



## Keskivartaloa ja taakse avausharjoituksia

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

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

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

- Kyllä**
- Ei**

Tiirujen viikon 20 tekniikka- ja voimaosuudessa tehdään avausharjoituksia taaksepäin pyörivien hyppyjen avauksiin ja vahvistetaan keskivartaloa. Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat -Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamatton, jonka päällä liikkeet tehdään.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 jumppapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 17.5. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

### **Youtubelinkki**

### **[Keskivartaloa ja taakse avauksia](#)**

30 sekunttia / liike, 1-3 kierrosta

- Lankkusarja
- Käsien pito korkealla veteenmenoasennossa
- Nosto + veteenmenotyöntö vatsallaan
- Lankussa liu'utus kerään
- Taitosta avaus sivukautta
- Kerästä taiton kautta avaus korokkeelle
- Pikkulinkkarit
- Kiertävät kerälinkkarit
- Kyykystä keräavaus nojaan