



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Sepäntie 3 H  
01900 Nurmijärvi

---

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Liikuntaleikkikoulu 4-5v, Haikalan koulu, keskiviikkoisin 17.15-18.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Aada Malinen 0451346352 ja Joanna Toivonen 0401253322

### Kausisuunnitelma:

vk 35- Tutustuminen  
36- Liikkumistaidot  
37- Liikkumistaidot ja perusasennot  
38- Kieriminen ja pyöriminen  
39- Hyppääminen  
40- Vanhempaintunti  
41- Syysloma EI TUNTIA!  
42- Kiipeäminen  
43- Temppuilu  
44- Pallon vierittäminen  
45- Pallon vierittäminen ja heittäminen  
46- Tasapainoilua  
47- Toivetunti  
48- Tonttujen temppurata  
49- Itsenäisyyspäivä EI TUNTIA!

### 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 € 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](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

