



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoli ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Freegym Länsikaari perjantai 17.45-18.45

Ohjaajat ja yhteystiedot: Pinja Kajolinna 0458016080, Aada Malinen 0451346352

Kausisuunnitelma:

- 12.1. tutustuminen + siltakaato
- 19.1. korkeat esteet
- 26.1. siltakaato ja ponnistus yli

- 2.2. käsivoima + kieppi
- 9.2. puolivoltti, siltakaato + walkover
- 16.2. airtrack, puolivoltti **vanhempainvartti**
- 23.2. **HIIHTOLOMA, EI TUNTIA**

- 1.3. jalkavoima, hypyt
- 8.3. keskivartalo + rengastemput
- 15.3. ponnistus + voltti
- 22.3. rolli + ylitykset
- 29.3. **PÄÄSIÄISLOMA, EI TUNTIA**

- 5.4. walkover
- 12.4. tasapaino ja laskeutumiset
- 19.4. toivetunti
- 26.4. kevätnäytösharjoittelu
- 28.4. **KEVÄTNÄYTÖS**

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.**
- **Pitkät hiukset tulee olla aina kiinni !**
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdithan omasta vakuutusturvastasi. NuVoliin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € 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

