

## Ma Temppu-parkour Kirkonkylä klo 17.00-17.50 5-7 v. ja klo 17.55-18.50 8-10 v.

### Tunnit sisältävät:

- alkulämmittelyn
- voimaa ja kehonhallintaa vahvistavia harjoitteita
- tempuradan, jossa mukana ylityksiä, alituksia, kiipeilyä, tasapainoa, hyppyjä, laskeutumisia jne.

**Tavoitteena** edelleen parempi kehonhallinta sekä lisäksi pyritään hankkimaan lisää voimaa ja uusia taitoja ja niitä onnistumisen kokemuksia.

### Uudet taidot taitotason mukaan:

- \* Rullaava **kuperkeikka** sekä **lentokuperkeikka** => ei ihan kaikilta vielä suju eli sitä hiotaan
- \* **Käsinseisonta** vaatii vielä monelta treeniä (voiman puute), joten sitä treenataan
- \* **Karhupyörähdys** => "nostetaan" kärrynpyörään (erit. isommilla)
- \* Käsinseisannon kautta päästään **kärrynpyörään, arabialaiseen ja urhonyppyyn** (kokeillaan ainakin isommilla)
- \* **Seinäkieppiä** jatketaan
- \* **Seinävolttia** avustettuna (kokeiltiin jo syksyllä)
- \* **Kerävolttia eteen** kokeiltu korokkeelta => jatketaan harjoittelua
- \* **Kerävoltti taakse (bäkkäri)** on kevään tavoitteena taitotason mukaan eri harjoitteilla (apuna tramppa, ponnahduslauta, alastulo jaloilleen -> omalla ponnistusvoimalla (isommat, pienet taitotason mukaan)

### "Erityispäivät"

18.2. **HIHTOLOMA**, ei tuntia

15.4. Vanhemmat mukaan: "Pariakrobatiaa" (mahdollisuus kuvata oma lapsen tempuilua)

22.4. **PÄÄSIÄINEN**, ei tuntia

5.5. Kevätnäytös, jossa ryhmät esiintyvät, tietoa myöhemmin

Ryhmien ohjaajina kevätkaudella 2018 toimivat

Elina Raijas, Sami Raijas ja Sami Sarkola

PS. Muistathan kertoa ohjaajille, mikäli lapsellasi jotain erityistä, joka meidän olisi syytä tietää/huomioida (esim. sairaus, liikuntarajoite tms.)

