



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Ninjagym 6-7 v, Kivenpuisto, tiistai klo 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot:

Pinja Kajolinna 0458016080, Eini Sainio

13.1 keskikehonhallinta

20.1 kuperkeikat eteenpäin

27.1 päälläseisonta

3.1 kuperkeikat taaksepäin

10.2 vanhempaintunti

17.2 HIIHTOLOMA

24.2 kärrynpyörä + roikkuminen

3.3 kieriminen ja pyöriminen

10.3 tasapainot

17.3 hyppyt ja loikat

26.3 heittäminen

31.3 kärrynpyörä ja käsilläseisonta

7.4 kehonhallinta

14.4 kevätinäytösharjoittelua

21.4 toivetunti

24.4 KEVÄTNÄYTÖS

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. shortsit 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 huolehdithan 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 seurasihteerille p. 045 23 212 37