



Noppapeli

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
 Ei

Tiirujen Noppapeli sopii kaikenikäisille harrastajille. Tarvittaessa voi liikemäärät tai sekunnit puolittaa. Tarvitset peliin kaksi noppaa. Mikäli sinulta ei löydy noppeja, niin voit suorittaa heittämisen virtuaalisesti esimerkiksi osoitteessa;

<https://www.random.org/dice/>

Heitä noppaa ja tee se liike, mikä on noppien yhteenlaskettu summa. Sama liike voi tulla useamman kerran.

Heitä noppeja vähintään 10 kertaa.

Noppapelin suorittamalla saat 10 jumppapistettä!

Palautus: Merkkää suoritettut liikkeet ja palauta osoitteeseen uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Liikkeet

2. punnerrus	15x
3. linkkarit	5x
4. pohjenousut	30x
5. vatsapito	45sek.
6. kerähypyt	25x
7. kyykyt	30x
8. burbee	10x
9. vuorikiipeilijää per jalka	10x
10. keräojennukset	15x
11. päälläseisonta tai käsilläseisonta	20sek
12. selkänostot (jalat ja kädet)	20x