



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-8.v, Harjulan koulu La klo 10-11

Ohjaajat ja yhteystiedot: Laura Montonen 0456183918, Pinja Kajolinna 0458016080

Tammikuu: perusliikkeet

10.1. Tutustuminen + kuperkeikka

17.1. Kärrynpyörä

24.1. Käsillä ja päälläseisonta

31.1. Tramppa + hyppy

Helmikuu: välineet

7.2. Pallot

14.2. VANHEMPAINTUNTI

21.2. HIIHTOLOMA, ei tuntia

28.2. Hyppynarut, vanteet

Maaliskuu

7.3. Rekki

14.3. Siltakaato

21.3. Pariakrobatia

28.3. Voima ja notkeus

Huhtikuu

4.4. Toivetunti

11.4. Kevätnäytösharjoittelua

18.4. Kevätnäytösharjoittelua

24.4. KEVÄTNÄYTÖS

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 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.

