



Esiponnistusharjoitukset

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Viikon 15 tekniikka-osuudessa harjoitellaan esiponnistuksen asentoja ja tekniikka. Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset yhteen liikkeeseen tukevan korokkeen, jolta voi turvallisesti ponnistaa.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 tekniikkapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 12.4. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Esiponnistusharjoituksia 1](#)

30 sekuntia / liike, 1-3 kierrosta

- [Esiponnistusasenossa varpaille nousut](#)
 - Haaste: kokeile silmät kiinni
- [Askelkyykystä esiponnistusasento ilman käsiä](#)
 - Haaste: kokeile silmät kiinni
- [Askelkyykystä esiponnistusasento käsiliikkeellä](#)
 - Haaste: kokeile silmät kiinni
- [Esiponnistusasenossa 3 pomppua + tasapaino 2 jalalle varpaille](#)
- [Esiponnistusasento korokkeella + hyppy puoliponnistusasentoon + pysähdys + käsiliike](#)