



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry
Veräjänkierto 13
01900 Nurmijärvi

KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika: Kultra

Ohjaajat ja yhteystiedot: Tiina, Sanni,

Kausisuunnitelma:

kultamerkin ja hopemerkin suorittaminen, jos ei ole vielä suoritettu

Lisäksi tavoiteliikkeet syyskaudelle:

- arabialainen + taakse kerävoltti (mahdollisuuksien mukaan myös suoravoltti)
- arabialainen + flikki + flikki
- arabialainen + flikki + taakse kerävoltti
- eteen puolivoltti tai eteen flikki + kerävoltti eteenpäin
- eteen suoravoltti volttiradalla
- trampetilta juoksuvauhdista eteen suoravoltti 180*
- puomilla: kärrynpyörä, käsilläseisonta, erilaisia hyppyjä, siltakaato eteen tai taakse, arabialainen, flikki
- rekillä: voimakieppi, kipin alkeet, kiintopyörä+etuheilahdus, korkea heilunta, jättiläinen avustuksella
- Hyppy: ponnistuslaudalta urhon ja tsukaharan alut mattokasalle

Perusvoimistelun harjoittelua yhteisellä vapaaohjelmalla, joka suoritetaan lattialla musiikin avulla.

Voimistelupäivistä kiinnostuneiden kanssa B ja C luokan sarjojen harjoittelua

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 ryhmissä, joten huolehdiathan 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 kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37

