



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Ninjagym 4-5v. Länsikaaren koulu klo 17.30-18.15

Ohjaajat ja yhteystiedot: Veera Halkola, Emma Herranen

VIIKOT

- | | |
|-----|---------------------------------|
| 35. | Tutustutaan ja leikitään |
| 36. | Viidakon eläimet |
| 37. | Hyppien ja pomppien |
| 38. | Vauhdin hurmaa |
| 39. | Ylösalaisin |
| 40. | Leikkejä ja pallottelua |
| 41. | Aikuinen&lapsi tunti, Tempurata |
| 42. | Syysloma, ei tuntia |
| 43. | Sirkustellen |
| 44. | Tasapainotellen |
| 45. | Taito, nopeus ja ketteryys |
| 46. | Yli ja ali esteiden |
| 47. | Pyörien kuin lihapullat |
| 48. | Tontturata |
| 49. | Jouluninjojen 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 ryhmissä, joten huolehdiathan omasta 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

