



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Telinevoimistelu Hopea-ryhmä, tiistai Mäntysalo ja perjantai Isoniittu klo 16.00-17.30

Ohjaajat ja yhteystiedot: Tiina Leskinen, Diana Väisänen

Kausisuunnitelma – Hopea ryhmä

Ryhmä harjoittelee seuran toimintakauden aikana tiistaisin ja perjantaisin klo 16-17:30. Harjoituksia ei ole arkipyhäpäivinä eikä syys- ja hiihtolomalla.

Vanhempainvartit järjestetään kaudella seuran määrittämänä viikkona (kannattaa seurata seuran tiedotusta asiasta) tiistai treenin yhteydessä. Hopearyhmän treenejä ei tällöin pääse seuraamaan vaan keskustellaan vanhempien kanssa yleisistä asioista. Treenien seuraamiseen järjestetään kokonaan erillinen kerta kauden aikana ja siitä infotaan whatsapp-ryhmässä sekä voimistelijoiden kautta harjoituksissa.

Ryhmän vanhemmilla on oma whatsapp-ryhmä, jossa voi ilmoittaa poissaoloista, sopia kimppakyytejä ja ohjaajat tiedottavat sitä kautta treeneihin liittyvistä asioista. Seurasihteerä voi pyytää lisäämään huoltajan/huoltajia ryhmään.

Treeniohjelma:

Pronssi- ja hopeamerkkien suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Telinevoimistelun B-luokan sarjojen harjoittelua

Lisäksi harjoittelemme seuraavia liikkeitä:

Permanto

- arabialainen
- flikki
- arabialainen + flikki (+flikki)
- siltakaadot eteen ja taakse
- eteen puolivoltti tai eteen flikki votttiradalla
- eteen kerävoltti votttiradalla
- trampetilta eteen suoravoltti

- trampetilta taakse kerävoltti

Puomi

- kärrynpyörä, käsilläseisonta, erilaisia hyppyjä
- maapuomilla: siltakaadot, erilaisia hyppyjä, piruetti

Rekki:

- korkea heilunta
- kiintopyörä
- kieppi
- voimakieppi

Hyppy:

- ponnistustekniikka ja jännehyppy
- urhohypyn alku

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
Huom! koulujen ovikoodit alkavat toimimaan 15 minuuttia ennen vuoron alkamista.
 - 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.
Mukaan kannattaa ottaa myös juomapullo!
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
 - Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdithan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2024-31.8.2025 välisen ajan.
Vakuutuksen voi hankkia sivujen www.nuvoli.fi kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

