



Liikkuvuustreeni Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Liikkuvuusharjoittelu sopii kaikille Tiiroille. Ennen liikkuvuusharjoittelua on hyvä lämmitellä esim. kävelemällä, pyörimällä tai hyppynaruhyppyillä. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura 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 kahdeksan venyttelypistettä! Palautus: Ota täytetystä lapusta esimerkiksi kuva ja palauta osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkit

[Isojen liikkuvuus, Osa 1](#)

- [Kissa](#) 8 kertaa
 - Polvillaan konttausasennossa selän pyöristys ja notkistus vuorotellen
- [Selällään yhden jalan keinut](#) 8 kertaa
 - Tiivis ote koukkujalasta
- [Samassa asennossa yhden jalan kerävaihdot](#) 12 kertaa
 - Lavat irti maasta koko ajan, jalka ojentuu mahdollisimman suoraksi
- [Samassa asennossa yhden jalan taittovaihdot](#) 12 kertaa



- Lavat irti maasta koko ajan, suorista jalkaa parhaan kykysi mukaan
- [Vatsallaan norppakeinut yhdellä jalalla](#) 12 kertaa
 - Vatsa ja pakarat tiukkana liikkeen ajan
- [Vatsallaan suoran jalan kurotus sivukautta sormiin](#) 12 kertaa
 - Nosta jalka niin lähellä sormia kuin saat
- [Vatsallaan skorpionit](#) 12 kertaa
 - Tuo jalka niin lähellä sormia kuin saat, mutta hallitusti
- [Selällään pakarasakset vuorojaloin](#) 12 kertaa
 - Pidä kädet ja lavat maassa, yritä tuoda jalka toisen yli maahan asti