



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Akro 3, Uotilan koulu, to klo 18.15-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Sara Länsivuori 0452594094 ja Irina Toropcina

15.1. Kauden aloitus ja kevään tavoiteliikkeiden pohtimista ja kokeilua

22.1. Tramppa ja voltit sekä tavoiteliikkeet

29.1. Tramppa ja voltit sekä tavoiteliikkeet

5.2. Permanto ja pariakrobatiaa

12.2. Ystävänpäivä: Paritemppuilua sekä pyramideja. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan tuntia.

Talviloma vko 8 – ei harjoituksia

26.2. Permanto ja pariakrobatiaa

5.3. Tramppa ja voltit sekä tavoiteliikkeet

12.3. Tramppa ja voltit sekä tavoiteliikkeet

19.3. Permanto ja pariakrobatiaa

26.3. Permanto ja pariakrobatiaa

2.4. Pääsisäisloma – ei harjoituksia

9.4. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

16.4. Omien tavoiteliikkeiden hiomista

23.4. Toivetunti

Perjantaina 24.4. Kevätnäytös

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.

