



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Veräjänkierto 13  
01900 Nurmijärvi



## KAUSISUUNNITELMA 2018-2019



VOIMISTELU



Ryhmän nimi, paikka ja aika: **Telinevoimistelun HOPEA**

**Harjulan koululla klo.17.45-19.00 ja pe Uotilan koululla klo.18.45-20.00**

Ohjaajat ja yhteystiedot, keskiviikkoisin: Tiina Ahokas 050-3597801, Sanni Ahokas ja Ada

Nyström ja perjantaisin: Elina Paananen 040-5636864 ja Miia Kaski

Syyskausi aloitetaan vanhempainillalla, keskiviikkona klo. 17.45-18.00 Kauden aikana pidetään vanhempain vartteja, jolloin **vanhemmat saavat tulla seuraamaan ohjausta tunnille viimeiset 15min.**

Harjoitukset koostuvat alkulämmittelyn ja venyttelyiden lisäksi voima-, tasapaino-, kehon hallinta- ja taitoliikkeistä.

Kauden aikana harjoitellaan neljällä eri telineellä. Tavoiteliikkeitä ovat mm. taaksepäin kuperkeikka kuppiasentoon, vauhtiaskel kärrynpyörä, flikki, puolivoltti eteen, tasa-spagaattihyppy, kerävoltti eteen, kärrynpyörä ja siltakaato puomilla. Voimistelija etenee oman taitotasonsa mukaan. Kauden aikana voimistelijat suorittavat hopea merkkiä.

viikko

36-37 Permanto

38 Hyppy

39 Rekki

40-41 Puomi, **vanhempain vartti 10.10 ja 12.10**

42 SYYSLOMA, **ei harjoituksia**

43-44 Rekki

45-46 Hyppy

47 Puomi

47 Permanto

48 Stara tapahtuma 2.12, Maaniitun koululla

49 Permanto,

Joulutauko viikot 50-1

2-3 Rekki

4 Puomi

5-6 Hyppy

7 Rekki, **vanhempainvartti 13.2 ja 15.2**

8 HIIHTOLOMA, **ei harjoituksia**

9-10 Permanto

11-12 Puomi

13 Hyppy

14-17 Kaikkia telineitä sekä Kevätnäytös harjoittelua, 19.4 Pääsiäinen, **ei harjoituksia**

28.4 **Kevätnäytös, Maaniitun koululla**

### RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tulethan tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan.
- Vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
- Pitkät hiukset kiinni.
- Voimisteluun sopivat vaatteet. Tunneilla ollaan paljain jaloin
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi oman vakuutusturvastasi. NuVolin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäsenseuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2018-31.8.2019 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37