



## Kierteisiin valmistavia harjoituksia

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

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

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

- Kyllä**
- Ei**

Tiirujen viikon 18 tekniikka- ja voimaosuudessa tehdään kierteiden oppimista tukevia harjoituksia. Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamaton, jonka päällä liikkeet tehdään.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 tekniikkapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 3.5. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

### **Youtubelinkki**

### **[Kierteisiin valmistavia harjoituksia](#)**

30 sekunttia / liike, 1-3 kierrosta

- Lankusta kierähdys
- Kierähdys keinoasennossa
- Opettele kädet kierteeseen
- Kyljeltä kierreavaus taittopitoon
- Kyljeltä kierreavaus veteenmenotyöntöön
- Puoliponnistuksesta kierreasento varpaille tasapainoon
- Puolikierrehyppy kädet ylhäällä
- Koko kierrehyppy
- Sivulankussa sukellus