



Haasta nuorten maajoukkuehyppääjä hyppynaruhypyissä!

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirajen somekanavissa

- Kyllä**
 Ei

Hyppynarusarja koostuu neljästä eri liikkeestä, jotka on tarkoitus suorittaa kaikki peräkkäin ilman taukoja. Voit ensin harjoitella liikkeitä yksittäin ja pienempinä kokonaisuuksina. Hyppynarua pyöritetään ensimmäisessä liikkeessä eteenpäin ja muissa liikkeissä taaksepäin.

Hyppishaasteen voi tehdä tasaisella alustalla ulkona tai sisällä. Varmista, että ympärillä on riittävästi tilaa. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Hyppynarusarja 2 (haastava):

- | | |
|--|------|
| 1) Tuplahyppy eteenpäin | x 5 |
| Käänny 180 astetta ja lennosta vaihto takaperin pyöriviin liikkeisiin: | |
| 2) Polvennostajuoksua | x 10 |
| 3) Pakarajuoksua (yritä osua kantapäillä peppuun) | x 10 |
| 4) Ristihyppy taaksepäin | x 10 |

Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä neljä jumppapistettä. Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se osoitteeseen 24.5.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä kaikille!](#)

Youtubelinkit

<https://www.youtube.com/watch?v=wnasfeDi4JI>