

1 TASEME TASEMEKAART

Nimi: _____

Nõuanded hüppenööri hüppamiseks:

- Kui hüppenöör on liiga pikk, tee sõlm käepidemest allapoole.
- Ära unusta treeningute ajal joomist.
- Hoia treeningul korda.
- Treenid iseendale, mitte teiste jaoks.
- Hüppa tossudes!

Pea meeles, et treening algab soojendusega ja lõpeb venitustega!

PÕHIHÜPPED

1. Jooksusammud (20)
2. Sulghüpped (20)
3. Hüppenööri tiirutamine küljelt küljele (20)
4. Tagurpidi hüpped (20)
5. Galoppsamm (8 hüpet paremale, 8 hüpet vasakule)

TRIKID

1. Tiirutus paremal- vasakul, hüpe (20)
2. Hüpped ette-taha (20)
3. Käed ristis (tavaline-risti on 1x, 20)
4. Slaalom (20)

5. Harki- kokku (20)
6. Toengusse ja läbihüpe (10)
7. Hüppemise lõppasend ristiga (3)
8. Kahekordsed (10 või vahehüppega 20)

SEERIAD

- Kombineeri 3st erinevast hüpest seeria (3x4x3)
- Kombineeri erinevaid trikke muusikaga

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Jalalt-jalale hüpete sooritamine 30 sekundi jooksul.

Pane kirja oma tulemused ning võrdle varasemate tulemustega.

Hüpetel loetakse alati parema jala hüppeid.

Milline on Sinu isiklik rekord?

1. 2. 3. 4. 5.

Õnnitleme Sind esimese taseme läbimise puhul!

Minu mõtted:

