



## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:  
Ninjabgym 5-6 v, Länsikaaren koulu, 18.00-18.45  
Ohjaajat ja yhteystiedot:  
Pinja Kajolinna 0458016080, Eini Sainio

10.1 Kehonhallinta

17.1 Kärrynpyörä

24.1 Hypyt ja laskeutumiset

31.1 Köydet, renkaat ja puolapuut

7.2 Heittäminen, välineiden käsittely

14.2 Vanhemp aintunti

21.2 HIIHTOLOMA, ei tuntia

28.2 Erilaiset liikkumistavat

7.3 Tasapainoilu

14.3 Korkeat esteet, halukkaille siltakaato

21.3 Käsini- ja päälliseisonta

28.3 Kärrynpyörä

4.4 Airtrack

11.4 Iso patja + trampoliini

18.4 PÄÄSIÄISLOMA, ei tuntia

25.4 Toivetunti

### 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. shortsit 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 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



# NURMIJÄRVEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA NUVOLI RY

