



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Uotilan koulu 10-14 v. to klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina 050 5776227 ja Nelli

Kausisuunnitelma:

11. ja 18.1. Tutustumista ja perusliikuntataitojen sekä akrobatian perusteiden läpikäyntiä. Oma tavoitetempu keväälle

25.1. ja 1.2. Kehonhallinnan vahvistamista ja oman tavoitetempun sekä akrobatian harjoittelua (kuperkeikka, käsinseisonta, käärynpöytä ja näiden temppujen kehittelyt)

8.2. Välineitä ja niiden käsittelyä sekä oman tavoitetempun sekä akrobatian harjoittelua.

15.2. Vanhempainvartti ja jo opitun esittelyä

22.2. Talvilomaviikko ja ei harjoituksia

29.2. ja 7.3. Parina ja ryhmässä toimiminen: Akrobatiaa, kehonhallintaa ja pyramideja sekä muita akroja pareittain ja ryhmissä.

14. ja 21.3. Välineitä ja niiden käsittelyä sekä oman tavoitetempun sekä akrobatian harjoittelua. Välineiden ja temppujen yhdistämistä.

Kevätnäytöksen suunnittelua yhdessä.

28.3. Pääsiäinen ja ei harjoituksia

4. ja 11.4. Akrobatiaa ja oman tavoitetempun hiomista. Kevätnäytösharjoituksia

18. ja 25.4. Akrobatiaa ja oman tavoitetempun hiomista. Kevätnäytösharjoituksia

28.4. 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. sortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa. Pitkät hiukset laitetaan kiinni.
- 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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

