

5-7vuotiaiden liikuntaleikkikoulujen harjoitusteemat

Maanantai, Hämeenkadun koulun liikuntasali

14.9.	Tutustuminen, pelit, leikit
21.9.	Pikajuoksu, reaktiolähdöt, koordinaatiot
28.9.	Pituushyppy/kolmiloikka, hyppääminen
5.10.	Aitajuoksu
12.10.	Syysloma, ei harjoituksia
19.10.	Keihäänheitto/heittäminen
26.10.	Kilpakävely/viestijuoksut
2.11.	Kiekonheitto
9.11.	Seiväshyppy/kiipeily ja ketteryys
16.11.	Pikajuoksu, tikapuut, reaktiot,
23.11.	Pituushyppy/kolmiloikka
30.11.	Kuulantyyöntö
7.12.	Korkeushyppy
14.12.	Toiveleikit ja lajit

Torstai, Wanha Areena

6-7v	
5.11.	Tutustuminen, pelit, leikit ja pikajuoksu/reaktiolähdöt
12.11.	Pituushyppy/kolmiloikka
19.11.	Keihäänheitto/moukari
26.11.	Aitajuoksu
3.12.	Korkeushyppy
10.12.	Kilpakävely/kuulantyyöntö
17.12.	Toiveleikit ja lajit

Syysloma 12.10.-18.10.2020

Joululoma 18.12.2020-3.1.2021

Mirka Tuisku
Urheilukoordinaattori
mirka.tuisku@hsu.fi
040-7595251