



Esiponnistusharjoitukset

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Viikon 19 tekniikka- ja voimaosuudessa harjoitellaan esiponnistusta ja vahvistetaan jalkoja. Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset maton ja tukevan korokkeen, jolta voi turvallisesti ponnistaa.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 tekniikkapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 10.5. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Esiponnistusharjoitukset 2](#)

1-3 kierrosta

- Esiponnistusasettoon nousu korokkeelle x10 / jalka
- Korokkeen yli esiponnistus kädet vyötäröllä x5 / jalka
- Korokkeen yli esiponnistus ja varpaille nousu käsiliikkeellä x5 / jalka
- Takakyökky x10 / jalka
- Hartiat korokkeella lantion nostot yhdellä jalalla x10 / jalka
- Niskaseinossa esiponnistusasetto x5/ jalka
- Päälläseisonnassa esiponnistusasetto x5/jalka
- Tuolipito x30 sek
- Tuolipito 1 jalalla x15 sek/jalka
- Toispolvisseisonnasta ponnistus esiponnistusasettoon x10 / jalka