



## Eteenpäin pyörivien hyppyjen avaukset

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

**(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)**

**Suoritetuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa**

**Kyllä**

**Ei**

Tiirujen viikon 16 tekniikka-osuudessa tehdään asento- ja avausharjoituksia eteenpäin pyörivien hyppyjen avauksiin. Tavoitteen harjoituksissa on:

- Opitaan jännittämään kerässä ja taitossa vatsalihakset
- Muistetaan jännittää taitossa polvet ja nilkat tiukaksi
- Opitaan eteenpäin pyörivien hyppyjen avaustekniikka kerästä taittoon

Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamaton, jonka päällä liikkeet tehdään.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 tekniikkapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 19.4. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

**Youtubelinkki**

**[Eteenpäin pyörivien hyppyjen avaukset 1](#)**

30 sekunttia / liike, 1-3 kierrosta

Keräpito

Keräpyörähdyksestä keräpitoon

Taittopito avotaitossa

Kerästä taittoavaus taittopitoon

Keräpyörähdyksestä taittopitoon

Pyörähdyksestä taittoavauksen kautta veteenmenotyöntö