



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Ninjagym 6-7v. Länsikaaren koulu klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Veera Halkola, Emma Herranen

VIIKOT

- | | |
|-----|----------------------------------|
| 35. | Tutustutaan temppuillen |
| 36. | Avaruusseikkailu |
| 37. | Pomppivat ninjat |
| 38. | Vauhti kiihtyy |
| 39. | Ylösalaisin |
| 40. | Leikkivät pallot |
| 41. | Aikuinen&lapsi tunti, Temppurata |
| 42. | Syysloma, ei tuntia |
| 43. | Sirkustemppuja |
| 44. | Eläimet tasapainoilevat |
| 45. | Taito, nopeus ja ketteryys |
| 46. | Esteiden yli ja ali |
| 47. | Pyörivät kanelipullat |
| 48. | Tontturata |
| 49. | Jouluninjojen 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 huolehdiathan omasta 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



VOIMISTELU