



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Veräjänkierto 13  
01900 Nurmijärvi

## KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: TEMPPUJUMPPA 4-5v RAJAMÄEN KOULU ti 17-17:45

Ohjaajat ja yhteystiedot: Nina Koponen 045 6983 443 ja Kiia

Tervetuloa temppujumppaan, lasten reippaaseen liikuntatieteen. Opettelemme ryhmässä toimimista, vahvistamme perusliikkumistaitoja ja kehonhahmotusta samalla tutustuen erilaisiin liikuntavälineisiin. Joka kuukauden viimeisellä kerralla on temppurata, jossa käydään läpi kuukauden aikana harjoiteltuja asioita.

8.1 Kertausta  
15.1 Hyppelyjä ja juoksua  
22.1 Tasapainoilua  
29.1 Temppurata  
5.2 Huivit ja vanteet  
12.2 Palloilua \*vanhempainvartti\*  
19.2. HIIHTOLOMA  
26.2 Temppurata  
5.3 Leikkivarjo  
12.3 Vatsalaudat  
19.3 Kiipeäminen ja roikkuminen  
26.3 Temppurata  
2.4. Herne pussit  
9.4 Aistirata  
16.4 Ilmapalloja  
23.4 Toiveleikkejä  
SU 28.4 Kevätnäytös, jossa esiinnyimme (lisätietoja myöhemmin)

### 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 € 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



VOIMISTELU