



Liikkuvuustreeni Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Tiirujen vappuviikon liikkuvuustreenin oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Tämän osion suorittamiseen tarvitset jumppamaton. Varmista myös, että ympärillä on riittävästi tilaa. Ennen liikkuvuustreeniä kannattaa lämmitellä ulkona reippailemalla tai uimahyppyaiheisia jumppia tekemällä.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä yhdeksän venyttelypistettä! Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 3.5.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit:

<https://www.youtube.com/watch?v=9P-9u5S97Ok&list=PL8ffXduX6sCfvB-ch1I9IEQIT9kXy6qDq>

Osa 4

- Vatsallaan suoran jalan kurotus sivukautta sormiin yhteensä 10 kertaa
 - yritä koskettaa varpaan kärjellä sormia
- Yhden jalan keinut polvi sylissä 10 kertaa per jalka
 - ota käsillä tiukka ote puolestavälistä säärtä, pieni keräasento koko ajan
- Sammakkovenytys laske hitaasti kymmeneen
 - pidä polvet mahdollisimman kaukana toisistaan
- Sivuspagaati laske hitaasti kymmeneen
 - pidä jalat suorana ja anna nilkkojen liukua kauemmas toisistaan



Tiirat
Helsinki Finland

- Istuen nilkkojen ojennukset ja koukistukset vuorotellen yhteensä 8 kertaa
 - yritä saada nilkka mahdollisimman koukkuun ja mahdollisimman suoraksi
- Sama, mutta vuoronilkoin yhteensä 8 kertaa
 - toinen nilkka ojennettuna, toinen koukussa
- Silta laske hitaasti kahdeksaan
 - yritä nostaa pää irti maasta suoristamalla käsiä ja jalkoja
- Istumassa lantion nostot yhteensä 8 kertaa
 - pidä peppu tiukkana koko ajan ja yritä nostaa napa mahdollisimman korkealle
- Istumassa taittoharjoitus 8 kertaa
 - yritä kurottaa sormilla varpaiden päästä kiinni. Sen jälkeen suorista ja koukista polvia rauhallista tahtia.
 - venytys tuntuu pohkeissa ja takareisissä