



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Sepäntie 3 H  
01900 Nurmijärvi

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Kupari 2, Mäntysalon koulu, torstaisin klo 17-18

Ohjaajat ja yhteystiedot: Diana Väisänen (0443373326), Ruuth Hyry

Kupari ryhmässä on tavoitteena harjoitella sekä kerrata ennestään opittuja telinevoimistelun perusliikkeitä. Harjoitusten aikana pyritään kehittämään voimaa, liikkuvuutta, nopeutta, kestävyyttä, taituruutta ja taiteellisuutta. Siirrytään taitojen kasvaessa koko ajan uusiin liikkeisiin. Tutustutaan eri telineisiin ja välineisiin. Harjoitellaan erilaisia liikkeitä mm. matolla, puomilla tai penkillä, rekillä, trampetilla sekä airtrackillä.

Ryhmän tavoitteena on suorittaa stara- ja kuparimerkki. Merkit suoritetaan tuntien aikana, niistä ilmoitetaan tarkemmat tiedot ja ajat myöhemmin.

VKO 41 Vanhempainvartti, vanhemmat saavat tulla seuraamaan harjoituksia.

Lomat ja pyhäpäivät kaudella 2023-2024, jolloin ei tunteja.

16.- 22.10. Syysloma

4.11. Pyhäinpäivä (lauantai)

6.12. Itsenäisyyspäivä (keskiviikko)

11.12.2023 - 7.1.2024 Joulutauko

19. - 25.2. Talviloma

28.3. - 1.4. Pääsiäinen

### 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 ryhmässä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäseneuroille 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

