

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Joukkuevoimistelu 6-8v, Uotilan koulu tiistai 17.30-18.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina ja Mette Rajala

### Elokuu

- Motivoida lapsia harjoittelemaan.

### Syyskuu

- 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 polvinseisonnassa, silta .
- Voima: vatsalihakset ja selkälihakset.

### Lokakuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa
- Tasapainon kehitys : passe , passepiruetti 180\*.
- Akrobatia: kuperkeikka, kärrynpyörä, siltakaato, rintaseisonta.
- 07.10. harjoitus vanhempien kanssa.
- 14.10.-20.10. loma

### Marraskuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen syyskuussa ja lokakuussa

### Joulukuu

- 09.12.-06.01.2025. Joulutauko.

## 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 huolehdi 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](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

