



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Akro 2, Uotilan koulu, to klo 17-18.15

Ohjaajat ja yhteystiedot: Sara Länsivuori 0452594094 ja Irina Toropcina

15.1. Kauden aloitus ja kevään tavoiteliikkeiden pohtimista ja kokeilua

22.1. Tramppa ja tavoiteliikkeet

29.1. Tramppa ja tavoiteliikkeet

5.2. Permanto ja pariakrobatiaa

12.2. Ystävänpäiväteema: Paritemppuilua sekä pyramideja. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan tuntia.

Talviloma vko 8 – ei harjoituksia

26.2. Permanto ja pariakrobatiaa

5.3. Tramppa ja tavoiteliikkeet

12.3. Tramppa ja tavoiteliikkeet

19.3. Permanto ja pariakrobatiaa

26.3. Permanto ja pariakrobatiaa

2.4. Pääsisäisloma – ei harjoituksia

9.4. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

16.4. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

23.4. Toivetunti

Perjantaina 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. 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 huolehdi omasta vakuutusturvastasi.
- NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan.

