

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Joukkuevoimistelu Sinisiivet, NYK maanantai klo 18:00-19:30 ja keskiviikko klo 17:00-18:30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina , Mette Rajala ,Anni Kuukkanen , Rianna Piispa

### Elokuu

Ahjolassan esitykseen valmistautuminen

-17.08. Esitys Klaukkalassa

### Syyskuu

- Valmistuminen uuteen ohjelmaan

- Venyttely : spagatti molemilla jaloilla , sivuspagaatti , rengas , linnunpesä , silta , taaksetaivutus polvinseisonnassa ja vatsallaan, eteentaivutus.

- Hyppyjen oppiminen : tasaponnistuksesta kaurishyppy , harppa , kasakkahyppy , kaariharppa.

- Tasapainon kehitys : passe , sivutasapaino molemilla jaloilla, arabesk taakse molemmilla jaloilla .

### Lokakuu

- 14.10.-20.10.- syysloma, ei tunteja.

- 09.10.-vanhempien päivää

- Musiikki koreografian kompleksi : releve , plie ,grand plie , batman tandu, pike , jete , aaltoliike.

- Venyttely : spagatti molemilla jaloilla , sivuspagaatti , rengas , linnunpesä , silta , taaksetaivutus polvinseisonnassa ja vatsallaan, eteentaivutus.

- Fyysinen kehittyminen.

### Marraskuu

- 09.11.-HYVOLI STARA, Hyvinkää

- Valmistuminen Nuvolin Staraan

### Joulukuu

**10.12. Nuvolin Stara**

09.12.-06.01.2025.-joulutauko.

## 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](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

