

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Uotilan koulu Stara 1 klo 17–17.45 ja 2 ryhmä klo 17.45–18.45

Ohjaajat ja yhteystiedot: Katri Koskinen, 0456014589

### Kausisuunnitelma:

STARA –ryhmässä harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä telinevoimistelun perusliikkeitä. Kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta sekä hyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä. Välineinä maapuomi, trampetti, ponnistuslauta, rekki. Käytössä puolapuut, patjat, kuminauhat ja voimistelukoulun telinealajien passi.

Voimistelijat voivat suorittaa STARA-merkin. Merkin suorittamiseen pitää hallita 8 pakollista liikettä ja 4 valinnaista liikettä, jotka valitaan 10 eri liikkeen vaihtoehtoista. Merkin suorittaminen vaatii voimisteluliiton lisenssin oston.

Tunnilla voimistelupuku tai t-paita (ei löysä) ja shortsit (pojilla), voimistelutrikoot/leggingsit. Hiukset tiukasti kiinni, letillä tai ponnarilla. Kevätkaudella jatketaan syksyllä harjoiteltua ja Staramerkki suorituksia otetaan vastaan omassa ryhmässä.

vko 2 kausi alkaa, pelisääntöjen kertaus voimistelijoille ja vanhemmille watsup kutsulinkit

vko 7 ystäväviikko. voi tuoda aikuisen ystävän/vanhemman mukaan tunnille.

vko 8 TALVILOMA, ei harjoituksia

vko 16/17 kevään viimeinen harjoituskerta

Telinevoimistelun katselmukset toukokuussa omassa ryhmässä. Info seuran sivulla

### 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 huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 26.8.2024–31.8.2025 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

