



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoli ry  
Suvantotie 4 B 23  
01600 Vantaa

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Stara 2 ryhmä, Lepsämä, Torstai klo 19-20

Ohjaajat ja yhteystiedot: Katri Koskinen, p. 045-6014589 ja Vilma Miettinen, p. 045-8923004 (vastaamme parhaiten teksti viesteihin, kiitos)

### Kausisuunnitelma:

STARA –ryhmässä harjoittelemme voimistelun perusliikkeitä, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä telinevoimistelun perusliikkeitä. Kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta sekä hyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä. Voimistelijat voivat suorittaa STARA-merkin. Merkin suorittamiseen pitää hallita 8 pakollista liikettä ja 4 valinnaista liikettä, jotka valitaan 10 eri liikkeen vaihtoehdoista.

vko 35 kausi alkaa, pelisäännöt vanhemmille ja voimistelijoille.

vko 41 vanhempain vartti. Vanhemmilla mahdollisuus osallistua katsojana tunnin 15 viimeistä min.

vko 42 SYYSLOMA, ei harjoituksia

vko 48: STARA tapahtuma 4.12.2022 Mäntyselän koululla

vko 50–1 joulutauko ei harjoituksia

vko 2 kevätkausi alkaa

vko 8 HIIHTOLOMA, ei harjoituksia

vko kevään viimeinen harjoituskerta

Kevätnäytös 23.4.2023. Info seuran sivulla ja ohjaajalta.

Telinevoimistelun katselmukset toukokuussa. Info seuran sivulla.

### 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 ihonmyötäiset vaatteet (esim. sortsit ja toppi tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa. Hiukset letillä tai muutoin hyvin kiinni.
- 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 1.9.2022-31.8.2023 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37



VOIMISTELU