



Temppuhaaste

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Tiirujen Temppuhaaste sopii kaikenikäisille harrastajille. Haasta itsesi suorittamaan liikkeit. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta. Osa liikkeistä on helpompia ja osa hieman haastavampia. Kaikki pystyvät suorittamaan ainakin osan liikkeistä. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset hyvän alustan osaan liikkeistä.

Merkkaa suorittamasi kohta. Palauta haaste kun olet suorittanut ne kohdat, jotka pystyt. Parhaat suoritukset palkitaan.

Palautus: Ota täytetystä lapusta esimerkiksi kuva ja palauta osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä haasteeseen!!!](#)

Youtubelinkit

[Osa 1 Käsineisonta](#)

[Osa 2 Kuperkeikat](#)

[Osa 3 Tekniikka ja tasapaino](#)



Osa 1

Käsinseisonta

- Sammakko
- Päälläseisonta tuen kanssa 5sek.
- Päälläseisonta ilman tukea 5sek.
- Jänis
- Tikkusuora käsinseisonta seinää vasten 5sek.
- Tikkusuora käsinseisonta ilman tukea 5sek.

Osa 2

Kuperkeikat

- Keräasento istumassa 5sek.
- Keräkeinunta 5krt
- kuperkeikka istumaan
- kuperkeikka seisomaan
- kuperkeikka kerästä kiinni istumaan
- kuperkeikka kerästä kiinni seisomaan
- Haarataitto 5sek
- Haarataittojoustot 5krt.
- Haarataitto kuperkeikka istumaan
- Haarataitto kuperkeikka seisomaan
- Taitto istumassa 10sek.
- Taitto seisomassa 10sek.
- Taitto kuperkeikka istumaan
- Taittokuperkeikka seisomaan
- Taaksekuperkeikka lähtöasento
- Taaksepäin keräpyörintä niskanojaan 5krt
- Taaksepäin pyörintä haarataitossa niskanojaan 5krt
- Taaksepäin kuperkeikka haarataitossa
- Taaksepäin kuperkeikka
- Taaksepäin kuperkeikka kerästä kiinni



Osa 3

Tekniikka ja tasapaino

- Paikalla korkea pomppu
- Paikalla pomppu jalat suorana ja nilkat ojennettu
- Keräpomppu
- Haarataittopomppu
- Taittopomppu
- Flamenco asento oikea polvi (esiponnistus) 5sek.
- Flamenco asento vasen polvi (esiponnistus) 5sek.

- Kyykkyy ja ylös WC-paperirulla pään päällä 3krt
- Istumaan ja ylös WC-paperirulla pään päällä 3krt
- Vaaka vasen jalka maassa 5sek.
- Vaaka oikea jalka maassa 5sek.
- Vaaka alas ja ylös oikea jalka
- Vaaka kyykkyy ja ylös vasen jalka
- Varpaille nousu 5krt
- Varpaille nousu ja oikean polven nosto 3krt
- Varpaille nousu ja vasemman polven nosto 3krt