

SYKSY 2022

Kausisuunnitelma



Ryhmän nimi:	Akrobatia ja Airtrack 7-10v
Aika ja paikka:	Lauantai klo 11.30-12.25 Rajatorpan koulu
Ryhmän ohjaajat:	Ulrika Grönstrand, Meeri Kahanpää
VIKKO	TUNNIN TEEMA JA TAVOITE
34	Kauden aloitus, tutustuminen
35	Kuperkeikat
36	Hypyt, tramppa, airtrack
37	Kärrynpyörä variaatiot
38	Käsilläseisonta
39	Silta ja siltakaato
40	Päälläseisonta
41	Yhdessä liikkuen. Renkaat ja puomi, pariakrobatia Avoimet ovet vanhemmille
42	SYYSLOMA, EI TUNTIA
43	Kuperkeikka ja kärrynpyörä variaatiot
44	Hypyt, tramppa, airtrack, voltin alkeet
45	Käsilläseisonta
46	Siltakaato variaatiot ja pisara
47	Päälläseisonta
48	Renkaat, köydet ja puomi
49	Toivetemput

RYHMÄN TAVOITELIIKKEET:

- * Kärrynpyörän variaatiot
- * Kuperkeikka
- * Käsilläseisonta
- * Silta

RYHMÄN YLEISET TAVOITTEET SYYSKAUDELLE:

Harjoittelemme monipuolisesti akrobatiavoimistelun perustaitoja sekä pariakrobatiaa.

Ohjaajien sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@vantaanvoimisteluseura.fi

Pidätämme oikeuden muutoksiin.