



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:
Liikuntaleikkikoulu 4-5 v, Haikalan koulu, 17.15-18.00
Ohjaajat ja yhteystiedot:
Pinja Kajolinna 0458016080, Olivia Kärkkäinen

8.1 Kehonhallinta

15.1 Hyppääminen

22.1 Pallon vierittäminen

29.1 Kiipeäminen

5.2 Pallon heittäminen

12.2 Vanhempaintunti

19.2 **HIHTOLOMA, ei tuntia**

26.2 Tasapainoilu

5.3 Vannetunti

12.3 Herne pussitunti

19.3 Hyppynarutunti

26.3 Leikkivarjotunti

2.4 Airtrack

9.4 Pallon kuljettaminen ja potkaiseminen

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! 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

