



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Freegym 8-12v., Harjulan koulu la klo 12-13

Ohjaajat ja yhteystiedot: Laura Montonen 0456183918, Pinja Kajolinna 0458016080

Tammikuu:

10.1. Tutustuminen + kärrynpyörä

17.1. Kehonhallintaa

24.1. Käsilläseisonta

31.1. Tramppa + hypyt

Helmikuu:

7.2. Voima

14.2. Vanhempaintunti

21.2. HIIHTOLOMA

28.2. Parkour

Maaliskuu:

7.3. Rekki

14.3. Siltakaato ja siitä ylös tulo

21.3. Pariakrobatiaa

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.



NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA NUVOLI RY

