



Ulkoliikuntaa Pikku-Tiiraille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirajen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Ulkoliikuntaa tehtävä treeni sopii erityisesti nuoremmille Tiiraille. Osio 3 sisältää jo enemmän lajinomaista tekniikkaharjoittelua. Voit myös yhdistää tämän osion aikaisempiin osioihin, jos haluat pidemmän liikuntatuokion. 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 7 jumppapistettä!
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 26.4. mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit

<https://youtu.be/83YA8lsDKjM>

Osa 3

- Veteenmenotyönnot kävellen
 - Ota veteenmeno-ote käsistä ja tee kävellen veteenmenotyöntöjä ylöspäin
 - Muista pitää kädet korville ja katse sormiin
- Kolme askelta + kolme veteenmenoavausta paikalla
 - Kädet tulevat sivulta korville veteenmenoasentoon
- Taikkakävely-kyykkäkävely vuorotellen
 - Tee molempia liikkeitä neljä askelta vuorotellen



Tiirat
Helsinki Finland

- Taittokävelyssä yritä koskettaa sormilla maahan joka askeleella
- Kyykkykävelyssä muista pitää selkä suorana ja polvet mahdollisimman lähellä toisiaan.
- ☐ Nousu varpaille kädet ylhäällä x3 + ponnistus pitkälle käsiliikkeellä
 - Nouse kolme kertaa korkeille varpaille masu tiukkana
 - Yritä ponnistaa sen jälkeen mahdollisimman pitkälle ja tee samalla käsiliike
- ☐ Askeleesta nousu esiponnistukseen käsiliikkeillä
 - Nosta suorat kädet etukautta korvien taakse
 - Muista flamingopolvi eli polvennostossa varpaat tukijalan polven viereen
- ☐ Kolme askelta ja vaaka vuorojaloin
 - Yritä laskea vaaka-asennossa ainakin kolmeen
- ☐ Etureisivenytys ja kurotus maahan
 - Ota toisesta nilkasta kiinni ja yritä yhdellä jalalla seisten koskettaa sormilla maata
 - Välissä kolme askelta, tee liike siis vuorojaloin