

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 5-7v. Harjulan koulu la klo 10 - 11

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nelli Haapala 044 975 5068, Mette Rajala

1. Kuperkeikka

2. Karhukävely

3. Kukkovaaka

4. Rapukävely

5. Laukat

6. Aalto

Vanhempainvartti, vanhemmat voivat osallistua tunnille viimeiseksi 15 minuutiksi.

14-20.10. SYYSLOMA, ei tuntia

7. Hyppy 180/360

8. Linnunpesä

2.11 pyhäinpäivänä ei ole tuntia

9. Silta

10. Niskaseisonta

11. Aasinpotku

12. Kärrynpyörä

13. Käsilläseisonta

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 seurasiihteerille p. 045 23 212 37