



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Akro 3, Uotilan koulu, to klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 0505776227 ja Sara Länsivuori

28.8. Kauden aloitus; tutustuminen ja temppujen testailua

4.9. Siltakaatojen ja käsinseisontojen variaatiot. Tramppa ja voltit.

11.9. Air track ja ponnistusharjoituksia

18.9. Air track ja ponnistusharjoituksia

25.9. Siltakaatojen ja käsinseisontojen variaatiot sekä tramppa

2.10. Siltakaatojen ja käsinseisontojen variaatiot sekä tramppa

9.10. Vanhempien tunti ja alkusyksyn kertausta

16.10. Syysloma – ei harjoituksia

23.10. Air track

30.10. Air track

6.11. Pariakrobatialiikkeitä

13.11. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

20.11. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

27.11. Toivetunti

4.12. Syyskauden viimeiset harjoitukset

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
 - Jumptatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
 - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
 - Jumpsu-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumpsu ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi.
- NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan.

