



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:
Ninjabym 5-6 v, Länsikaaren koulu, 17.15-18.45
Ohjaajat ja yhteystiedot:
Pinja Kajolinna 0458016080, Eini Sainio

10.1 Kehonhallinta

17.1 Kärrynpyörä

24.1 Hypyt ja laskeutumiset

31.1 Köydet, renkaat ja puolapuut

7.2 Heittäminen, välineiden käsittely

14.2 Vanhempaintunti

21.2 **HIHTOLOMA, ei tuntia**

28.2 Erilaiset liikkumistavat

7.3 Tasapainoilu

14.3 Korkeat esteet, halukkaille siltakaato

21.3 Päälläseisonta

28.3 Kärrynpyörä

4.4 Airtrack

11.4 Iso patja + trampoliini

18.4 **PÄÄSIÄISLOMA, ei tuntia**

25.4 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! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, 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 kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA NUVOLI RY

