

Ryhmän nimi:	PerheAkrobatia 3v ->	
Aika ja paikka:	17.15-18.00 Hämeenkylässä liikuntahalli	
Ryhmän ohjaajat:	Mariam Raivio , Essi Waris	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Tutustuminen	Teemaan ja sen sisältöön
35	Akrobatian alkeita	Lattia akrobatian alkeita
36	Hyppien ja pomppien	Hyyt trampoliinilta patjalle
37	Pitkä kuin kirahvi	Pariakrobatiaa
38	Nurin Kurin	Harjoitellaan aasinpotkuja, mummo keinua, kuperkeikkaa, karhukävelyä
39	Voimakasta tekoa	Yhteisiä voimaharjoittelua
40	Kierien ja pyörien	Hernepussin / pallon heittäminen ja kiinniottaminen
41	Passiliikeet tutuksi	Harjoitellaan passiliikkeitä sekä pariakrobatian taiturointia
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Hyppien ja pomppien	Hyyt trampoliinilta patjalle
44	Riippuen ja roikkuen	Roikkumisen harjoittelua (nojapuut, renkaat, puolapuut)
45	Kierien ja pyörien	Hernepussin / pallon heittäminen ja kiinniottaminen
46	Akrobatian taiturointia	Erilaisia akrobatia liikkeitä sekä pariakrobatiaa
47	Hyppien ja pomppien	Hyyt trampoliinilta patjalle
48	Hassutellen	Kerrataan jo opittuja temppuja
49	Temppuillen	Joulunäytöksen liike-harjoittelua
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	

RYHMÄ KÄYTTÄÄ : Perhepassia , johon tarra jumppakerrasta

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET SYYSKAUDELLE:

- Kukkovaaka
- kuperkeikka
- tukkipyörintä
- mummokeinu

