



Kausisuunnitelma

FreeGym 7-14 vuotiaat, Harjulan koulu, lauantai klo 11.00-12.00

Ohjaaja: Elina Paananen p. 040-5636864 ja Ida Lehtola



vko	tunnin teema/ opetettava asia, lisätiedot
2	Tasapainoillen ja hyppien
3	käsinseisonta, rolli, laskeutumiset
4	Kieppikoulu, ylitykset ja alitukset
5	Trampoliinikoulu, volttien alkeet
6	kärrynpyörän salat, ylitykset, voltit
7	Temppurata opituista asioista
8	TALVILOMA, ei tunteja
9	Hyppynaru, näytös hommia. Vanhempain vartti!
10	kieppien ja keikkuen
11	näytän taitoni, näytöstä
12	välineillä voimistellen, vauhdikkaat ylitykset
13	Pääsiäinen, ei tuntia
14	näytöshommia, voltit
15	Akrobatian voimistelu, seinähyyt
16	näytös hommia, tramppa
17	kenraali näytös KEVÄTnäytös 28.4



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 huolehdiathan omasta 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 kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37