



Ulkoliikuntaa Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Ulkoilmassa tehtävä treeni sopii kaikille Tiiroille. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Ulkoliikuntajumpan voi tehdä esim. nurmikolla tai hiekkakentällä. Varmista kuitenkin, että alusta ei ole liukas ja muista tukevat ulkoliikuntakengät! Saat itse määritellä minkä pituisen matkan teet kutakin liikettä. Suositeltava pituus on noin 10m.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä 15 jumppapistettä!
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se 12.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkit

[Juoksut isoille, osa 1](#)

- Askellukset varpaille nousuilla ja ranteiden pyörytykset
- Kaksi askelta ja kaksi kertaa lantion pyörytykset
 - Vaihtelee pyörytyksen suuntaa
- Juoksut käsien pyörytyksellä
 - Olkapää rentona, mutta käsi suorana ja mahdollisimman laaja ympyrä
 - Muista tehdä ympyrät molempiin suuntiin
- Polvennostajuoksut
 - Terävät polvet



- Jalan nostot eteen askeltaen
 - Pidä jalka suorana ja yritä nostaa jalka mahdollisimman korkealle
- Jalkojennostajuoksua
 - Tässäkin liikkeessä suorat polvet
- Kantapääjuoksu takaperin
 - Yritä osua kantapäillä peppuun, katse pysyy koko ajan eteenpäin
- Lonkkajuoksua
 - Pari juoksuaskelta ja iso lonkan ympyrä vuorojaloin
- Kierrejuoksua
 - Vaihtelee kierteen suuntaa
- Helikopterit + askeleet isoilla käsiympyröillä
 - Tee molempia liikkeitä aina neljä kertaa kerrallaan
- Kylki edellä nilkan kiertoja + pienet pomput sivusuunnassa
 - Yritä pitää ryhdikäs asento koko ajan
 - Tee nilkan kierrot tarpeeksi rauhallista tahtia
- Polvien pyörittely paikalla kahdesti molempiin suuntiin + kyykkykävelyä kädet sivulta ylös
 - Pidä kyykkykävelyssä selkä suorana
 - Tuo kädet sivulta korvien taakse
- Kyykkytaitot paikalla x4 + isot kyykkyhyppy x2
 - Yritä kurottaa sormilla maahan kyykkytaitoissa
 - Kyykkyhyppy mahdollisimman pitkälle
- Haarapomput eteenpäin
 - Polvet ja nilkat ulkokierrossa
- Etureisi- ja lonkkavenytykset kävellen