



## Vantaan Lastenliitto ry

### **Nikinmäen koulun 3-4-, 5-6- ja 7-9-vuotiaiden tanssiryhmien infokirje ja kausisuunnitelma kevät 2025**

**Aika: torstaisin 23.1.-8.5.2025**

**klo 16.00-16.45 7-9-vuotiaat**

**klo 16.50-17.35 3-4-vuotiaat RYHMÄ 1**

**klo 17.40-18.25 3-4-vuotiaat RYHMÄ 2**

**klo 18.30-19.15 5-6-vuotiaat**

Paikka: Nikinmäen opetuspisteen liikuntasali, Perhotie 27 01490 Vantaa.

Kerho-ohjaaja: Nanna, [nanna.ylaoutinen05@gmail.com](mailto:nanna.ylaoutinen05@gmail.com) 0503569974

Apuohjaaja: Oona

Olen toiminut koulun ohella lasten ja nuorten liikunnan ohjaajana viimeiset kuusi vuotta. Vapaa-ajalla tykkään tanssia ja temppuilla, trampoliinipuisto on mun lempipaikka. Hassuttelu on kivaa ja siksi nautinkin lasten kanssa yhdessäolosta.

Tanssi- ja leikkiliikuntatunneilla harjoitellaan musiikin tahtiin liikkumista, lyhyitä koreografioita, tehdään kehonhallinta- ja motoriikkaharjoitteita sekä tietysti leikitään. Tunneilla liikutaan paljain jaloin tai tossuilla. Pitkät hiukset laitetaan kiinni ja juomapullo on hyvä olla mukana.

Kerhoja ei pidetä koulujen loma-aikoina eikä arkipyhinä.

## **Kauden ohjelma**

### **Tanssikerho 7-9v**

- 23.1. Tutustumista + rytmittely
- 30.1. Piruetin tekniikka + tasapainot
- 6.2. Showtanssin alkeet
- 13.2. Show tanssin alkeet
- 20.2. HIIHTOLOMA, EI TUNTIA**

- 27.2. Diskotanssin alkeet
- 6.3. Diskotanssin alkeet
- 13.3. Liikelaatujen kokeilua
- 20.3. Tanssin improvisaatio
- 27.3. Nykytanssia
- 3.4. Toivetunti
- 10.4. Tanssiakrobatia
- 17.4. Tanssiakrobatia
- 24.4. Toivetunti
- 1.5. VAPPU, EI TUNTIA**
- 8.5. Koreografoiden kertaus + esitys vanhemmille

### **Tanssi- ja leikkiliikunta 3-4v ryhmä 1 ja 2**

- 23.1. Tutustumista
- 30.1. Hyppytekniikka
- 6.2. Tasapainoilua
- 13.2. Temppurata
- 20.2. HIIHTOLOMA, EI TUNTIA**
- 27.2. Piruetit
- 6.3. Leikkitunti
- 13.3. Käsillätasapaino
- 20.3. Viidakkotunti - saa pukeutua viidakkoteemaisesti tai laittaa kasvomaalauksen
- 27.3. Paritemppuilua
- 3.4. Erilaiset hyyt
- 10.4. Rytmissä liikkuminen
- 17.4. Toivetunti
- 24.4. Temppurata + toiveleikit
- 1.5. VAPPU, EI TUNTIA**
- 8.5. Disko, vanhemmat mukaan! + esitys

### **Tanssi- ja leikkiliikunta 5-6v**

- 23.1. Tutustumista
- 30.1. Hyppytekniikka
- 6.2. Tasapainoilua
- 13.2. Temppurata
- 20.2. HIIHTOLOMA, EI TUNTIA**
- 27.2. Piruetit
- 6.3. Leikkitunti
- 13.3. Käsillätasapaino

- 20.3. Viidakkotunti - saa pukeutua viidakkoteemaisesti tai laittaa kasvomaalauksen
- 27.3. Paritemppuilua
- 3.4. Erilaiset hyyt
- 10.4. Rytmisssä liikkuminen
- 17.4. Toivetunti
- 24.4. Temppurata + toiveleikit
- 1.5. VAPPU, EI TUNTIA**
- 8.5. Disko, vanhemmat mukaan! + esitys