



## Hyppynaruhyppyjä ja olkapäiden lämmittelyä

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

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

**Suorittuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiiron somekanavissa**

- Kyllä**  
 **Ei**

Hyppynarusarja koostuu neljästä eri liikkeestä, jotka on tarkoitus suorittaa kaikki peräkkäin ilman taukoja. Voit ensin harjoitella liikkeitä yksittäin ja pienempinä kokonaisuuksina. Hyppynaru pyöritetään kaikissa liikkeissä eteenpäin.

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 3 (keskivaikea):

- |  |      |
|--|------|
| 1) Hiihtohyppy pitkällä askeleella                 | x 10 |
| 2) Haalaristihyppy                                 | x 10 |
| 3) Ympyrät tasajalkahyppyin x 1 kierros per suunta | x 10 |
| 4) maksiminopeus x 20 tai niin monta kuin menee    | x 20 |

Olkapäiden ja lapojen lämmittelysarja vastuskuminauhalla:

- |   |      |
|---|------|
| 1) Olkapäiden ympyrät leveällä otteella | x 10 |
| 2) Kuminauhan veto niskan taakse        | x 10 |
| 3) Lapojen rutistus kuminauha alhaalla  | x 10 |

Voit tehdä liikkeitä 1-3 kierrosta.

Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä seitsemän jumppapistettä. Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se osoitteeseen 31.5.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä kaikille!

### **Youtubelinkit**

[https://www.youtube.com/watch?v=yZKd1eM4DZA&list=PL8ffXduX6sCd56fgDX5KA\\_VLIOvp8Cw7b&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=yZKd1eM4DZA&list=PL8ffXduX6sCd56fgDX5KA_VLIOvp8Cw7b&index=2)