



Ulkoliikuntaa Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Ulkoilmassa tehtävä treeni sopii kaikille Tiiroille. Tämä osio sisältää jo hieman haastavampia juoksuliikkeitä. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Ulkoliikuntajumpan voi tehdä esim. nurmikolla tai hiekkakentällä. Varmista kuitenkin, että alusta ei ole liukas ja muista tukevat ulkoliikuntakengät! Saat itse määritellä minkä pituisen matkan teet kutakin liikettä. Suositeltava pituus on noin 10m.

Merkkaa suorittamasi kohta. Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä 7 jumppapistettä!
Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 26.4.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä treeniin!

Youtubelinkit

<https://youtu.be/gjv-PCDivWU>

Osa 3

- Yhden jalan kellopomput
 - Tee kolme pomppua jalka edessä, kolme pomppua jalka sivulla ja kolme pomppua jalka takana ja vaihda sitten lennosta jalkaa.
 - Yritä pitää ilmassa olevan jalan polvi suorana.
- Polvennostopomput polvi eteenpäin
 - Nosta polvea joka pompulla reilusti ylös
 - Tee ensin toisella jalalla ja vaihda sitten jalkaa



- ❑ Polvennostopomput polvi eteenpäin ja auki sivulle
 - Nosta polvea vuorotellen eteen ja auki sivulle
 - Pompi koko ajan samalla jalalla
 - Tee ensin toisella jalalla ja vaihda sitten jalkaa
- ❑ Vaihtohyppy esiponnistusasennossa
 - Tee ensin kolme pomppua toisella jalalla ja vaihda sitten lennosta jalkaa
 - Pidä esiponnistuspolvi koko ajan korkealla ja kädet korvien takana
- ❑ Kylkijuoksut
 - Nosta ensimmäinen jalka eteen koukkuun ja sen jälkeen heilauta toinen jalka sivulle suoraksi
 - Tee molemmat kyljet
- ❑ Jalan napsautukset sivulla yhteen
 - Lähdetään liikkeeseen yhdeltä jalalta ja napsautetaan ilmassa jalat yhteen ja palataan lähtöjalalle
 - Vaihtelee jalkaa koko ajan
- ❑ Etureisivenytys ja kurotus maahan
 - Ota toisesta nilkasta kiinni ja yritä yhdellä jalalla seisten koskettaa sormilla maata
 - Tee liike vuorojaloin

Osoita 1, 2 ja 3 voi halutessaan yhdistää pidemmäksi liikuntatuokioksi.