



Liikkuvuustreeni Pikku-Tiiraille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirajen somekanavissa

- Kyllä**
 Ei

Pikku-Tiirajen liikkuvuustreeni sopii erityisesti nuoremmille Tiiraille. Voit myös haastaa perheesi mukaan venyttelemään! Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat Youtube kanavalta.

Tämän osion suorittamiseen tarvitset jumppamaton. Varmista myös, että ympärillä on riittävästi tilaa.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä neljä venyttelypistettä! Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se 12.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkki

Pienten liikkuvuus, Osa 1

- | | |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Kissa | 8 kertaa |
| • selkä pyöreäksi ja kaarella vuorotellen, muista pitää masu tiukkana | |
| <input type="checkbox"/> Karhujuoksuja paikallaan | 12 kertaa |
| • muista pitää polvet ja nilkat mahdollisimman suorina | |
| <input type="checkbox"/> Pomppuliskoja paikallaan | 12 kertaa |
| • kädet pysyvät paikallaan, yritä venyttää takajalka suoraksi asti | |
| <input type="checkbox"/> Kyykkytaitot Tikkusuora käsinseisonta seinää vasten | 12 kertaa |
| • yritä koskettaa taitossa sormilla maahan | |