



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:
Ninjabym 7-9 v, Haikala, 18.45-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot:
Pinja Kajolinna 0458016080, Olivia Kärkkäinen

8.1 Tutustuminen, kehohallinta

15.1 Kärrynpyörä

22.1 Hypyt ja laskeutumiset

29.1 Käsivoima

5.2 Jalkavoima

12.2 Vanhempaintunti

19.2 HIIHTOLOMA, ei tuntia

26.2 Arabialainen

5.3 Tasapainoilu

12.3 Siltakaato + korkeat esteet

19.3 Käsini- ja päälläseisonta

26.3 Siltakaato + ponnistus yli

2.4 Airtrack

9.4 Puolivoltti

16.4 Ylitykset ja alitukset

23.4 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 huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ 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 soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA NUVOLI RY

