

Syksy 2022 (22.8.-11.12.2022)

KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022



|                  |                                      |                                       |
|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Ryhmän nimi:     | PerheSirkusTemppis 2v ->             |                                       |
| Aika ja paikka:  | 17.30-18.15 Temppis                  |                                       |
| Ryhmän ohjaajat: | Tinja Piispanen , Mariam Raivio      |                                       |
|                  |                                      |                                       |
| VIKKO            | TUNNIN TEEMA                         | TUNNIN TAVOITE                        |
|                  |                                      |                                       |
| 34               | Tutustuminen                         | Tutustuminen teemaan ja sen sisältöön |
| 35               | Nuoralla kävellen                    | Tasapainoharjoituksia                 |
| 36               | Pujahda kuin tiikeri                 | Airtrack-harjoituksia                 |
| 37               | Pompahda kohti korkeuksia            | Trampoliini-harjoituksia              |
| 38               | Sirkuksessa                          | Välineharjoituksia                    |
| 39               | Tasapainoillen                       | Hernepussiharjoituksia                |
| 40               | Pitkä kuin kirahvi                   | Pariakrobatiaa                        |
| 41               | Voimanostaja                         | keila harjoituksia                    |
| 42               | SYYSLOMA                             | EI TUNTIA                             |
| 43               | Nuoralla kävellen                    | Tasapainoharjoituksia                 |
| 44               | Pompahda kohti korkeuksia            | Trampoliiniharjoituksia               |
| 45               | Sirkuksessa                          | Välineharjoituksia                    |
| 46               | Pujahda kuin tiikeri                 | Airtrack-harjoituksia                 |
| 47               | Tasapainoillen                       | Hernepussiharjoituksia                |
| 48               | Pitkä kuin kirahvi                   | Pariakrobatiaa / temppurataa          |
| 49               | Itsenäisyyspäivä                     | EI TUNTIA                             |
|                  |                                      |                                       |
| 11.12.2022       | VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA |                                       |

RYHMÄ KÄYTTÄÄ : Perhepassia

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE:

- Sirkus välineistön hallitseminen ( pallo,hulavanne,hernepussit)
- Lentokone
- Ponnahduslaudalta tasajalka ponnistus
- X- tasapaino