



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-7v ja 8-9v, Länsikaarenkoulu, tiistai klo 17.00-18.00 ja 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241

Kausisuunnitelma:

- 12.1. Vartalonhallinta, liikkuminen eri tasoissa
- 19.1. Kuperkeikat, sillat ja kärrynpyörät
- 26.1. Köydet, renkaat, rekki (telinevoimistelu)
- 2.2. Välinetunti
- 9.2. Toivetunti, yhdessä vanhempien tai muun läheisen kanssa
- 16.2 **IIIHTOLOMA, EI TUNTEJA**
- 23.2. Tramppa, hypyt ja ponnistus
- 2.3. Käsillä- ja päälläseisonta
- 9.3. Toiveita, kevätnäytösesityksen suunnittelua
- 16.3. Telinevoimistelua, esteitä, hyppyjä, puomi
- 23.3. Pariakrobatiaa
- 30.3. Toiveita ja kevätnäytösharjoittelua
- 13.4. Toiveita ja kevätnäytösharjoittelua
- 20.4. Kevätnäytösharjoittelua
- 24.4. **KEVÄTNÄYTÖS**
- 27.4. Toivetunti, kausi päättyy

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
- Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
- Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
- Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäseneuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla p. 045 23 212 37

