



Syyskauden kesto 22.8.-11.12.2022

KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	ParkourTemppis 6-8v	
Aika ja paikka:	Sunnuntai klo 11.40-12.30, VVS Temppis	
Ryhmän ohjaajat:	Heidi Mannikainen, Oona Lipponen	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Kauden aloitus, tutustuminen	Tutustuminen ryhmään ja toimintaan
35	Ylitykset	Esteiden yli, vaultti
36	Ylitykset, alitukset	Esteiden yli ja ali, vaultti, monkey
37	Pyörivät liikkeet	Rolli, kuperkeikka
38	Ponnistaminen	Hypyt, tarkkuushyppy
39	Liikkeiden yhdistely	Opittujen temppujen yhdistäminen, ratoja
40	Tasapainoilua ja kehonhallintaa	Akrobatiaa
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Kuntoa & voimaa	Nopeutta ja vikkelyyttä, punnerrus
44	Toivetunti	Aiemmillä tunneilla opittuja taitoja
45	Kiipeilyä & roikuntaa	Vahvistetaan kiipeilytaitoja ja roikuntaa
46	Ratoja	Erilaisia parkour-ratoja
47	Pyörivät liikkeet	Rolli, kärrynpyörä, reverse, kuperkeikka
48	Kuntoa & voimaa	Nopeutta ja vikkelyyttä, punnerrus
49	Toivetunti	Aiemmillä tunneilla opittuja taitoja

RYHMÄ KÄYTTÄÄ PARKOURPASSIA.

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE:

- **ROLLI**
- **MONKEY**
- **REVERSE**
- **PUNNERRUS**
- **HYPPY KOROKKEELTA**
- **VAULTTI**
- **TARKKUUSHYPPY**

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE:

- Harjoittelemmme monipuolisesti parkourin perustaitoja sekä ryhmässä toimimista iloisella mielellä.