



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry
Sepäntie 3 H
01900 Nurmijärvi

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Liikuntaleikkikoulu 6.v Haikalan koulu, keskiviikko 18.00 - 18.45

Ohjaajat ja yhteystiedot: Aada Malinen 0451346352 & Joanna Toivonen 0401253322

Kausisuunnitelma: 8.1.2024. - 28.4.2024.

vko 2: Tutustuminen

3: Sirkustempuilu

4: Kuperkeikka

5: Kärrynpyörä ja kuperkeikka

6: Vanne ja hernepusit

7: Vanhempaintunti

8: **Talviloma, ei tuntia!**

9: Pallon potkaiseminen ja kuljettaminen

10: Pallon heittäminen ja lyöminen

11: Tasapainoilu

12: Tempurata ja toiveleikit

13: Päällä- ja käsilläseisonta

14: Tempuilu

15: Hyppynaru

16: Toivetunti

17: Kevätnäytöksen harjoittelua

KEVÄTNÄYTÖS SU 28.4

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
- Jumpsuunnitelmat sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
- Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua!
- Jumpsuunnitelmat joustavat vaatteet (esim. shortsit ja t-paita tai jumpsuunnitelma). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tunteiden sisällöstä.
- Huom! Jumpsuunnitelma ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmässä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumpsuunnitelma vakuutus 4 € hintaan. Jumpsuunnitelma vakuutus on Voimisteluliiton jäsenkertoille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2023-31.8.2024 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

