

Kausisuunnitelma (pohjautuu Heidi Juntusen malliin)

XX-ryhmä (laita ryhmän nimi)

Kausisuunnitelma

pl = perusliikkeet

ku = kuntotekijät (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus)

ta = taitotekijät (reaktio, rytmi, ketteryys, tasapaino, lajitaidot)

Syyskuu

pl = kävely ja juoksu eteen, taakse, sivuttain

ku = nopeus

ta = reaktiokyky

Toteutus: liikuntaleikit (esim. rotat ja revot, seuraa johtajaa kävellen ja juosten eri tasoissa), pallon käsittely (huivit, häntäpallot, hernepussi, ilmapallo → sitten pallolla heitto-kiinniottaminen sekä vierittäminen ja pompottaminen),

Kuukauden teema: eläimet, joka näkyy leikeissä ja kuuluu musiikeissa

Jumppakoulupassi: jättiläiskävely, ristiaskleet

Tuntiteemat (esim. touhujumppa 6v – kaikilla tunneilla edellä mainitut tavoitteet mukana):

1.9. Vauhtia varpasiin - sykettä sydämeen

8.9. Heitto ja kiinniotto – välineet tutuksi

15.9. Eläimellistä menoa

22.9. xxx

29.9. xxx

Lokakuu

pl = hypyt (tasajalkaa, yhdellä jalalla), laukka yksin ja parin kanssa

ku = kestävyys

ta = rytmi

Mäntsälän Voimistelijat ry

PL 45, 04601 Mäntsälä ▪ www.mantsalanvoimistelijat.fi ▪ puh 040 513 7892 ▪ mantsalan.voimistelijat@msoynet.com

Kausisuunnitelma (pohjautuu Heidi Juntusen malliin)

XX-ryhmä (laita ryhmän nimi)



Toteutus: liikuntaleikit, hipat, viestit, rytmiharjoituksia pareittain, jalkatekniikkaa, hyppynaru välineenä, leikkivarjo (esim. laukan harjoittelu)

Kuukauden teema: hyvä käytös ja muiden huomiointi, yhteistunti vanhempien kanssa

Jumppakoulupassi: hyppelyt, pupuhypyt

HUOM! Syysloma

Tuntiteemat:

1.10. xxx

8.10. xxx

jne

Marraskuu

pl = kieriminen ja ryöminen

ku = voima

ta = ketteryys

Toteutus: liikuntaleikit, pareittain tehtävät harjoitukset (esim. selkämpaini, härkämpaini, kottikärryt, selätys, vedä/työnnä paria), köysissä ja renkaissa käsien voima, pallolla kertauksena syyskuun liikkeet, vatsa- ja selkälihakset

Kuukauden teema: Disney, joka näkyy liikuntaleikeissä ja kuuluu musiikissa

Jumppakoulupassi: kottikärrykävely, kääpiökävely, kävely käsien luo, rapukävely

Tuntiteemat:

1.11. xxx

8.11. xxx

jne

Joulukuu

pl = kertauksena kaikki perusliikkeet tempuradoilla, ohjelmaharjoittelussa

ku = liikkuvuus (parivenyttelyt, mielikuvavenyttely)

Mäntsälän Voimistelijat ry

PL 45, 04601 Mäntsälä ▪ www.mantsalanvoimistelijat.fi ▪ puh 040 513 7892 ▪ mantsalan.voimistelijat@msoynet.com



Kausisuunnitelma (pohjautuu Heidi Juntusen malliin)

XX-ryhmä (laita ryhmän nimi)

ta = tasapaino

Toteutus: liikuntaleikit, telinejumppa, vartalotekniikka, hyppynarulla kertaus aiemmin opitusta, uutena venyttely ja tasapainoilu

Kuukauden teema: jouluku

Jumppakoulupassi: kuperkeikka, vaaka, niskaseisonta

HUOM! Liikuntanäytös; ohjelmassa näkyy syksyn aikana opitut taidot

Tuntiteemat:

- 1.12. Temppuja ja tasapainoa
- 8.12. Ilmaisuliikuntaa
- 16.12. Liikuntanäytös



Mäntsälän Voimistelijat ry

PL 45, 04601 Mäntsälä ▪ www.mantsalanvoimistelijat.fi ▪ puh 040 513 7892 ▪ mantsalan.voimistelijat@msoynet.com