



Vk 21 tekniikka ja voima

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Tiirujen viikon 21 voima- ja tekniikkaosioissa saat liikkeelle koko vartalon. 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 jumppapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 24.5. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Vk 21 tekniikka ja voima](#)

1-3 kierrosta

- TAXI – hypyt 30 sek
- Pidot WIYT (w + l + w + Y + w + T + w) 10 sek / asento (kaikki putkeen)
- Sumokyykky jalan nostolla 30 sek
- Punnerrus jalka ilmassa 6 / jalka
- Liu'utus taittoon ja suoraksi käsien varassa x10
- Tuplakäsiliikkeellä hypyt x10
- Taittoavaus selällä x 10
- Taiton kautta päällä seisontaan x 8 (jos et osaa päällä seisontaa, voit harjoitella sitä seinää vasten)
- Eteenpäin pääedellä hypyn imitointi x5