



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-7v ja 8-9v. Länsikaaren koulu, maanantai klo17.00-18.00 ja 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241

Kausisuunnitelma:

Kaudella käydään läpi Voimisteluliiton ensimmäisen voimistelumerkin, Stara-merkin, liikkeet ja paljon muuta.

25.8. Kehonhallintaa, eri liikkumistyyliä

1.9. Kierien pyörien, kuperkeikat

8.9. Välineet, hyppynarut

15.9. Riippuen ja roikkuen

22.9. Kärrynpyörä koulu

29.9. Pareittain ja ryhmässä

6.10. Telineitä, Vanhempaintunti (vanhemmat pääsevät mukaan osallistumaan tuntiin)

13.10. SYYSLOMA, EI TUNTEJA

20.10. Käsilläseisonta

27.10. Telinevoimistelua

3.11. Välineet, pallot

10.11. Hyppyjä ja hyppelyitä

17.11. Tasapaino

24.11. Stara-merkkiliikkeitä kerrataan ja vahvistetaan

1.12. Toivetunti

Kevätkausi alkaa viikolla 3

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 oman vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla p. 045 23 212 37