



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Pronssi Mäntysalon koulu  
Tiistai klo 18-19  
Ohjaajat ja yhteystiedot: Elina Korhonen 050 5776227 ja Aada Malinen

Ryhmän harjoitukset alkavat lämmittelyllä ja harjoitukset sisältävät voima-, tasapaino-, kehonhallinta- ja taitoliikkeitä.

Kauden aikana harjoitellaan neljällä eri telineellä (hyppy, rekki, puomi, permanto) monipuolisesti erilaisia kehonhallintaa lisääviä taitoja ja temppuja. Esimerkiksi puolivoltti ja voltti, kuperkeikka kuppiin taakse suorin käsin, käsilläseisonta kuperkeikka, siltakaato eteen ja taakse, arabialainen, piruetti 180 astetta, kieppi, selinheitto, kiintopyörä, leuanveto, köysikiipeily, spagaatit. Voimisteli ja etenee oman taitotason mukaan.

27.8. . Tutustumista. Permanto ja maapuomi sekä penkit

3.9. Airtrack akrobatiaa ja maapuomi sekä lihaskuntoa

10.9. Airtrack akrobatiaa ja maapuomi sekä lihaskuntoa

17.9. Rekki ja pikkutrampilla

24.9. Rekki ja pikkutrampilla

1.10. Kertausta opitusta

8.10. Vanhempain tunti. Kaikki vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia!

Viikolla 42 ei harjoituksia.

22.10. Puomi ja airtrack

29.10. Puomi ja airtrack

5.11. Rekki ja pikkutrampilla/hyppy

12.11. Rekki ja pikkutrampilla/hyppy

19.11. Kertausta opitusta

26.11. Toivetunti

3.12. Syyskauden viimeiset harjoitukset

### 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 huolehdi oman 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](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

