

KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2022

Ryhmän nimi:	Flikki & Voltti edistyneet yli 10v	
Aika ja paikka:	Torstaisin 19.30-20.25, VVS Temppis	
Ryhmän ohjaajat:	Maija Keurulainen & Ellen Söderström	
VIKKO	TUNNIN TEEMA	TUNNIN TAVOITE
34	Kauden aloutus, tutustuminen	Tutustuminen, perus lattia-akrobatiat
35	Pyöriminen, rullaus, kuperkeikat	Kuperkeikka (etu-taka)-> lämmittely, fritti harjoitteet, lentokuperi, voltti, kääntyvä kuperi, sivuttain voltti
36	Kärrynpyörä ja sen variaatiot	Vauhdinotto (hyppyaskel), arabialainen, perhosen alkeet + eteneminen, staattinen pito, päälläseisonta ja sen variaatiot
37	Käsilläseisonta, päälläseisonta, silta	Päällä seisonta ja sen vaikeutus (kertaus lämmittelyssä) Oikea kässäri asento seinää vasten molemmat suunnat, hartiatyöntö, kävely käsillä, silta ja siltakaadot, hyppääminen taaksepäin, flikki, onodi
38	Silta, siltakaadot, puolivoltti	Siltakaadot (etu ja taka), flikki pisaralla eteen ja taakse, kässäri kuperi + kaatuminen suorana, hartiatyönnön kanssa kässäristä selälle, istumaan ... trampalla työntö kässärin kautta selälle
39	Voltti	Nopea kuperi, tikku-kerä (kädet), polvet nenään rullaus, ompput nostot,

		trampalla tikku-kerä, liuskalle hyppy + kuperi, trampalta voltti
40	Voima, ketteryys, arabialainen	Ketteryys juttuja, kehon hallintaa, hartiatyöntö, arabialaisen tekniikka ja hyppyaskeleeseen yhdistys arabialainen + hyppy, puolivoltti
41	AVOIMET OVET VANHEMMILLE, liikkuvuus, kärrynpyörä, perhonen	YHDESSÄ LIIKKUMISTA
42	SYYSLOMA	EI TUNTIA
43	Joulunäytöksen kokoaminen, kässäriharjoitteet	Joulunäytös sarjat ja ohjelma, Vartalon hallinta; päällä seisonta siihen haastetta, kuppi asento, kässäri asennon haku, kässäri seinää vasten, kässäri kävely + kierros, fritti + kuperi/flikki, käsivenyt ja yläselkä
44	Hyppääminen, hyppyaskel, arabialainen	Joulunäytös harjoittelu eri muotoiset hyppy, yhdellä jalalla hyppääminen ja ponnistaminen, arabialainen ja hyppyaskel ja yhdistäminen muuhun, puolivoltti + kuperi
45	Silta, siltakaadot, puolivoltti	Joulunäytös harjoittelu Siltakaato, flikkipisaralla taakse ja eteenpäin, hartiavoima ja käsivoima, flikki + flikki, kärrynpyörä + flikki, fritti + flikki
46	Käsihyppy, capoera, temppurata	Joulunäytös harjoittelu käsihyppy ja temput (päähyppy, istumaan voltti, sirkka, mato, capoera, käsihyppy ylös ja alas) rata missä voimaa ja temppuja
47	Koordinaatio, pressit ja pidot, siltakaadot	Joulunäytös harjoittelu Narulla harjoitteita, pressit harjoitteita blokeilla ja nojapuilla, köydessä kiipeys, silta ja siltakaadot, flikki, perhosen putkella, istumaan voltti, voltti
48	Ketteryys, kärrynpyörät, voltti, perhonen	Joulunäytös harjoittelu

		viestit, kärrynpyörät, arabialainen ja yhdistäminen, perhonen ja voltti
49	Toivetunti	Joulunäytös harjoittelu lasten toivomat temput
SU 11.12.	VVS JOULUNÄYTÖKSET ENERGIA AREENALLA	