtrack
38	Tasapainoilu & liikkuvuus	Vahvistaa kehonhallintaa ja liikkuvuutta
39	Lattiatemput	sillat, flikki
40	Kiivetään ja roikutaan	Renkaat, köydet, puolapuut
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Pyörien ja kierien	Kuperkeikat, haara- ja lentokuperkeikka
44	Toivetunti	Aiemmillä tunneilla opittuja taitoja
45	Hyppien ja pomppien	Hypyt, tramppa, airtrack
46	Lattiatemput	Sillat, kärrynpyörät, flikki
47	Ketteryys, koordinaatio	Nojapuut, välinetekniikka
48	Tasapainoilu & liikkuvuus	Vahvistaa kehonhallintaa ja liikkuvuutta
49	Toivetunti	Aiemmillä tunneilla opittuja taitoja
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	

EI KÄYTÄ JUMPPAPASSIA.

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE:

- Silta + jalannosto
- Kärrynpyörä
- Kuperkeikka
- Käsilläseisonta+kuperkeikka

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE:

- Harjoittelemmme monipuolisesti akrobatian perustaitoja sekä ryhmässä toimimista iloisella mielellä.