



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Temppukoulu 8-10 v, Kivenpuiston koulu

Ohjaajat ja yhteystiedot: Pinja Kajolinna 0458016080, Eini Sainio

26.8 tutustuminen, leikkivarjo

2.9 kuperkeikat

9.9 riiputaan ja roikutaan (köydet ja renkaat)

17.9 erilaiset liikkumistavat

23.9 hyppynarut

30.9 temppuilu

7.10 **vanhempainvartti, vanhemmat mukana viimeiset 15 minuuttia!**

14.10 **SYYSLOMA EI TUNTIA !!**

21.10 erilaiset pelit ja leikit

28.10 tasapainoilua

4.11 airtrack

11.11 vanteet ja pallot

18.11 ylitykset ja alitukset

25.11 musiikkiliikuntaa

2.12 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. 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 oman vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2025-31.8.2026 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



VOIMISTELU