



Taaksepäin pyörivien hyppyjen avaukset

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
 Ei

Tiirujen viikon 17 tekniikka-osuudessa tehdään asento- ja avausharjoituksia taaksepäin pyörivien hyppyjen avauksiin. Tavoitteen harjoituksissa on:

- Opitaan taaksepäin pyörivien hyppyjen avaustekniikkaa ja avauksen vaiheet
- Vahvistetaan vatsalihaksia
- Muistetaan jännittää jalat ja vasta tiukaksi eri asennoissa

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. Palauta halutessasi paperi Tiiruille esim. ottamalla lapusta kuva ja lähettämällä se osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Taaksepäin pyörivien hyppyjen avaukset 1](#)

30 sekuntia / liike, 1-3 kierrosta

- Puolikas keräavaus
- Keinuasennossa leuan nosto
- Keräavaus selälleen
- Kyykystä keräavaus seisomaan