

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Freegym 8-10v, Harjulan koulu, lauantaisin, klo 11-12

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nelli Haapala, +358 44 9755068
Ida Lehtola, +358 40 0314561

FREEGYM

11.1 tutustuminen + kuperkeikka eteen ja taakse

18.1. puomi liikkeitä penkin päällä

25.1. hyppy 180/360

1.2. roll + diveroll

8.2. aasinpotku

15.2. Ystäväviikko 👤❤️ Vanhemmat/ vanhempi tai muu aikuisläheinen voi tulla mukaan tunnille

22.2. TALVILOMA

1.3. käärynpyörä

8.3. silta

15.3. haarakuperkeikka eteen ja taakse

22.3. rengastemput

29.3. parkour ylityksiä

5.4. käärynpyörä toispolviseisonnasta

12.4. päälläseisonta

19.4. PÄÄSIÄISLOMA

26.4. käsilläseisonta

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
Huom! koulujen ovikoodit alkavat toimimaan 15 minuuttia ennen vuoron alkamista.
 - 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.
Mukaan kannattaa ottaa myös juomapullo!
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi.
NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan.
Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37