



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-8v ja 8-11v. Länsikaaren koulu, maanantai klo17.00-18.00 ja 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241

Kausisuunnitelma:

Kaudella käydään läpi Voimisteluliiton ensimmäisen voimistelumerkin, Stara-merkin, liikkeet ja lisäksi paljon muuta.

24.8. Kehonhallintaa, eri liikkumistyyliä
31.8. Kierien pyörien, kuperkeikat
7.9. Välineet, hyppynarut
14.9. Riippuen ja roikkuen
21.9. Kärrynpyörä koulu
28.9. Pareittain ja ryhmässä
5.10. Telineitä, Vanhempaintunti (vanhemmat pääsevät mukaan osallistumaan tuntiin)
12.10. SYYSLOMA, EI TUNTEJA
19.10. Käsilläseisonta
26.10. Telinevoimistelua
2.11. Välineet, pallot
9.11. Hyppyjä ja hyppelyitä
16.11. Tasapaino
23.11. Stara-merkkiliikkeitä kerrataan ja vahvistetaan
30.11. Toivetunti

Kevätkausi alkaa viikolla 2 ja kevätnäytös on 2.5. johon kausi päättyy. Ryhmä esiintyy siinä.

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 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2026-31.8.2027 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla p. 045 23 212 37