



KAUSISUUNNITELMA



Ryhmän nimi, paikka ja aika: Ninjagym Karhunkorpi klo 18.15-19

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nina Koponen 045 6983443 ja Nella Koponen

13.1. kehonhallinta
20.1. riiputaan ja roikutaan
27.1. tempurata

3.2. pomppien
10.2 ystäväviikko, aikuinen ystävä* mukaan tunnille

*(tai vanhempi tai kummi tai mummi)

17.2. TALVILOMA, EI TUNTIA

24.2. taitorata

3.3. virtaa ja voimaa
10.3. reaktiot ja ponnistaminen
17.3. kuperkeikat eteen -ja taaksepäin
24.3. kiipeillen
31.3. tempurata

7.4. taitorata
14.4. toivetunti

21.4. PÄÄSIÄISLOMA, EI TUNTIA

KAUSI PÄÄTTY

29.4. tutustu ulkotemppujumppaan (lisätietoja myöhemmin)
Ulkotemppujumppat alkavat viikolla 19

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. shortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.**
 - **Pitkät hiukset kiinni on oltava aina kiinni!!**
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiin 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 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37