

KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	Flikki & Voltti 8-11v	
Aika ja paikka:	Keskiviikkoisin 19.15-20.10, VVS Temppis	
Ryhmän ohjaajat:	Maija Keurulainen & Berfin Demirbas	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Kauden aloutus, tutustuminen	Tutustuminen, perus lattia-akrobatiat
35	Pyöriminen, rullaus, kuperkeikat	Kuperkeikka (etu-taka), fritti harjoitteet, lentokuperi, tukkipyörintä, niskahyppy
36	Kärrynpyörä ja sen variaatiot	Kärrynpyörä molemmat kyljet, arabialainen, häränpylly (käsille, painoa), staattinen pito
37	Käsilläseisonta, päälläseisonta, silta	päälläseisonta tuen kanssa, Käsille painoa, oikea asento, vartalon hallinta, silta ja sen variaatiot
38	Silta, siltakaadot, puolivoltti	Silta, siltakaato, hyppääminen taaksepäin, kaatuminen kässäristä, suorana
39	Voltti	tikku-kerä hyppy, nopea kuperkeikka (etu-taka) napakka kerä asento, jakojen tuonti nenään, trampalla hyppääminen, liuskalle hyppy + kuperi
40	Voima, ketteryys, arabialainen	Ketteryys juttuja, kehon hallintaa, hartiatyöntö, arabialaisen tekniikka
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE, liikkuvuus, kärrynpyörä, perhonen	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Joulunäytöksen kokoaminen, kässäriharjoitteet	käsille painoa, kässärin asento, seinää vasten asento
44	Hyppääminen, hyppyaskel, arabialainen	Joulunäytös harjoittelu

		eri muotoiset hyppy, yhdellä jalalla hyppääminen ja ponnistaminen, arabialainen ja hyppyaskel
45	Silta, siltakaadot, puolivoltti	Joulunäytös harjoittelu Siltakaato, flikkipisaralla eteen ja taakse puolivoltti
46	Käsihyppy, capoera, temppurata	Joulunäytös harjoittelu käsihyppy ja temput (mato, capoera, käsihyppy ylös ja alas) rata missä voimaa ja temppuja
47	Koordinaatio, pressit ja pidot, siltakaadot	Joulunäytös harjoittelu Narulla harjoitteita, pressi harjoitteita blokeilla ja nojapuilla, silta ja siltakaadot
48	Ketteryys, kärrynpyörät, voltti, perhonen	Joulunäytös harjoittelu viestit, kärrynpyörät, arabialainen, perhonen ja voltti
49	Toivetunti	Joulunäytös harjoittelu lasten toivomat temput
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	