

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Uotilan koulu Akrobatia to klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 050 5776227 ja Sara Länsivuori

29.8. Akrobatia harjoitukset alkavat. Tutustumista ja akrobatian perusteiden kertaamista.

5.9. Airtrack akrobatiaa, käsilläseisonta harjoituksia ja pikkutramppa

12.9. Airtrack akrobatiaa, käsilläseisonta harjoituksia ja pikkutramppa

19.9. Flikin kehittelyt ja siltakaadot

26.9. Flikin kehittelyt ja siltakaadot

3.10. Kertausta opitusta

10.10. Vanhempain tunti. Kaikki vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia!

Viikolla 42 ei harjoituksia.

24.10. Airtrack akrobatiaa ja erilaiset ponnistukset

31.10. Airtrack akrobatiaa ja erilaiset ponnistukset

7.11. Flikin kehittelyt, sillat ja voltit

14.11. Flikin kehittelyt, sillat ja voltit

21.11. Kertausta opitusta

28.11. Toivetempu

5.12. Syyskauden viimeiset harjoitukset

### 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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

