



## Voimaharjoitukset vk 17

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

**(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)**

**Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa**

- Kyllä**
- Ei**

Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamaton, villasukat tai liukuvan kankaan ja pienen tukevan korokkeen.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 jumppapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 26.4. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

### Youtubelinkki

[\*\*Voimat vk 17: Selkä ja hartiat\*\*](#)

30 sekunttia / liike, 1-3 kierrosta

- Jäävuorella olkapään kosketus
- Liu'utus selkä seinää vasten
- Ojentajapunnerrukset
- Veteenmenotyönnot selkäpidossa
- Jäävuorella punnerrus
- Vatsallaan nosto + peukun kierto
- Vaaka ja esiponnistusasento vuortellen
- Yläselän nostot rullaten
- Jalat korokkeella selällään esiponnistusasennot