



Ulkoliikuntaa Tiiroille

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirajen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Ulkoilmassa tehtävä tikastreeni sopii kaikille Tiiroille. Tikastreenein avulla voit harjoitella kestävyyttä, ketteryyttä ja motoriikkaa. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Tikastreeni kannattaa tehdä hiekkakentällä, johon voit esim. kepin avulla piirtää sinulle sopivat askeltikkaiden kuviot. Suositeltava pituus on noin 8-10 ruudukkoa. Katso videosta mallisuoritus ja toista liikesarja. Yhteensä videolla on 15 erilaista liikettä.

Muista tehdä yhden jalan liikkeet molemmilla puolilla, samoin kylki edellä kulkevat harjoitteet. Harjoitukseen kannattaa varata tukevat ulkoliikuntakengät ja juomapullo.

Kun olet tehnyt koko videoklipin, saat yhteensä 15 jumppapistettä. Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se su 10.5.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

[Tsemppiä treeniin!](#)

Youtubelinkit

https://www.youtube.com/watch?v=dG6BTvL2iyg&list=PL8ffXduX6sCfekxVLsXbPZee_VTVqwlwh&index=7