



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 Uimahyppyseura 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 26.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit:

<https://youtu.be/8-0lf4t8oQQ>

Osa 3

- Vatsallaan norppakeinut vuorojaloin yhteensä 8 kertaa
 - Pidä masu tiukkana koko ajan
- Linnunpesät yhteensä 4 kertaa
 - Vatsallaan, ota sormilla nilkoista kiinni
 - Tee rauhallisia nostoja linnunpesäasennossa
- Taitto eteen / taitto taakse yhteensä 8 kertaa
 - Pidä jalat suorina ja kädet korvilla koko ajan
- Vatsallaan skorpionit yhteensä 8 kertaa
 - Yritä koskettaa varpaiden kärjellä vastakkaisen käden sormia