



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Joukkuevoimistelu 8-10 v., NYK, maanantai 17:00-18:00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina ja Miia Kaski

### SYYSKUU

- Motivoida lapsia harjoittelemaan

### LOKAKUU

- Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen. Vartalonhallinta
- Liikkuvuuden kehittäminen
- Voimaharjoittelu: Käsien, jalkojen, vatsan ja selän vahvistaminen
- 23.10. vanhempien osallistuva treeni (30 min)

### MARRASKUU

- Plastisuuden kehittäminen
- Liikkuvuuden parantaminen
- Akrobaattisten elementtien harjoittelu

### JOULUKUU

- 4.12. Stara merkki

### 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 € 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