



## Haasta nuorten maajoukkuehyppääjä hyppynaruhypyissä!

**Nimi:**

**Ikä:**

**Ryhmä:**

**(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)**

**Suoritettuani haasteen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa**

- Kyllä**  
 **Ei**

Hyppynarusarja koostuu neljästä eri liikkeestä, jotka on tarkoitus suorittaa kaikki peräkkäin ilman taukoja. Voit ensin harjoitella liikkeitä yksittäin ja pienempinä kokonaisuuksina. Hyppynarua pyöritetään joka liikkeessä eteenpäin.

Hyppishaasteen voi tehdä tasaisella alustalla ulkona tai sisällä. Varmista, että ympärillä on riittävästi tilaa. Oikeaoppiset kuvat ja videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppyseura Tiirat Youtube kanavalta.

Hyppynarusarja 1:

- |   |                |
|---|----------------|
| 1) Haarahyppelyt  | x 5            |
| 2) Slalomhyppelyt   | x 10           |
| 3) Esiponnistushyppyt ensin vasemmalla jalalla ja sitten oikealla jalalla | x 10 per jalka |
| 4) Ristihyppy   | x 5            |

Kun olet tehnyt koko osion, saat yhteensä neljä jumppapistettä. Palautus: Ota täytetystä lapusta kuva ja palauta se osoitteeseen 24.5.2020 mennessä osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Tsemppiä kaikille!

**Youtubelinkit**

**<https://www.youtube.com/watch?v=JHEaSnHXvzE>**