

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Voimistelukoulu 6-7v ja 8-9v. Länsikaaren koulu, tiistai klo17.00-18.00 ja 18.00-19.00

Ohjaajat ja yhteystiedot: Miia Kaski 050 3670241, Lia Heike

Kausisuunnitelma:

- 27.8. Kehonhallintaa, eri liikkumistyyliä
- 3.9. Kierien pyörien, kuperkeikat
- 10.9. Välineet, hyppynarut
- 17.9. Riippuen ja roikkuen
- 24.9. Kärrynpyörä koulu
- 1.10. Telineitä
- 8.10. Pareittain ja ryhmässä, Vanhempainvartti (vanhemmat pääsevät tutustumaan tuntiin, viimeiset 15 min.)
- 15.10. SYYSLOMA, EI TUNTEJA
- 22.10. Käsilläseisonta
- 29.10. Telinevoimistelua
- 5.11. Välineet, pallot
- 12.11. Hyppyjä ja hyppelyitä
- 19.11. Tasapaino
- 26.11. Stara-merkkiliikkeitä kerrataan ja vahvistetaan
- 3.12. Toivetunti

Kevätkausi alkaa viikolla 2

10.12. NuVolin Stara-tapahtuma, jossa voi suorittaa Voimisteluliiton Stara-merkin.

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 ryhmässä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille 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

