

TASÕMÕKAART

Nimi: _____

Nõvvuandõ' hüppenõoriga hüppämises:

- Ku hüppenüüf om pallo pikk, tii' sõlm hannast allapoolõ.
- Är' unõhtagu' harotamisõ aol juumist.
- Hoia' harotamisõ man kõrda.
- Treeni' esi'hindäle, mitte tõisi jaos.
- Hüppä' tossu' jalan!

Piä' meelen, et triinmine nakkas lämmästegemisega ja lõpõs vinütusega!

PÕHIHÜPPE'

1. Joosusammu' (20)
2. Sulghüppe' (20)
3. Hüppenõori tirotaminõ üte küle päallt tõõsõlõ (20)
4. Tagasiperihüppe' (20)
5. Kapaksamm (8 hüpet hääle poolõ, 8 hüpet kuralõ poolõ)

NIPI'

1. Tirotus hääle ja kuralõ poolõ, hüppe' (20)
2. Hüppe' ette-taadõ (20)
3. Käe' ristín harilik-risti om 1x, 20)
4. Slaalom (20)

5. Harki-kokko (20)

6. Toenguhe ja läbihüpe' (10)

7. Hüppämise lõppolõk' ristiga (3)

8. Katõkõrdsõ' (10 vai vaihõhüppega 20)

SEERIÄ'

- Sää' kokko 3st esi'sugutsõst hüppest seeriä (3x4x3)
- Sää' kokko esi'sugutsit nippõ muusigaga'

VASTAPIDÄJÄS EDENDÄMINE

Jalalt-jalalõ hüppämine 30 sekund'i joosul.

Panõ' kirjä uma' tulõmi' ni võrdlõ' innembäidsi tulõmidõga'.
Hüppide man loetas kõgõ hää jala hüppit.

Määne om Su' erärekord'?

1. 2. 3. 4. 5.

Kitämi' Sinno, et teit läbi edimädse tasõmõ!

Mu' mõttõ':

