



Ulkoliikuntaa Pikku-Tiiraille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suorittuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Ulkoilmassa tehtävä treeni sopii erityisesti nuoremmille Tiiruille ja perheen yhteiseksi ulkoliikuntatuokioksi. 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 13 jumppapistettä!
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se 12.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkki

[Juoksut pienille, osa 1](#)

- Verryttelyjuoksua rennoin käsin
 - Anna käsien mennä rennosti eteen ja taakse
- Kädenpyöritysjuoksu yhdellä kädellä
 - Tee käsien ympyrät molempiin suuntiin
- Polvennostojuoksut
 - Nosta polvia ylös mahdollisimman reipasta tahtia
- Kantapääjuoksu takaperin



- Yritä osua kantapäällä peppuun, katse pysyy koko ajan eteenpäin
- Kierrejuoksua
 - Vaihtelee kierteen suuntaa
- Jalan korkeat nostot kävellen
 - Yritä nostaa suora jalka mahdollisimman korkealle
- Juoksut jalat suorina eteen
 - Muista pitää polvet suorina
- Jalannostajuoksut käsien läpsyllä
 - Yritä läpsäistä kädet yhteen jalan alta
- Heilurijuoksua
 - Juostaan jalkojen heiluessa suorina sivuille
- Slalom-hyppelyt
 - Lantionkierto-hyppelyt
- Haarahyppäjä eteenpäin
 - Vuorotellen X ja I
- Haarahyppäjä taaksepäin
 - Vuorotellen X ja I
- Helikopterit paikalla + laukkahyppelyt eteenpäin
 - Tee ensin neljä helikopteria
 - Sen jälkeen laukkahyppelyitä eteenpäin