



ERITYISLASTEN JA –NUORTEN VOIMISTELUKOULURYHMÄ OPAALIT

pe klo 16.15-17.15 Koulukeskuksen uusi sali

KAUDEN TAVOITTEET:

- jokainen tuntee olevansa tärkeä osa OPAALIT-ryhmää
- liikunnan ilo ja riemu
- voimistelun perusliikkeiden ja motoristen perustaitojen harjoittelu
- esiintyminen JaNVon näytöksissä ja osallistuminen alueelliseen STARA-voimistelutapahtumaan
- Special Olympics-ohjelmien harjoittelu

KAUSISUUNNITELMA:

12.1.	Kauden aloitus + tempurata
19.1.	Hypyt ja hyppelyt
26.1. ja 2.2.	Pallotellen
9.2.	Yhdessä pelaillen
16.2.	Talvisia touhuja ulkona (tarkempi info lähempänä)
23.2..	Temppuradalla tempuilleen
vko 9	HIHTOLOMA (ei jumppaa)
9.3. ja 16.3.	Hauskasti hypellen ja taitavasti tasapainoillen välineenä naru
23.3.	Temppuradalla tempuilleen
30.3.	PITKÄPERJANTAI (ei jumppaa)
6.4. ja 13.4.	Vauhdikkaasti välineillä (nauha, vanne ym.)
20.4.	Akrobatia
27.4.	Passiliiketunti
4.5.	Ilmaisua, ohjelman harjoittelua
la 5.5.	alueellinen STARA-tapahtuma Seinäjoki
	- toukokuussa kauden päätös ja JaNVon kevätnäytäs
	- muutamat harjoitukset ennen Turun esitystä (ilmoitetaan lähempänä)
la 9.6.	Suomi Gymnaestrada Turku