NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA NUVOLI RY

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 7-11.v, Harjulan koulu ti klo 19-20

Ohjaajat ja yhteystiedot: Laura Montonen 0456183918, Anniina Alakärppä

25.8. Tutustuminen

1.9. Kuperkeikka

8.9. Riippuen ja roikkuen

15.9. Kärrynpyörä

22.9. Välineet, hyppynarut

29.9. Temppurata

6.10. VANHEMPAINTUNTI

13.10. SYYSLOMA, ei tuntia

20.10. Päälläseisonta

27.10. Välineet, pallot

3.11. Siltakaato

10.11. Käsilläseisonta

17.11. Voima ja notkeus

24.11. Välineet, vanteet

1.12. Tramppa

8.12. Stara-merkkiliikkeiden kertailua

15.12. Toivetunti

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 huolehdithan 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.

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET

VOIMISTELU