



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

## KAUSISUUNNITELMA

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

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina, Miia Kaski .

### Tammikuu

- Musiikki koreografiaan : aaltoliike, releve, plie, batman tandu , pike. - Hyppyjen oppiminen : kaurishyppy , tasahyppy , X-hyppy , saksihyppy , harppaushyppy, hyppy ympäri 180 \* .

Fyysinen kehittyminen :

- Venyttely : lonkankoukistaja asento , spagaatit eteen ja sivulle, jalannostot , linnunpesä , rengas , taaksetaivutus polviseisonnassa, silta .

- Voima : vatsalihakset ja selkälihakset.

### Helmikuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa

- Tasapainon kehitys : passe , passepiruetti 180\*.

- Akrobatia: kuperkeikka , kärrynpyörä , siltakaato , rintaseisonta.

- 12.02. harjoitus vanhempien kanssa klo 17.45-18.00

- 19.02.-25.02. loma

### Maaliskuu

- Valmistautuminen kevätnäytökseen .

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa.

- 11.03. Stamerkki suoritukset

### Huhtikuu

-Valmistautuminen kevätnäytökseen .

-28.04. kevätnäytös Maaniitun koulu

### 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 4,5 € 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 soitta malla seurasihteerille p. 045 23 212 37

