

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Freegym 8-10v., Harjulan koulu, lauantaisin klo 11 - 12

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nelli Haapala 044 975 5068, Mette Rajala

Yhdistettynä ja monipuolisesti käyttäen voimistelu, temppuilu, akrobatia, parkour ja lihaskuntoharjoitteita.

Mm.

Parkourin perusliikkeitä:

- Roll + diveroll (parkourin tärkein yksittäinen liike)
- Step (ylitys)
- Presit (tarkkuushyppy)
- Tictac (seinäponnistus)

Voimistelu-, akrobatia- ja temppuiliikkeitä:

- Kuperkeikka
- Kärrynpyörä
- Käsilläseisonta

HUOM!

Vanhempainvartti la 12.10, eli vanhemmat voivat osallistua tunnille viimeiseksi 15 minuutiksi.

14-20.10. SYYSLOMA, ei tuntia

2.11. pyhäinpäivänä ei ole tuntia

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 seurasiihteerille p. 045 23 212 37