

## Aakkoset -peli

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Aakkoset-pelissä tehdään kolme kierrosta. Muodosta ohjeissa oleva nimi tai sana ja tee liikkeet allaolevan listan mukaisesti. Mikäli toistomäärä on liian suuri, niin sen voi halutessaan puolittaa. Kaikki osiot suorittamalla saat 15 pistettä.

Saat suoritusmerkinnän ilmoittamalla spostitse tekemäsi sanat ja nimet [uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com) laita otsikoksi esimerkiksi oma nimi ja aakkoset -peli

1. kierros: Oma etunimi
2. kierros: Oma sukunimi
3. kierros: keksi oma kirjainyhdistelmä tai sana (vähintään 7 kirjainta)

### Liikkeet

- A. 10 taittohyppyä
- B. 30 sek. vatsapito
- C. 10 linkkaria
- D. 30 varpaille nousua
- E. 15 kyykkyä
- F. 15 selkänostoa
- G. 20 keräojennusta
- H. 1min lankku / voi tehdä tarvittaessa 30 sek.
- I. 30 sek. selkäpito
- J. 5 yhden jalan kyykkyä per jalka
- K. 20 kerähyppyä
- L. 30 sek käsilläseisonta / voi tehdä seinää vasten
- M. 8 kyykkyhyppyä

- N. 1 min seinäistunta
- O. 10 punnerrusta
- P. 8 burbeeta
- Q. 30 sek. paikalla juoksu
- R. 30 vatsalihaskliikettä
- S. 10 vinovatsaa per puoli
- T. 15 dippiä
- U. 10 haarataitohyppyä
- V. 10 polvilta seisomaan hyppyä
- W. 30 sek keinunta vatsalla
- X. 10 kerähyppyä
- Y. 20 vuorikiipeilijää
- Z. 10 askelkyykyä per jalka
- Å 30 sek ihmisen perusasennossa
- Ä 6 punnerrusta taputuksella
- Ö 30 sek päälläseisonta