

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Ohjaajat ja yhteystiedot:

Kausisuunnitelma:

STARA –ryhmässä harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä telinevoimistelun perusliikkeitä. Kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta sekä hyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä. Välineinä maapuomi, trampetti, ponnistuslauta, rekki. Käytössä puolapuut, patjat, kuminauhat ja voimistelukoulun telineajien passi.

Voimistelijat voivat suorittaa STARA-merkin. Merkin suorittamiseen pitää hallita 8 pakollista liikettä ja 4 valinnaista liikettä, jotka valitaan 10 eri liikkeen vaihtoehdoista. Merkin suorittaminen vaatii voimisteluliiton lisenssin oston.

Tunnilla voimistelupuku tai t-paita (ei löysä) ja shortsit (pojilla), voimistelutrikoot/leggingssit. Hiukset tiukasti kiinni, letillä tai ponnarilla.

vko 35 kausi alkaa, pelisäännöt vanhemmille ja voimistelijoille.

28.8 tutustuminen ja lajiesittelyä

vko 40 vanhempain vartti. Vanhemmilla mahdollisuus osallistua katsojana tunnin 15 viimeistä min. Stara info vanhemmille.

4.9 maapuomi ja puolapuut

11.9 -:-

18.9 Rekki ja maapuomi

25.9 -:-

2.10 Vanhempain vartti

9.10 Stara merkki harjoitus. Vastuuohjaajan sijainen.

vko 42 SYYSLOMA, ei harjoituksia. Kotiharjoittelua.

23.10 Volttis

30.10 -:-

6.11 Tramppa

13.11 Stara merkin kertaus

20.11 Tramppa

27.11 Maapuomi/penkki

vko 50 : STARA tapahtuma 2024 10.12 klo 17 alkaen Isoniitun koululla.

vko 51–1 joulutauko ei harjoituksia

vko 2 kevätkausi alkaa

vko 8 HIIHTOLOMA, ei harjoituksia

vko kevään viimeinen harjoituskerta

Kevätnäytös 2025. Info seuran sivulla ja ohjaajalta sekä watsup ryhmässä.

Telinevoimistelun katselmukset toukokuussa omassa ryhmässä. Info seuran sivulla.

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 huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi.

NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 26.8.2024-31.8.2025 välisen ajan.

Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

