

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi ja paikka: Cheerleading Rajamäen koulu keskiviikkoisin
Ohjaajat ja yhteystiedot: Veera Halkola ja Olivia Kärkkäinen

Vk 35 26.8. Tutustuminen, lajin alkeet

36 2.9. Stunttailua

37 9.9. Hyppien syyskuuhun

38 16.9. Tanssia ja taitoa

39 23.9. Ylä V:stä taputukseen

40 30.9. Stuntteja musiikkiin

41 7.10. Aikuinen+lapsi-tunti

42 14.10. Syysloma

43 21.10. Syksyn kertausta

44 28.10. Stunttien yhdistelyä

45 4.11. Huikeita hyppyjä

46 11.11. Tanssien taitavaksi

47 18.11. Pyramideja

48 25.11. Musiikin tahtiin

49 2.12. Toivetunti

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan.

Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.

- Jumphattunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
 - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
- Jumppa-asuksi joustavat vaatteet, polvet näkyvissä (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 1.9.2026-31.8.2027 välisen ajan.

