



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: __NYK koulu

maanantai 18:00-19:30 Ohjaajat ja yhteystiedot: __Irina Toropcina , Brith Lepik , Miia Kaski

keskiviikko 17:30-19:00 Ohjaajat ja yhteystiedot: __Irina Toropcina , Brith Lepik

Tammikuu

- Musiikki koreografiaan : releve , plie ,grand plie , batman tandu, pike , jete , aaltoliike.
- Venyttely : spagaatti molemilla jaloilla , sivuspagaatti , rengas , linnunpesä , silta , taaksetaivutus polvinseisonnassa ja vatsallaan, eteentaivutus.
- Hyppyjen oppiminen : tasaponnistuksesta kaurishyppy , harppa , kasakkahyppy , kaariharppa.
- Akrobatia : kuperkeikka , kärrynpyörä, siltakaato , rintaseisonta. - Tasapainon kehitys : passe , sivutasapaino molemilla jaloilla, arabesk taakse molemmilla jaloilla .

- Helmikuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa :
- Musiikki koreografiaan : releve , plie ,grand plie , batman tandu, pike , jete , aaltoliike.
- Venyttely : spagatti molemilla jaloilla , sivuspagaatti , rengas , linnunpesä , silta , taaksetaivutus polvinseisonnassa ja vatsallaan, eteentaivutus.
- Hyppyjen oppiminen : tasaponnistuksesta kaurishyppy , harppa , kasakkahyppy , kaariharppa.
- Akrobatia : kuperkeikka , kärrynpyörä, siltakaato , rintaseisonta. - Tasapainon kehitys : passe , sivutasapaino molemmilla jaloilla, arabesk taakse molemmilla jaloilla .
- 12.02. harjoitus vanhempien kanssa. (19:15-19:30)
- 19.02.-25.02. loma

- Fyysinen kehittyminen.
- Vapaaohjelma suunnittelu.

Maaliskuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa
- Työskennellä pois vapaaohjelma.
- 18.03. ja 20.03. joukkuevoimistelun merkkisuoritukset hopea ja pronssi. Pitää olla suoritettu Staramerkki ja lisenssi ostettu.

- Huhtikuu

- Valmistautuminen kevätnäytökseen.
- Mahdollinen osallistuminen 13.04. Pinkki Stara-tapahtumaan . Helsinki.
- 28.04. kevätnäytös 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 huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,5 € 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 ta soitta malla seurasihteerille p. 045 23 212 37