



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-7v ja 8-9v, Länsikaarenkoulu, tiistai klo 17.00-18.00 ja 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241

### Kausisuunnitelma:

- 7.1. Vartalonhallinta, liikkuminen eri tasoissa
- 14.1. Kuperkeikat eri suuntiin
- 21.1. Sillat ja kärrynpyörät
- 28.1. Köydet, renkaat, rekki (telinevoimistelu)
- 4.2. Välinetunti
- 11.2 Toivetunti., yhdessä vanhempien tai muun läheisen kanssa
- 18.2. HIIHTOLOMA, EI TUNTEJA
- 25.2. Tramppa, hyppy ja ponnistus
- 4.3. Välinetunti, toiveita
- 11.3. Käsillä- ja päälläseisonta
- 18.3. Pariakrobatiaa
- 25.3. Toiveita ja välineitä
- 1.4. Esteitä, hyppyjä
- 8.4. Telinevoimistelu
- 15.4. Tasapaino, puomi
- 22.4. Toivetunti, kausi päättyy

### 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 ryhmässä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € 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