



Liikkuvuustreeni Pikku-Tiiraille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirajen somekanavissa

- Kyllä**
 Ei

Pikku-Tiirajen liikkuvuustreeni sopii erityisesti nuoremmille Tiiraille. Voit myös haastaa perheesi mukaan venyttelemään! Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura 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 neljä venyttelypistettä!
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 19.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppöseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit

Osa 1

- Keräpyörietykset 6 kertaa
 - pidä keräasento pienenä koko ajan
- Polvet pään yli maahan 6 sekuntia
 - yritä koskettaa sääriillä ja polvilla maata
- Istumasta haarataitot ja taitot 12 kertaa
 - yritä saada taitossa nenä polviin tai haarataitossa nenä lattiaan
- Haarakuperkeikat vuorotellen eteenpäin ja taaksepäin 6 kertaa
 - yritä pitää jalat mahdollisimman suorina kuperkeikassa
 - tämän liikkeen voi tehdä myös esim. ison patjan tai sängyn päällä, kunhan ympärillä on riittävästi tilaa