



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Sepäntie 3 H  
01900 Nurmijärvi

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Aikuisten telinevoimistelu, Mäntyseläntien koulu, tiistaisin klo 19-20

Ohjaajat ja yhteystiedot: Diana Väisänen (0443373326)

Aikuisten telinevoimistelu ryhmässä kauden aikana on tavoitteena oppia sekä kehittää ennestään opittuja telinevoimistelun perusliikkeitä. Harjoitusten aikana pyritään kehittämään voimaa, liikkuvuutta, nopeutta, kestävyyttä, taituruutta ja taiteellisuutta. Tutustutaan eri telineisiin ja välineisiin.

vko 2: Airtrack/patjat: Kuperkeikat, käsilläseisonta, kärrynpyörät.

vko 3: Rekki: Kieppi ja selinheitto.

vko 4: Puomi: erilaiset kävelyt ja tasapainoliikkeet. Maapuomilla liikkeiden harjoittelua.

vko 5: Tramppa: Perus hyppyjä.

vko 6: Airtrack: arabialaisen harjoittelua.

vko 7: Rekki/renkaat: Korkealla rekillä heiluntaa, kuppi- ja kaariasento harjoitteita.

vko 8: **Talviloma, ei tunteja!**

vko 9: Puomi: erilaiset kävelyt ja hyppyt. Maapuomilla liikkeiden harjoittelua kuten käsilläseisonta ja kärrynpyörä.

vko 10: Tramppa: puolivoltin harjoittelua.

vko 11: Airtrack: Siltakaadon ja puolivoltin alkeet.

vko 12: Rekki: Kieppi ja heilunta.

vko 13: Puomi: erilaiset kävelyt ja hyppyt, liikkeiden harjoittelua kuten käsilläseisonta ja kärrynpyörä.

vko 14: Tramppa ja hyppy: Lentokuperkeikan ja voltin harjoittelua.

vko 15: Airtrack: Voltin harjoittelua.

vko 16: Puomi: erilaiset tasapainoliikkeet ja hyppyt, piruetit.

vko 17: Rekki ja Tramppa: Kaudella opittujen liikkeiden kertausta. **Viimeinen tunti!**

### RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tulethan tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan.
- Ryhmien siirtymiset sujuvat luontevammin, kun odotatte tunnin alkua salin ulkopuolella/pukuhuoneessa, kunnes edellinen ryhmä on valmis.
- Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua!
- Jumppa-asuksi joustavat vaatteet. Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaaja ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmässä, joten huolehditte omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvakuutus on Voimisteluliiton jäseneuroille 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

