



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Joukkuevoimistelu 8-10v, Nyk, maanantai klo 17.00-18.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina ja Mette Rajala

Kausisuunnitelma:

Elokuu

- Motivoida lapsia harjoittelemaan.

Syyskuu

- Musiikki koreografiaan : aaltoliike, releve, plie, batman tandu , pike.
- Hyppyjen oppiminen : kaurishyppy , tasahyppy , X-hyppy , saksihyppy , harppaushyppy, hyppy ympäri 180 *.

Fyysinen kehittyminen :

- Venyttely : lonkankoukistaja asento , spagaatit eteen ja sivulle, jalannostot , linnunpesä , rengas , taaksetaivutus polvinseisonnassa, silta .
- Voima : vatsalihakset ja selkälihakset.

Lokakuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa
- Tasapainon kehitys : passe , passepiruetti 180*.
- Akrobatia: kuperkeikka , kärrynpyörä , siltakaato , rintaseisonta.
- 07.10. harjoitus vanhempien kanssa.
- 14.10.-20.10. loma

Marraskuu

- Hankittujen taitojen vahvistaminen syyskuussa ja lokakuussa

Joulukuu

- 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 huolehditthan 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

