



Vk 22 tekniikka ja voima

Nimi:

Ikä:

Ryhmä:

(Alle 18v. pyydä vanhemmiltasi lupa)

Suoritettuani harjoituksen etunimeni ja sukunimen ensimmäisen kirjaimen saa julkaista Tiirujen somekanavissa

- Kyllä**
- Ei**

Tiirujen viikon 22 voima- ja tekniikkaosioissa haastat koko vartaloa ja koordinaatiota. Oikeaoppiset videot liikkeistä voit tarkistaa Uimahyppöseura Tiirat -Youtube kanavalta. Varmista, että tilaa on riittävästi. Tarvitset jumppamaton ja korokkeen.

Merkkaa suorittamasi kohta. Saat kustakin suoritetusta kohdasta 1 jumppapisteen palauttamalla kuvan paperista Tiiruille viimeistään 31.5. osoitteeseen: uimahyppyseuratiirat@gmail.com

Youtubelinkki

[Vk 22 tekniikka ja voima](#)

1-3 kierrosta

- Koordinaatiohaaste: 3 tasoa
 - 1 taso: kädet tekee samaa
 - 2 taso: kädet eri tahtiin
 - 3 taso: kädet eri tahtiin ja jalat marssii
- Haarahyppyt kädet eri tahtiin (30 sek)
- 1 jalan linkkarit (10/jalka)
- Lantion nosto jalka korokkeella (10/jalka)
- Ristinosto konttausasennossa: 2 tasoa (10/puoli)
 - Helppo: konttausasento polvi maassa, nosta vastakkainen jalka+käsi
 - Vaikeampi: sama, mutta polvi ilmassa
- Rullaushyppy (x10)
- Kiertävät vatsat nilkan kosketuksella (10/puoli)



- Kuppikäsineisonta (15-30 sek)
- Kuperkeikka taittoavaukseen jaloilleen (x5)
- Taaksepäin hypyn imitointi selälleen (x5)