



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Joukkuevoimistelu 6-8 v., NYK, keskiviikko 16:30-17:30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina , Brith Lepik.

Kausisuunnitelma :

Tammikuu

- Fyysinen kehittyminen :
- Venyttely: spagaati molemmilla jaloilla, sivuspagaatti , jalannostot , linnunpesä , rengas , eteentaivutus , silta.
- Lihasvoiman kehittäminen.
- Musiikki koreografiaan :aaltoliike , releve , plie.
- Akrobatia: kuperkeikka , kärrynpyörä .

- Helmikuu

- Valmistautuminen vanhempien päivään.
- 14.02. vanhempien päivä klo 17:15-17.30
- Fyysinen kehitys
- Tasapainon kehitys: vaaka , passe .
- Hyppyjen kehitys : hyppynaru hyppyjä
- Hyppyjen oppiminen : X-hyppy , saksihyppy , varsahyppy , polvennostohyppy.
- Akrobatia : kuperkeikka , kärrynpyörä , siltakaato.

- 19.02.-25.02.- loma.

Maaliskuu

- Valmistautuminen kevätnäytökseen
- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa.
- 06.03. Suoritetaan Stara merkkiä

Huhtikuu

- Valmistautuminen kevätnäytökseen
- 28.4. 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 huolehdi 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 tai soit tamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37