



## Perusasento -jumppa

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä
- Ei

Perusasento -jumppassa pysytään koko jumpan ajan ihmisen perusasennossa eli syväkykyssä. Tee jumppa [videota](#) apuna käyttäen. Halutessasi voit tehdä jumpan muutaman kerran. Voit myös keksiä omia liikkeitä lisäksi.

Tee jumppa ja lähetä meille kommentit mikä jumppassa oli kivaa ja toivoitko jotain lisää. Jumpan tekemällä ja pienillä kommentteilla saat 10 treenipistettä. Kommentit tuttuun osoitteeseen:

[uimahyppyseuratiirat@gmail.com](mailto:uimahyppyseuratiirat@gmail.com)

Tsemppiä Jumppaan!!