

HARJOITUSTEN TEEMAT

Vihreät

(2018-2019 syntyneet)

Harjoitukset ma klo 17.00-18.00

ma 2.10. Juoksu

ma 9.10. Hyppy

ma 23.10. Heitto

**la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla
klo 12-14**

ma 30.10. Temppuilu

ma 6.11. Juoksu

ma 13.11. Hyppy

ma 20.11. Heitto

ma 27.11. Temppuilu

ma 4.12. Juoksu

ma 11.12. Tonttutemppuilu*

Keltaiset

(2016-2017 syntyneet)

Harjoitukset ma klo 17.00-18.00

ma 2.10. Hyppy

ma 9.10. Heitto

ma 23.10. Temppuilu

**la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla
klo 12-14**

ma 30.10. Juoksu

ma 6.11. Hyppy

ma 13.11. Heitto

ma 20.11. Temppuilu

ma 27.11. Juoksu

ma 4.12. Hyppy

ma 11.12. Tonttutemppuilu*

Vihreät

(2018-2019 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 17.00-18.00

ke 4.10. Hyppy

ke 11.10. Heitto

ke 25.10. Temppuilu

**la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla
klo 12-14**

ke 1.11. Juoksu

ke 8.11. Hyppy

ke 15.11. Heitto

ke 22.11. Temppuilu

ke 29.11. Juoksu

ke 6.12. Hyvää itsenäisyyspäivää!

ke 13.12. Tonttutemppuilu*

Keltaiset

(2016-2017 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 17.00-18.00

ke 4.10. Hyppy

ke 11.10. Heitto

ke 25.10. Temppuilu

**la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla
klo 12-14**

ke 1.11. Juoksu

ke 8.11. Hyppy

ke 15.11. Heitto

ke 22.11. Temppuilu

ke 29.11. Juoksu

ke 6.12. Hyvää itsenäisyyspäivää!

ke 13.12. Tonttutemppuilu*

***Tonttutemppuiluun on tervetullut mukaan myös lapsen läheinen,
kuten vanhempi, vanhempi sisarus, mummi tai kummi.**

Mukaan voi ottaa myös tonttulakin!

Oranssit
(2014-2015 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 18.00-19.30

ke 4.10. Pikajuoksu
ke 11.10. Aitajuoksu ja pituushyppy
ke 25.10. Heitot

la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla klo 14-16

ke 1.11. Korkeushyppy ja aitajuoksu
ke 8.11. Seiväshyppy ja kestävyys
ke 15.11. Heitot
ke 22.11. Pituushyppy ja kolmiloikka
ke 29.11. Pikajuoksu ja kilpakävely
ke 13.12. Toivekerta

Siniset ja Punaiset
(2011 ja aiemmin syntyneet)

Harjoitukset ma klo 18.00-19.30 ja
to 17-18.30 (Siniset)/ 18.30-20.00 (Punaiset)

ma 2.10. Pikajuoksu
to 5.10. Aidat, nopeus
ma 9.10. Pituushyppy
to 12.10. Hyyt, loikat, ketteryys
ma 23.10. Heitot

to 26.10. Räjähävä voima

la 28.10. Leiripäivä Liikuntaparkilla klo 14-16

ma 30.10. Korkeus ja aidat
to 2.11. Moukari, liikkuvuus
ma 6.11. Seiväs ja kestävyys
to 9.11. Seiväs, lihaskunto
ma 13.11. Heitot
to 16.11. Korkeus, kestävyys
ma 20.11. Pituus- ja kolmiloikka
to 23.11. Aidat, nopeus
ma 27.11. Temppuilu
to 30.11. Heitot, räjähtävä voima
ma 4.12. Viestijuoksut ja kävely
to 7.12. Pituus, kuula, liikkuvuus
ma 11.12. Toivekerta
to 14.12. Toivekerta

HARJOITUSTEN PELISÄÄNNÖT

Kannustavan ilmapiirin muodostumiseksi ja harjoitusten sujumiseksi sovimme lasten kanssa, että noudatamme harjoitustoiminnassa yhteisiä pelisääntöjä. Myös huoltajilla on velvollisuus muistuttaa huollettavaansa näistä säännöistä:

- **Saavun harjoitukseen ajoissa ja vessan kautta.**
- **Kuuntelen tarkkaavaisesti annettuja ohjeita.**
- **Teen harjoitteet niin hyvin kun pystyn ja kannustan myös muita yrittämään parhaansa.**
- **En kiusaa toisia, vaan olen reilu kaikkia kohtaan, enkä jätä ketään ulkopuolelle.**
- **Harjoittelen iloisella mielellä.**

Pelisäännöt käydään läpi ryhmäläisten kanssa ensimmäisten harjoituskertojen yhteydessä.

Jos harjoituksissa ilmenee kiusaamistapauksia, puutumme niihin välittömästi ja etenemme suunnitelmallisesti ongelman ratkaisemiseksi. Harjoitustemme tulee olla turvallinen ympäristö kaikille harrastajille ja vastuu tämän toteutumista on yhteinen. Kiusaamiselle on seurassamme nollatoleranssi.

Yhteydenotot: Tanja Lähdekorpi 0452766208