



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Aikuisten telinevoimistelu, Mäntysalo tiistai klo 19.00-20.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Tiina Leskinen

### Kausisuunnitelma – Aikuisten telinevoimistelu

Ryhmä harjoittelee seuran toimintakauden aikana tiistaisin klo 19-20. Harjoituksia ei ole arkipyhäpäivinä eikä syys- ja hiihtolomalla.

Ryhmällä on oma whatsapp-ryhmä, jossa voi ilmoittaa poissaoloista ja ohjaajat tiedottavat sitä kautta treeneihin liittyvistä asioista. Seurasihteerä voi pyytää lisäämään osallistujan ryhmään.

Treeniohjelma:

Alkulämmittely

Lyhyt lajinomainen voimaharjoittelu oman kehon painolla

1-2 telinettä / harjoitus

Harjoittelemme kauden aikana seuraavia liikkeitä jokaisen henkilökohtaisten valmiuksien mukaisesti:

Permanto

- käärynpyörä
- käsilläseisonta
- arabialainen
- flikki
- siltakaadot eteen ja taakse
- eteen puolivoltti / eteen flikki volttiradalla
- trampetilta eteen voltti

Puomi

- käärynpyörä
- käsilläseisonta



- kuperkeikka
- erilaisia hyppyjä
- tasapainoliikkeitä

Rekki:

- heilunta
- kieppi
- selinheitto
- kippi
- kiintopyörä
- voimakieppi

Hyppy:

- ponnistustekniikka
- urhohypyn alku

**RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:**

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.  
Huom! koulujen ovikoodit alkavat toimimaan 15 minuuttia ennen vuoron alkamista.
  - 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.  
Mukaan kannattaa ottaa myös juomapullo!
    - 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 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan.

Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

