



Liikkuvuustreeni Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
 Ei

Liikkuvuusharjoittelu sopii kaikille Tiiroille. Ennen liikkuvuusharjoittelua on hyvä lämmitellä esim. kävelemällä, pyörimällä tai hyppynaruhyppyillä. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Tämän osion suorittamiseen tarvitset jumppamaton. Varmista myös, että ympärillä on riittävästi tilaa.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä kahdeksan venyttelypistettä! Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se 19.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit

Osa 2

- | | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Nilkkajumppa 1 istumassa | Yhteensä 8 |
| ➤ Nilkkojen koukistus ja suoristus vuorotellen ääriasentoihin | |
| <input type="checkbox"/> Nilkkajumppa 2 istumassa | Yhteensä 8 |
| ➤ Toinen nilkka koukussa, toinen suorana | |
| <input type="checkbox"/> Istumassa takalinjan venytys pumpaten | 8 kertaa |
| ➤ Yritä ottaa sormilla varpaista kiinni, koukista ja suorista polvia rauhallista tahtia | |



- Istumassa lantion ja katseen nostot 8 kertaa
 - Nosta lantio ylös, sitten pään nosto ja palautus hallitusti
- Kyynärnojassa jalkojen nostot 8 per jalka
 - Olkapäät pysyvät takana ja jalka suorana liikkeen aikana
- Kyynärnojassa jalkojen pyörietykset 8 per jalka
 - Olkapäät pysyvät takana ja lantio paikalla liikkeen aikana
- Maalaavat kyyhkyyt Yhteensä 8
 - Pakaravenytys, johon lisätään vartalon kurotusta puolelta toiselle
- Haarataitossa kylkipumppaukset ja pito 4 kertaa + pito 10s
 - Pumppaukset kylki kohta reittä
- Rintarangan rullaukset seisomassa 4 kertaa
 - Laskeudu nikama nikamalta seisomasta alas taittoon ja takaisin