



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Suvantotie 4 B 23  
01600 Vantaa

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu KULTA Mäntysalo tiistaisin ja torstaisin

Ohjaajat ja yhteystiedot: Tiina Leskinen 040 0536388 ja Sonja Koppila

### Kausisuunnitelma – Kulta ryhmä

hopea- ja kultamerkkien suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Lisäksi tavoitelliikkeet syyskaudelle:

- arabialainen + taakse kerävoltti / suoravoltti
- arabialainen + flikki + flikki + flikki
- arabialainen + flikki + taakse kerävoltti
- eteen puolivoltti tai eteen flikki + kerävoltti eteenpäin
- eteen suoravoltti voltitradalla
- trampetilta juoksuvauhdista eteen suoravoltti kierteellä
- trampetilta taakse suoravoltti kierteellä
- puomilla: kärrynpyörä, käsilläseisonta, siltakaadot, erilaisia hyppyjä, arabialainen ja flikki maapuomilla
- rekillä: kippi, vapaapyörähdys, jättiläinen avustuksella
- Hyppy: ponnistuslaudalta urhon ja tsukaharan alut mattokasalle
- Perusvoimistelun harjoittelua
- puomin ja permannon sideosia

### 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 huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 30.8.2021-31.8.2022 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



VOIMISTELU