



Ulkoliikuntaa Tiiroille / Tikastreeni 2

Nimi:

Ikä: **Ryhmä:**

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Ulkoilmassa tehtävä tikastreeni 2:n avulla voit harjoitella erityisesti ketteryyttä ja motoriikkaa. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Tikastreeni kannattaa tehdä hiekkakentällä, johon voit esim. kepin avulla piirtää sinulle sopivat askeltikkaiden kuviot. Suositeltava pituus on noin 8-10 ruudukkoa. Katso videosta mallisuoritus ja toista liikesarja. Yhteensä videolla on 15 erilaista liikettä. Ensin kerrataan viisi liikettä edeltävältä viikolta ja sitten opetellaan 10 uutta liikettä. Uudet liikkeet ovat edellsviikkoa haastavampia. Jos joku liike on sinulle vielä liian haastava, voit valita sen sijasta viime viikon treenistä jonkun helpomman liikkeen.

Muista tehdä yhden jalan liikkeet molemmilla puolilla, samoin kylki edellä kulkevat harjoitteet. Harjoitukseen kannattaa varata tukevat ulkoliikuntakengät ja juomapullo.

Kun olet tehnyt koko videoklipin, saat yhteensä 15 jumppapistettä. Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 10.5.2020 mennessä osoitteeseen:
uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkit

https://www.youtube.com/watch?v=dYmCLdb_gvE&list=PL8ffXduX6sCfqOv17GBEgUXid59qZr9li