



**Sporttis -kerho**  
**9-10-vuotiaat**  
**Mansikan koulu**

Seuran tai  
yhteisön  
logo

## SPORTTISKERHON SYKSY OHJELMA

Aika ja paikka	Aihe	Muut teemat	Varusteet ym.
1.9. klo 17.00 koulun sali	Tutustumisleikit ja -pelit	Toiveet osallistujilta syksyn ohjelmaan	Sisäpelikengät
6.9. klo 17.00 urheilukenttä	Yleisurheilun heitot ja työnnot	Uudet lapset tervetuloa ryhmään!	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet
10.9. klo 17 koulun lähi- maasto + <b>vanhempain- ilta</b> koulun luokassa	Maastoretki	Juoksu erilaisissa maastoissa, - tutustuminen ja Operaatio pelisäännöt.	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet. Juomapullo ja eväs.
13.9. klo 17.00 urheilukenttä	Yleisurheilun juoksut ja hyyt	Venyttelyn harjoittelua	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet
17.9. klo 17.00 koulun sali	Mailapelit; sulkapallo ja alkeistennis.	Oma tuomarointi	Sisäpelikengät, oma sulkapallomaila jos on
20.9 klo 17.00 urheilukenttä	Yleisurheilua monipuolisesti.	Kokeile kaikkea!	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet
23.9 klo 17.00 koulun sali	Mailapelit; sulkapallo ja alkeistennis.	Oma tuomarointi	Sisäpelikengät, oma sulkapallomaila jos on
26.9. klo 17 lähiliikuntapaikka	Yhden korin Katukoris	Perinneleikit	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet
1.10. klo 17.00 koulun sali	Mailapelit; sulkapallo ja alkeistennis.	Tehtävärata erilaisia mailoja hyödyntäen.	Sisäpelikengät, oma sulkapallomaila jos on
5.10 klo 17.00 lähiliikuntapaikka	Jokeri - tunti	Valitse omaehtoinen liikunta- muoto eri vaihtoehdoista.	Ulkoliikuntavarusteet, hyvät jalkineet
10.10. klo 17 koulun sali	Koripalloilu	Koriin heittoa, kuljetusta, sovellettua peliä	Sisäpelikengät
17.10. klo 17 koulun sali	Koripalloilu	Koriin heittoa, kuljetusta, sovellettua peliä	Sisäpelikengät
24.10. klo 17 koulun sali	Kehon hallinta, -teline ja perusvoimistelu	Liikuntaradat: - roikkuminen, kipeily	Pitkälahkeiset housut
31.10. klo 17 koulun sali	Kehon hallinta, -teline ja perusvoimistelu	Liikuntaradat: - kieriminen, pyöriminen	Pitkälahkeiset housut
7.11. klo 17 uimahalli	Uinti	Vesileikit ja pelit	Uimavarustus, eväät
14.11. klo 17 Voimistelukeskus	Voimistelu	Temppuradat ja trampoliini	Sisäliikuntavarusteet
21.11. klo 17 koulun sali	Salibandy / sähly	Maila alhaalla!	Sisäpelikengät ja oma maila jos on.
28.11. klo 17 koulun sali	Jokeri - tunti	Valitse omaehtoinen liikunta- muoto eri vaihtoehdoista.	Sisäliikuntavarusteet
5.12 klo 17 Tennishalli	Mailapelit tutummaksi	- alkeistennis - alkeissulkapallo	Sisäpelikengät, muut varusteet saa hallilta
12.12 klo 17 Koulun kenttä	Luistelu	Leikit, perustaito ja pelaaminen	Luistimet, kypärä ja maila
14.12. klo 17 Koulun kenttä	Luistelu	Pikkujoululuistelu koko perheelle!	Luistimet, kypärä ja maila, pieni joulupaketti

Ryhmän kerhokapteeni Kalle Kunto p. 050 123 456 ja apuohjaajana Kerttu Koripallo.

**Löydä liikunta, t. ohjaajat**



"Mont lai" liikuntaa 7–8-vuotiaat tytöt  
Maanantaisin 17.00-18.00  
Salon urheiluhalli

Seuran tai  
yhteisön  
logo

## "MONT LAI" -LIIKUNTAA -KERHON SYKSY OHJELMA

Aika ja paikka	Aihe	Muut teemat	Varusteet ym.
26.9. klo 17.00 ulkona	Juoksuleikit Monitaiturimerkistö sali – osio tutuksi	Väistäminen, alamäkijuoksu, nopeus - tutustumisleikit	Ulkoliikuntavarusteet
3.10. klo 17.00 urheiluhalli + vanhempainilta lähikoulun luokassa	Koripalloilu, ohjaa Minna Pallonen koripallojaostosta	Pallon käsittelyn tekniikoita - tutustuminen jatkuu - Operaatio Pelisäännöt	Sisäpelikengät Lapsille jaetaan Monitai- turin salikortit ja juliste.
10.10. klo 17.00 urheiluhalli	Koripalloilu, Minna Pallonen	Koriin heittoa, kuljetusta, peliä	Sisäpelikengät
17.10. klo 17.00	Seikkailurata metsässä	Luottamusharjoitteet	Ulkoliikuntavarustus, taskulamppu
24.10. klo 17.00 urheiluhalli	Monitaiturimerkistön tehtävien mukaan liik- kumista.	Omaehtoisen liikunnan tehtävät	
31.10. klo 17.00 urheiluhalli	Kehon hallinta - voimistelujaosto	Liikuntaradat kieriminen, pyöriminen	Pitkälahkeiset housut
7.11. klo 17.00 urheiluhalli	Kehon hallinta, - voimistelujaosto	Liikuntaradat: roikkuminen, kiipeily	
14.11. klo 17.00 urheiluhalli	Salibandy - salibandyjaosto	Pelit, leikit ja perustaito	Salibandymaila, jos on.
21.11. klo 17.00 urheiluhalli	Salibandy - salibandyjaosto	Pelit, leikit ja perustaito	Salibandymaila, jos on.
28.11. klo 17.00 Toivon talli	Ratsastus	Poniratsastus ja hevoshar- rastukseen tutustuminen	90 min harjoituskerta
5.12 klo 17.00 urheiluhalli	Musiikkiliikunta - voimistelujaosto	Joulutanssi, kivaa liikuntaa musiikista	
12.12 klo 17.00 Urheiluhalli	Musiikkiliikunta - voimistelujaosto	Joulutanssi, kivaa liikuntaa musiikista	Lenkkarit, verkkari. Tava- taan sisäänkäynnin luona
14.12. klo 16-17.30 Urheiluopisto	Kerhojen yhteinen joulu- liikunta-rata ja Monitai- turimerkistön palkinnot		Hyvää joulua! Koko perhe –tervetuloa!

Ryhmän kerhokapteeni Tiina Tomera p. 050 123 456  
ja apuohjaajana Sanna Sulkapallo.

**Löydä liikunta, t. ohjaajat**



**Urkkari 9-10-vuotiaat pojat**  
**Tiistaisin 14.00-15.30**  
**Metsälammen koulu**

Seuran tai  
yhteisön  
logo

### URKKARIN SYKSYN OHJELMA

Aika ja paikka	Aihe	Muut teemat	Varusteet ym.
5.9. klo 14.00 koulun pihalla	Pesäpallo Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeiluja	Ulkoliikuntavarusteet Lapsille jaetaan Monitai- turikortit ja juliste.
12.9. klo 14.00 koulun pihalla	Pesäpallo Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeiluja	Ulkoliikuntavarusteet
19.9. klo 14.00 koulun pihalla	Yleisurheilu Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeiluja	Ulkoliikuntavarusteet
26.9. klo 14.00 koulun pihalla	Yleisurheilu Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeiluja	Ulkoliikuntavarusteet
3.10. klo 14.00 koulun kentällä	Jalkapallo Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeiluja	Ulkoliikuntavarusteet
10.10. koulun pihalla	Jalkapallo Monitaiturimerkistön piha&kenttä –osio	Lajikokeilu	Ulkoliikuntavarusteet
17.10. klo 14.00 koulun lähiympäristö	Jokeri – tunti	Valitse omaehtoinen liikunta- muoto eri vaihtoehtoista.	Ulkoliikuntavarusteet, mahdolliset omat välineet
24.10. klo 14.00 koulun lähiympäristö	Suunnistus	Taskulamppusuunnistus	Ulkoliikuntavarusteet ja taskulamppu
31.10. klo 14.00 koulun sali	Voimistelu	Perusasioita ja telineiden alkeita	
7.11. klo 14.00 koulun sali	Voimistelu	Perusasioita ja telineiden alkeita	
14.11. klo 14.00 koulun sali	Sulkapallo	Pelit, leikit ja perustaitoa	Sisäliikuntakengät, oma maila jos on
21.11. klo 14.00 koulun sali	Sulkapallo	Pelit, leikit ja perustaitoa	Sisäliikuntakengät, oma maila jos on
28.11. klo 14.00 koulun sali	Salibandy	Peliä ja tekniikkaa	Sisäliikuntakengät, oma maila jos on
5.12. klo 14.00 koulun sali	Salibandy	Peliä ja tekniikkaa	Sisäliikuntakengät, oma maila jos on
12.12. klo 14.00 Karateseuran sali	Karate	Lihaskuntoharjoitteita ja lajitekniikkaa	
17.12. klo 14.00 Karateseuran sali	Karate	Lihaskuntoharjoitteita ja lajitekniikkaa	

Ryhmän kerhokapteenit: Olli Innostaja 040 123 456 ja Paula Pallo. p. 050 123 456.  
Apuohjaajina eri seurojen nuoria ohjaajia.

**Löydä liikunta, t. ohjaajat**



Seuran tai  
yhteisön  
logo