



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Stara 2, Uotilan koulu, 18.15.-19.15

Ohjaajat ja yhteystiedot: Joanna Toivonen 040 1253322, Siiri Dirov

Viikko 35: Tutustuminen ja voimisteluleikkejä

Viikko 36: Kuperkeikkoja ja puolapuut

Viikko 37: Maapuomi ja rekki

Viikko 38: Maapuomi ja rekki

Viikko 39: Perus telinevoimistelu liikkeitä

Viikko 40: Vanhempain vartti, vanhemmilla mahdollisuus osallistua katsojana tunnin viimeiset 15 min. perus telinevoimistelu liikkeitä

Viikko 41: Stara merkin harjoittelua

Viikko 42: SYYSLOMA

Viikko 43: Stara merkin harjoittelua

Viikko 44: Volttis ja tramppa

Viikko 45: Volttis ja tramppa

Viikko 46: Kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja puolapuut

Viikko 47: Treenit peruttu

Viikko 48: Maapuomi ja rekki

Viikko 49: Treenit peruttu

Viikko 50: Korvaava treenikerta

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.

