



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-7v. Harjulan koulu, lauantaisin, klo 10-11

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nelli Haapala, +358 44 9755068

Ida Lehtola, +358 40 0314561

VOIMISTELUKOULU

- 11.1. tutustuminen + kuperkeikka eteen ja taakse
- 18.1. rapukävely eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain
- 25.1. selän liikkuvuus: aalto, sukellus ja linnunpesä
- 1.2. kukkovaaka
- 8.2. karhukävely
- 15.2. Ystäväviikko 🧑🧒 ❤️ (Vanhemmat/ vanhempi tai muu aikuisläheinen voi tulla mukaan tunnille)
- 22.2. TALVILOMA
- 1.3. laukka sivulle ja eteen
- 8.3. hyppy 180/360
- 15.3. aasinpotku
- 22.3. niskaseisonta ja taitto
- 29.3. silta
- 5.4. piruetti
- 12.4. tukkipyörintä
- 19.4. PÄÄSIÄISLOMA
- 26.4. kärrynpyörä

- su 4.5. 75-vuotisjuhlanäytös

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
Huom! koulujen ovikoodit alkavat toimimaan 15 minuuttia ennen vuoron alkamista.
 - 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.
Mukaan kannattaa ottaa myös juomapullo!
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdithan omasta vakuutusturvastasi.
- NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan.
- Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

