



KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	Kipinävoimistelu 4-6v	
Aika ja paikka:	Torstaisin 18.15-19.00 Pähkinärinteen koululla	
Ryhmän ohjaajat:	Ulrika Grönstrand, Ella Kauppila	
VIIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Tutustumistunti	Tutustutaan ryhmään, harjoituspaikkaan ja käydään läpi pelisäännöt
35	Hyppien ja pomppien	Harjoitellaan ponnistuksen perusteita ja erilaisia hyppyjä
36	Temppuillen	Painotus pre-akrobatia ja akrobatialiikkeisiin
37	Notkeutta ja taitoa	Harjoitellaan tavoiteliikkeitä sekä painotetaan liikkuvuusharjoittelua
38	Vauhtia ja voimaa	Keskitytään erityisesti nopeuteen ja erilaisiin voimaa kehittäviin harjoitteisiin
39	Musiikin tahdissa	Harjoituksessa liikutaan musiikin tahtiin ja harjoitellaan liikesarjoja musiikkiin
40	Temppuillen	Painotus pre-akrobatia ja akrobatialiikkeisiin
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Hyppien ja pomppien	Harjoitellaan ponnistuksen perusteita ja erilaisia hyppyjä
44	Temppuillen	Painotus pre-akrobatia ja akrobatialiikkeisiin
45	Notkeutta ja taitoa	Harjoitellaan tavoiteliikkeitä sekä painotetaan liikkuvuusharjoittelua
46	Vauhtia ja voimaa	Keskitytään erityisesti nopeuteen ja erilaisiin voimaa kehittäviin harjoitteisiin
47	Musiikin tahdissa	Harjoituksessa liikutaan musiikin tahtiin ja harjoitellaan liikesarjoja musiikkiin

48	Idolitunti	Kilpalajien idolivoimistelijat osallistuvat harjoitukseen ja esittävät ohjelman ryhmälle
49	Toivetunti	Voimistelijat saavat toivoa tunnin sisältöä
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	

RYHMÄ KÄYTTÄÄ JUMPPAPASSIA: Voimisteluliiton alkeispassi

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE: silta, kuperkeikka, niskaseisonta, aasinpotku, välineenkäsittely

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE: Kipinävoimisteluryhmien tarkoitus on sytyttää kipinä voimisteluun ja toimia ponnahduslautana voimistelun kilpalajeihin. Kipinävoimistelussa harjoitellaan monipuolisesti voimistelun perusteita leikinomaisesti.