



## Ulkoliikuntaa Tiiroille

**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 kaikille Tiiroille. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura 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 8 jumppapistettä!  
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 19.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppöseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

### Youtubelinkit

## Osa 2

- Lantionkierto hyppelyt
- Askelkyykky eteenpäin ja kiertoliike taaksepäin
  - Yritä koskettaa sormella nilkkaan asti
- Askelkyykky taaksepäin ja taivutus taaksepäin
  - Katse nousee käsien mukana
  - Pidä masu tosi tiukkana taivutuksen aikana
- Liukukyykyt



Tiirat  
Helsinki Finland

- Heilauta jalka mahdollisimman korkealle
- Pidä selkä kyykätessä mahdollisimman suorana
- Kariokakävely
- Kariokajuoksut
- Esiponnistushyppy vuorojaloin
  - Nosta polvi korkealle
  - Kädet heilahtavat mahdollisimman taakse
- Laukkahyppy sivuttain käsiliikkeellä
  - Tee käsillä mahdollisimman isoa ympyrää

Osiot 1 ja 2 voi halutessaan yhdistää pidemmäksi liikuntatuokioksi.