



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. Yhdessä liikkeessä käytetään myös keppiä tai vastaavaa. Varmista myös, että ympärillä on riittävästi tilaa.

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

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkit

https://www.youtube.com/watch?v=KPkgAbjEQDU&list=PL8ffXduX6sCfkCYLjYqfa4GnGHA9AN_So

Osa 3

- Konttausasennossa olkapääpyörytykset 8
 - Pyöritä olkapäitä molempiin suuntiin 8 kertaa
- Konttausasennossa käden kurotus vatsan alta kohti kattoa 8
 - Kun viet käden ylös, yritä samalla kääntää rankaa kohti kattoa
 - Tee ensin toiselle puolelle ja vaihda puolta sen jälkeen



Tiirat
Helsinki Finland

- Punnerrusasennossa lapaliike 8
 - Lavat liikkuvat ylös ja alas vuorotellen
 - Pidä vatsa tiukkana
- Vatsallaan käden kurotus yläkautta taakse 8
 - Pidä vartalo tiukkana, voit tuoda käden yläkautta taakse niin pitkälle kuin saat
 - Katse seuraa kättä
 - Tee vuorotellen molemmille puolille 8 kertaa
- Sumokyykyssä keppiliike 8
 - Sumokyykyssä varpaat ja polvet aukikierrossa ulospäin
 - Pidä selkä koko ajan mahdollisimman suorana
 - Suorista ja koukista käsiä rauhallista tahtia
- Olkapääliike seinää vasten 8
 - Selkä seinää vasten, suorista käsiä seinää pitkin niin ylös kuin saat.
 - Pidä takaraivo, kyynärpäät ja ranteet kiinni seinässä
- Kyljellään niskaliike 8
 - Liikuta päätä rauhallista tahtia alas ja ylös, korva kohti kattoa koko ajan
 - Tee molemmat puolet
- Selällään niskat 8
 - Pidä keskivartalo ja jalat tiukkana
 - Käännä päätä taakse ja takaisin eteen rauhallista tahtia
- Keräpyöriytykset 8
 - Selällään keräpyöriytykset tiiviissä keräasennossa
- Konttausasennossa selän pyöristys ja sen jälkeen jäävuori 8
 - Pyöristä konttausasennossa selkä
 - Tee sen jälkeen jäävuorivenytys: yritä saada selkää suoristettua (polvia voi tarvittaessa koukistaa)
 - Tee liikkeitä vuorotellen