



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:  
Ninjagym 5-6 v, Haikalan koulu, 18.00-18.45  
Ohjaajat ja yhteystiedot:  
Pinja Kajolinna 0458016080, Olivia Kärkkäinen

8.1 Kehonhallinta

15.1 Kärrynpyörä

22.1 Hypyt ja laskeutumiset

29.1 Köydet, renkaat ja puolapuut

5.2 Heittäminen, välineiden käsittely

12.2 Vanhempaintunti

19.2 HIIHTOLOMA, ei tuntia

26.2 Erilaiset liikkumistavat

5.3 Tasapainoilu

12.3 Korkeat esteet, halukkaille siltakaato

19.3 Käsini- ja päälliseisonta

26.3 Kärrynpyörä

2.4 Airtracjk

9.4 Iso patja + trampoliini

16.4 Musiikkiliikunta

23.4 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! Jumppaaja ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmässä, joten huolehdiathan 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

