



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-8 v., Länsikaaren koulu, tiistai klo18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241

Kausisuunnitelma:

29.8. Kehonhallintaa, eri liikkumistyylit
5.9. Kierien pyörien, kuperkeikat
12.9. Välineet, hyppynarut
19.9. Riippuen ja roikkuen
26.9. Kärrynpyörä koulu
3.10. Telineitä
10.10. Pareittain ja ryhmässä, Vanhempainvartti (vanhemmat pääsevät tutustumaan tuntiin, viimeiset 15 min.)
17.10. SYYSLOMA, EI TUNTEJA
24.10. Käsilläseisonta
31.10. Telinevoimistelua
7.11. Välineet, pallot
14.11. Hyppyjä ja hyppelyitä
21.11. Tasapaino
28.11. Stara-merkkiliikkeitä kerrataan ja vahvistetaan
5.12. Toivetunti

Kevätkausi alkaa viikolla 2

21.4. NuVolin kevätnäytös, jossa kaikki ryhmät esiintyvät

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla hakemassa lasta.
- 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 kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37