

SYYSKUU

Ryhmä: _____

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

LOKAKUU

Ryhmä: _____

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

MARRASKUU

Ryhmä: _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

JOULUKUU

Ryhmä: pvm: Aihe/Teema: Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) **Lämmittely** (10 min) **Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min) Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min) Askelikot Kädet Jalat Vartalo Hyppy Tasapainoliike **Kertaus/Toistot** (10 min) **Loppupiiri** (5 min) pvm: Aihe/Teema: Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) **Lämmittely** (10 min) **Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min) Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min) Askelikot Kädet Jalat Vartalo Hyppy Tasapainoliike **Kertaus/Toistot** (10 min) **Loppupiiri** (5 min)

TAMMIKUU

Ryhmä: _____

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

HELMIKUU

Ryhmä:

pvm:

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)**Lämmittely** (10 min)**Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min)Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)**Loppupiiri** (5 min)

pvm:

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)**Lämmittely** (10 min)**Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min)Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)**Loppupiiri** (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

MAALISKUU

Ryhmä: _____

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

pvm: _____

Aihe/Teema: _____

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min)

Lämmittely (10 min)

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot

Kädet

Jalat

Vartalo

Hyppy

Tasapainoliike

Kertaus/Toistot (10 min)

Loppupiiri (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

HUHTIKUU

Ryhmä: pvm: Aihe/Teema: Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) **Lämmittely** (10 min) **Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min) Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min) Askelikot Kädet Jalat Vartalo Hyppy Tasapainoliike **Kertaus/Toistot** (10 min) **Loppupiiri** (5 min) pvm: Aihe/Teema: Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) **Lämmittely** (10 min) **Liikkuvuus/Venyttely** (5-10min) Kts. Kuntotekijät,
liikkuvuus**Taitoharjoittelu** (10-15 min) Askelikot Kädet Jalat Vartalo Hyppy Tasapainoliike **Kertaus/Toistot** (10 min) **Loppupiiri** (5 min)

KAUSI-/TUNTISUUNNITELMA

Kokemäen
Naisvoimistelijat

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____

pvm: _____

Aihe/Teema:

Tarvittavat välineet:

Alkupiiri (5 min) _____

Lämmittely (10 min) _____

Liikkuvuus/Venyttely (5-10min)

Kts. Kuntotekijät, liikkuvuus _____

Taitoharjoittelu (10-15 min)

Askelikot _____

Kädet _____

Jalat _____

Vartalo _____

Hyppy _____

Tasapainoliike _____

Kertaus/Toistot (10 min) _____

Loppupiiri (5 min) _____