

## Tuntisuunnitelmapohja

### Cheerleading

Tavoite on aktivoida palvelutalon asukkaita uudella ja hauskalla tavalla.



Kesto	Harjoite Mitä tehdään?	Harjoitteen tavoite	Tunnin organisointi	Tarvittavat materiaalit tai välineet	Miten harjoite tukee tunnin tavoitetta	Ohjaustapa
5 - 10 min	Lämmittelyksi huiskien kanssa käsien pyörittelyä, kylkien venyttelyä ja marssimista tuolilla istuen.	Valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen ja tutustua huiskien käsittelyyn	Organisointiin voi mennä aikaa. Varmista, että kaikilla osallistujilla on turvalliset tuolit ja tarvittavat apuvälineet.	Huiskat ja sopivat tuolit	Herättelee kehoa nostamalla rauhallisesti sykettä ja laittamalla veren kiertämään.	
10 - 15 min	Liikkeiden harjoittelua: ala-V, ylä-V, liberty, venyttelyt, nousut	Harjoitella liikkeitä ja niiden erityisominaisuuksia	Liikkeiden ohjauksessa tärkeintä on oikea liikesuunta eikä niinkään täydellinen suoritus.	Huiskat ja sopivat tuolit	Oikeat liikesuunnat ja orientoituminen lajinomaisiin liikkeisiin	
10 - 15 min	Liikkeiden yhdistäminen marssiin musiikin tahdissa. Voidaan ottaa mukaan myös huutosarja.	Pitää hauskaa musiikin tahtiin  Rytmiset liikkeet musiikin tahdissa ovat iäkkäille hyvää kuntoutusta.	Vauhdikas musiikki, energinen meininki, ilo ja liikkuminen on tärkeintä.	Huiskat ja sopivat tuolit	Asukkaat lähtevät mukaan toimintaan helpommin, kun on sopivaa rytmikästä musiikkia.	Innostuneet ohjaajat ovat kaiken a ja o.