**KAUSISUUNNITELMA Voimistelukoulu torstai Oulunkylän peilisali 3-4 v**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vko | Pvm | Krt | Tapahtuma | Jakso | Teema | Tarkenne | Huom |
| 2 | 11.1. |  | Kauden aloitus | 4-1 | vartalotekniikka ja vartalonhallinta | mm. aaltoliike polvillaan, kulmaistunta, meritähtiriipunta puolapuilla | Infokirje MyClubissa, passit, lahja uusille? |
| 3 | 18.1. |  |  | 4-2 |  |  |  |
| 4 | 25.1. |  |  | 4-3 |  |  | Säännöt |
| 5 | 1.2. |  |  | 4-4 |  |  |  |
| 6 | 8.2. |  |  | 4-5 |  |  |  |
| 7 | 15.2. |  | Tarratunti | 4-6 |  |  | Välipalaute MyClubiin |
| 8 | 22.2. |  | Talviloma |  | LOMA |  |  |
| 9 | 29.2. |  |  | 5-1 | Akrobatia ja liikkuvuus | mm. kuperkeikat, mummokeinunta, karhunpyörä/kärrynpyörä | (Kaverikerta) |
| 10 | 7.3. |  |  | 5-2 |  |  |  |
| 11 | 14.3. |  |  | 5-3 |  |  |  |
| 12 | 21.3. |  |  | 5-4 |  |  |  |
| 13 | 28.3. |  | Tarratunti | 5-5 |  |  |  |
| 14 | 4.4. |  |  | 6-1 | Kevätnäytösohjelma ja kertaus kaudelta |  | kevätnäytösinfo MyClubissa |
| 15 | 11.4. |  | Kiirastorstai | 6-2 | LOMA |  |  |
| 16 | 18.4. |  |  | 6-3 |  |  |  |
| 17 | 25.4. |  |  | 6-4 |  |  | Vanh. info |
| 18 | 2.5. |  | Tarratunti | 6-5 |  |  |  |
| 19 | 9.5. |  | Vanhempi-lapsi -harjoitus | 6-6 |  |  | Vanhemmat mukana touhuamassa |
| 19 | 13.5. |  | Kevätnäytös | 6-7 |  |  | Esiintyminen |

Tarratunti on harjoitus, jossa ”suoritetaan” osion aikana harjoiteltuja liikkeitä. Jos liikkeen osaa, saa merkinnän passiin. Suoritettavat liikkeet valitaan niin, että kaikilla on mahdollisuus tarrat saada. Tarramerkintöjä voidaan tehdä myös muissa harjoituksissa sitä mukaa kun liikkeitä harjoitellaan ja ne näyttävät onnistuvan. Passissa on jokaisen kuvan vasemmassa alareunassa keltainen ruutu, johon voi laittaa rastin, mikäli kyseistä liikettä joku jo kotona itsenäisesti harjoittelee. Oikean alareunan ruutuun laitetaan sitten harjoituksissa se suoritusmerkintä. Pitäkää passin mukanaolosta siis huolta!

Helmikuun viimeisestä harkasta eteenpäin (29.2.) kannattaa pitää mukana jonkinlaista jumppa-alustaa, joogamattoa tai hieman paksumpaakin jumppamattoa. Akrobatiaa on turvallisempaa harjoitella, kun alla on vähän pehmeää.

Teemme myös musiikin tahdilla esim. pieniä improvisaatioharjoituksia, harjoittelemme lattiabalettia (nilkkojen liikkeitä ja vahvistamista) ja myös balettia seisoen matkimalla.

Kevätnäytös on tiistaina 7.5.2024 Namika-areenalla. Siellä esitetään esitysohjelma, jonka esitysasuun tulee ohjeet lähempänä tapahtumaa.

Terveisin,

Sirpa Lahervo

lahervo.sirpa@gmail.com