

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi ja paikka: Joukkuevoimistelu Sinisiivet, Nurmijärven yhteiskoulu  
Ohjaajat ja yhteystiedot: Irina Toropcina, Mette ja Anni

### TAMMIKUU

Hyppy lämmittely

Koreografisen kompleksi parantaminen ja harjoittelemine.

Fyysinen kehittyminen: venyttely, voima.

Akrobatia: kuperkeikka, kärrynpyörä, siltakaato

Valmistaudutaan Unelmien Staraan.

Stara , pronssi- ja hopeamerkin vastaanottaminen.

### HELMIKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa

09.02.- harjoitus vanhempien kanssa (klo 19:15-19:30 )

16.02.-22.02. loma

Valmistautuminen Unelmien Staraan .

Stara , pronssi- ja hopeamerkin vastaanottaminen.

### MAALISKUU

Hankittujen taitojen vahvistaminen tammikuussa ja helmikuussa

Valmistautuminen Unelmien Staraan

### HUHTIKUU

11.04.- Unelmien Stara Järvenpää

2.04.-6.04.25.- Pääsiäisloma. ( tunnit pidetään viikolla 18)

24.04.-Kevätnäytös.

### TOUKAKUU

11.05.- Viimeinen harjoituskerta.

### 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 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan.

