



Coachin suosikkipidot

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
 Ei

Coachin suosikkipidot eivät tarkoita valmentajien juhlia, vaan vartalonhallintaan ja venyvyyteen keskittyviä helppoja pitoja. Tee liikkeitä kolme kierrosta, niin kartutat pistepottiasi 15 pisteen verran.

Saat suoritusmerkinnän suorittamalla liikkeit vähintään 30 sekuntia ja 3 kierrosta. Laita meille jokin kiva kuva suorituksestasi osoitteeseen uimahyppyseuratiirat@gmail.com laita otsikoksi esimerkiksi oma nimi ja suosikkipidot.

Ohjeet:

Tee jokaista liikettä 30 sekuntia

Tee 3 kierrosta

Halutessasi voit lisätä aikaa esim 45 sekuntia tai 1 minuutti

Liikkeet

1. Ihmisen perusasento
2. Tiivis keräasento
3. Seinäistunta
4. Punnerruspito
5. Lankkupito
6. Selkälihas
7. Vatsalihas
8. Taitto istumassa
9. Haarataitto
10. Taitto seisomassa