



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:
Akro 1, Länsikaaren koulu, pe klo 17-18

Ohjaajat ja yhteystiedot: Sara Länsivuori/0452594094, Inka Pesonen/0456485970

9.1. Kevätkauden aloitus ja tavoiteakrojen pohdinta (Inka)

16.1. Rullamatto ja tavoiteakroja (Sara)

23.1. Rullamatto ja tavoiteakroja (Inka)

30.1. Tramppa ja tasapainoharjoitukset (Sara)

6.2. Tramppa ja tasapainoharjoitukset (Inka)

13.2. Ystävänpäivä: Käsilläseisonnat, sillat ja renkaat (Sara)

Talviloma vko 8 – ei harjoituksia!!

27.2. Rullamatto ja tramppa (Inka)

6.3. Rullamatto ja tramppa (Sara)

13.3. Kehonhallintaa ja kevyt fysiikka (Inka)

20.3. Tavoiteakroja ja tasapainoharjoitukset (Inka)

27.3. Tavoiteakroja ja tasapainoharjoitukset (Sara)

3.4. Pääsisäisloma – ei harjoituksia!!

10.4. Omien tavoiteakrojen hiomista (Inka)

17.4. Kauden viimenen tunti – toivetunti (Sara)

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 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.

