



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Pronssi Mäntysalon koulu  
Tiistai klo 18-19

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 050 5776227 ja apuohjaajat

Ryhmän harjoitukset alkavat lämmittelyllä ja harjoitukset sisältävät voima-, tasapaino-, kehonhallinta- ja taitoliikkeitä.

Kauden aikana harjoitellaan neljällä eri telineellä (hyppy, rekki, puomi, permanto) monipuolisesti erilaisia kehonhallintaa lisääviä taitoja ja temppuja. Esimerkiksi puolivoltti ja voltti, kuperkeikka kuppiin taakse suorin käsin, käsilläseisonta kuperkeikka, siltakaato eteen ja taakse, arabialainen, piruetti 180 astetta, kieppi, selinheitto, kiintopyörä, leuanveto, köysikiipeily, spagaatit. Voimisteli ja etenee oman taitotason mukaan.

7.1. Kevätkauden aloitus

14.1. Airtrack ja maapuomi

21.1. Airtrack ja maapuomi

28.1. Rekki ja pikkutramppa/hyppy

4.2. Rekki ja pikkutramppa/hyppy

11.2. Ystäviviikko: tunnille saa tuoda oman aikuisen seuraamaan treenejä

Talviloma viikolla 8. Ei treenejä tiistaina 18.2.

25.2. Puomi

4.3. Puomi

11.3. Rekki ja pikkutramppa/hyppy

18.3. Rekki ja pikkutramppa/hyppy

25.3. Airtarck

1.4. Airtrack

8.4. Puomi

15.4. Rekki ja pikkutramppa/hyppy

22.4. Kevään viimeiset treenit

NuVolin 75-vuotisjuhlanäytös su 4.5.

### 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 huolehdithan omasta vakuutusturvastasi.

NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan.

Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

