



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Freegym 7-9 v, Haikala, keskiviikko klo 18.45-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Pinja Kajolinna 0458016080, Olivia Kärkkäinen

27.8 tutustuminen, kuperkeikat

3.9 kärrynpyörä

10.9 riiputaan ja roikutaan (käsivoimat)

17.9 erilaiset liikkumistavat

24.9 hyppynarut

1.10 temppuilu (köydet, renkaat jne.)

8.10 toivetunti - vanhempainvartti, viimeiset 15 min vanhemmat mukana

15.10 SYYSLOMA EI TUNTIA !!

22.10 pallon käsittely

29.10 tasapainoilua (jalkavoimat)

5.11 airtrack

12.11 siltakaato

19.11 ylitykset ja alitukset

26.11 musiikkiliikuntaa

3.12 toivetunti

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 ryhmässä, joten huolehdi oman vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

