



Ulkoliikuntaa Pikku-Tiiraille

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 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 määrittellä minkä pituisen matkan teet kutakin liikettä. Suositeltava pituus on noin 10m.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä 10 jumppapistettä! Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 19.4. mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit

Osa 2

- Askelkykyt eteenpäin
 - Muista pitää selkä pystyasennossa ja katse eteenpäin
- Luisteluloikat sivulle
 - Pysähdy ja hae tasapaino jokaisen loikan välissä
- Yhden jalan loikat pitkälle 3 + 3
 - Aloita ja lopeta tasajalkaa
 - Tee ensimmäisellä jalalla kolme loikkaa ja vaihda lennosta toiselle jalalle



Tiirat
Helsinki Finland

- Kyykkytaitot x4 + kyykkyhyppy x2 eteenpäin
 - Yritä kurottaa sormilla maahan kyykkytaitoissa
 - Kyykkyhyppy mahdollisimman pitkälle
- Kariokat askeltaen
 - Jalka eteen ja taakse vuorotellen
- Kariokajuoksut
- Laukkahyppyt kylki edellä käsiliikkeellä
 - Tee käsiliike mahdollisimman isona
 - Toinen kylki edellä takaisin lähtöpisteeseen
- Vaihtohyppy eteenpäin
 - Ponnista niin korkealle kuin pääset, mutta pidä selkä tikkusuorana
- Esiponnistushyppelyt vuorojaloin
- Sivunaputukset
 - Lähtö yhdeltä jalalta ja ilmassa jalkojen napautus yhteen