



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Stara 1, Uotilan koulu, 17.15-18.15

Ohjaajat ja yhteystiedot: Joanna Toivonen 040 1253322, Siiri Diov

Viikko 3: Puomi ja perusliikkeitä

Viikko 4: Rekki ja tramppa

Viikko 5: Puomi ja rekki

Viikko 6: Staraliikkeitä

Viikko 7: Airtrack ja rekki, vanhempainvartti viimeiset 15min

Viikko 8: Talviloma. Treenit peruttu

Viikko 9: Staraliikkeitä

Viikko 10: Staraliikkeitä + Stara suorituksia

Viikko 11: Stara suorituksia + kevätinäytös treeniä

Viikko 12: Puomi + kevätinäytös treeniä

Viikko 13: Perusliikkeitä + kevätinäytös treeniä

Viikko 14: Airtrack ja tramppa

Viikko 15: Rekki + kevätinäytös treeniä

Viikko 16: Kevätinäytös treeniä

Viikko 17: Stara 1 ja Stara 2 yhteiset kevätinäytös harkat 17.15-19.15

Kevätinäytös perjantaina 24.4.2026 klo 18.30 Maaniitun koululla!

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.

