

KEPPIJUMPPA

Alkulämmittely

Pidä keppi käsissä myötäteotteella, kädet vähintään hartiatason leveydellä.

1. MARSSI JA KÄSIEN KOUKISTUS - OJENNUS

Marssi, pidä keppi ensin alhaalla. Yhdistä marssiin käsien koukistus rintakehälle ja siitä ojennus ylös ja palautus alas. Pidä kynärpäät lähellä vartaloa, kun koukistat ja ojennat käsivarsia.



2. MARSSI JA O-KIRJAIMEN PIIRTÄMINEN

Marssi, pidä keppi alhaalla. Yhdistä marssiin O-kirjaimen piirto kepillä. Nosta keppi leuan alle, liu'uta takaisin alas selkää samalla pyöristäen ja nosta ojennetuin käsivarsin keppi kohti kattoa ja ojenna koko vartalo. Laske keppi leuan alle ja palauta samaa reittiä takaisin alas. Tee mahdollisimman iso liike (O-kirjain) ja seuraa katsella kepin liikettä.



3. KANTA ETEEN JA HAUISKÄÄNTÖ

Tuo kanta eteen vuorojaloin. Yhdistä kanta eteen liikkeeseen käsien koukistus tuoden keppi rintakehälle ja siitä takaisin alas (hauiskääntö). Pidä kynärpäät lähellä vartaloa koko liikkeen ajan.



4. JALAN TYÖNTÖ TAAKSE JA KÄDET ETEEN

Työnnä jalka taakse vuorojaloin ja yhdistä liikkeeseen kepin tuonti eteen hartiatasolle ja siitä alas. Paina koko jalkapohja alustaan, kun työnnät jalkaa taakse.



5. JOUSTO JA MELONTALIIKE

Jousta polvista ja tee melontaliike, jossa viet keppiä vuorotellen oikean ja vasemman kyljen viereen. Kuljeta keppiä lähellä vartaloa.



Tasapainoliikkeet

Pidä keppi käsissä myötäteotteella, kädet vähintään hartiatason leveydellä. Tee liikkeitä vuorotellen oikean ja vasemman jalan ojennuksilla.

1. JALKA TAAKSE JA KEPPI YLÖS - POLVI YLÖS JA KEPPI KOHTI POLVEA

Seiso perusasennossa, jalat hartiatason leveydellä. Ojenna toinen jalka taakse ja vie keppi ylös. Tuo taakse ojennettu jalka eteen koukistaen polvi ja tuo samalla keppi alas koukistunutta polvea kohden. Ojenna jalka takaisin taakse, vie keppi ylös ja palaa lähtöasentoon. Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Tee liike rauhallisesti omaan tahtiin.



2. YHDENJALAN SEISONTA JA KEPIN PYÖRITYS PÄÄN YMPÄRI

Seiso perusasennossa, jalat kapeassa haarasennossa. Aloita käsillä kepin pyörittäminen pään ympäri. Koukista toista jalkaa polvesta niin, että jalkaterä irtoaa lattiasta (yhdenvälisen seisonta) ja jatka samalla (jos mahdollista) kepin pyörittämistä. Vaihda kepin pyörittämissuunta. Vaihda tukijalka. Ellet onnistu yhdistämään liikettä voit ensin pyörittää keppiä pään ympäri ja tuoda kepin alas ja tehdä sitten yhdenvälisen seisonnat. Tee liike rauhallisesti omaan tahtiin.



3. JALKA SIVUUN JA KEPIN VIENTI YLÖS

Seiso perusasennossa, jalat yhdessä. Nosta toista jalkaa sivulle suorana ja keppi alhaalta ylös suorin käsin. Pysy hetki asennossa ja palauta jalka ja käsi lähtöasentoon. Pidä keskivartalon ryhti hyvänä ja ojenna kädet suoriksi ylhäällä. Toista liike toisella jalalla.



Lihaskuntoliikkeet

Reisilihakset

1. KYKKY, KEPPI SELÄN TAKANA

Pidä keppi pystysuorassa selän takana koskettaen vartaloa. Seiso perusasennossa, jalat hartiatason leveydellä. Pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan. Tee kyykkyliike alas, kallista ylävartaloa lonkista eteen ja työnnä pakarointa taakse. Nouse ylös, ojenna ylävartalo ja jalat suoriksi. Pidä keppi samassa asennossa koko ajan.



Alaraajat ja niska-hartiaseutu

2. KYKKYYN - YLÖS JA KEPPI YLÖS - NISKAN TAAKSE - YLÖS - ALAS

Pidä keppi käsissä myötäotteella, kädet vähintään hartiatason leveydellä. Pidä jalat hartiatason leveydellä, polvet ja varpaat samaan suuntaan. Kyykisty alas ja nosta keppi suorin käsin ylös. Nouse kyykystä ja vie keppi niskan taakse ja avaa rintakehä. Kyykisty alas ja vie keppi suorin käsin ylös. Nouse kyykystä ja tuo keppi alas lähtöasentoon.



Vatsalihakset

3. SOUTU

Istu lattialla polvet koukussa, keppi ojennettuna eteen. Kallista ylävartaloa taakse, koukista käsiä, tuo keppi rintakehälle ja palaa lähtöasentoon. Pidä selkä suorana, kun kallistat ylävartaloa taakse. Mielikuvana soutuliike.



4. MELONTA

Istu lattialla polvet koukussa. Nosta keppi rintakehälle ja kallista ylävartaloa hieman taakse. Tee kierto liike. Kierrä keppiä vuorotellen oikealle ja vasemmalle kyljelle ja seuraa katseella kepin liikettä. Mielikuvana melontaliike.



5. YLÄVARTALON NOSTO

Selinmakuulla, nosta jalkaterät irti lattiasta, koukista polvet 90° ja laita keppi polvitaiteisiin. Pidä kädet niskan takana ja kyynärpäät sivuilla. Tue käsillä niskaa vain kevyesti. Nosta ylävartaloa irti alustasta, ojenna vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä kohti keppiä ja laske ylävartalo takaisin alas.



6. YLÄVARTALON KIERTO

Selinmakuulla, nosta jalkaterät irti lattiasta, koukista polvet 90° ja laita keppi polvitaiteisiin. Pidä kädet niskan takana ja kyynärpäät sivuilla. Nosta ja kierrä vuorotellen oikeaa ja vasenta hartiaa ja kättä kohti vastakkaisen polven ulkosyrjää ja laske se alas. Pidä toinen hartia alustassa, kun teet kierto liikettä.



Venyttely Vatsalihakset

1. OJENNA KÄDET JA JALAT SUORIKSI JA RENTOUTA

Selinmakuulla, pidä keppi kädessä, ojenna kädet ja jalat suoriksi. Venytä pitkäksi, jännitä hetki ja rentouta. Pidä selkä suorana, kun venytät käsiä ja jalkoja. Mielikuvana kuin joku vetäisi käsiä ja jalkoja suoriksi.



Reiden takaosat

2. REIDEN TAKAOSAN VENYTYS

Selinmakuulla, nosta toinen jalka koukun kautta suoraksi kohti kattoa, pidä pakara lattiassa ja vie keppi ojennettun jalan taakse. Tuo ojennettua jalkaa kepin avulla varovasti lähemmäs vartaloa ja pysy hetki. Tee sama toisella jalalla.



Pakara- ja rintalihas

3. VARTALON KIERTO

Selinmakuulla (ilman keppiä), pidä vasen jalka suorana lattiassa ja nosta oikea jalka polvea koukistaen ensin kohti vatsaa ja sitten vasemman jalan yli kohti lattiaa. Ojenna oikea käsi kohti lattiaa ja käännä katse käden suuntaan. Tee liike rauhallisesti. Jalan ja käden ei tarvitse yltää koskettamaan alustaa. Tee sama liike toisin päin.

