

Nurmijärven Yleisurheilu ry

## Liikuntaleikkikoulun kausisuunnitelma talvi 2020-2021

ma Harjula 17-18  
ke Rajamäki 17-18  
to Harjula 17-18

Liikuntaleikkikoulussa liikutaan leikkien pohjalta. Jokaisessa harjoituksessa heitetään, hypätään ja juostaan, mikä tukee yleisurheilulajien aloittamista. Talvikauden aikana tutustutaan myös tuntien teemojen mukaisesti yleisurheilulajeihin.

vko	teema
43	vauhdittomia hyppyjä
44	vauhdittomat hypyt ja viestit
45	korkeus ja hypyt
46	pituus
47	keihäs
48	aidat
49	juoksu ja kävely
50-52	<b>ei harjoituksia</b>
1	<b>ei harjoituksia</b>
2	viestit ja pallo
3	aitajuoksu ja hyppyjä
4	korkeus ja kuula
5	pallo ja vauhditonta
6	pituus ja keihäs
7	hyppyjä ja kävely
8	<b>ei harjoituksia</b>
9	pituus ja kiekko
10	kuula ja juoksu
11	viestit ja pallo
12	juoksu ja hyppyjä
13	moukari ja kiekko
14	pituus
15	kuula ja aidat
16	aitajuoksu
17	juoksu, viestit

Kausisuunnitelman muutokset ovat mahdollisia.

### Tiedustelut:

nuorisovastaava  
Elina Paananen  
040-5636864, elina.paananen@nyu.fi

### HUOM!

joulutauko 12.12.2021-9.1.2022  
joulutauko 9.1.2022 asti

### hiihtoloma

