

KEPPIJUMPPA

Keppijumppakepiksi sopii esimerkiksi harjan-/mopin varsi tai vaikka kävelysauva.

Voit tehdä kaikki liikkeet seisten tai selkänojattomalla jakkaralla istuen. Huom. kun keppi on niskan takana, tulee kepin olla niin alhaalla lapaluiden yläosalla, ettei se paina kaularankaa. Vaihtoehtoisesti voit näissä liikkeissä pitää keppiä rinnan edessä.

Tee liikkeet omaan tahtiin, oman kunnon ja omantunnon mukaan.

TEE JOKAISTA LIIKETTÄ 10-15 toistoa tai noin 1 minuutin ajan.

Jumpan hyvä kokonaiskesto on 10min.

LIIKKEET

1. RANGAN KIERTO

- Seiso/istu ryhdikkäästi, jalat haara-asennossa. Keppi on niskan takana tai rinnan edessä. Kierrä vartaloa puolelta toiselle, anna katseen seurata mukana. Jos alkaa pyörryttää, pidä katse eteenpäin.



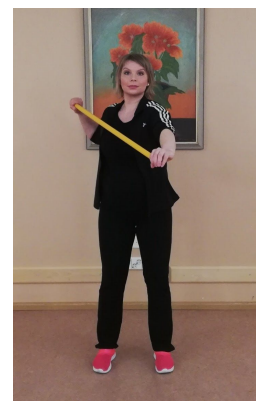
2. KYKKY

- Jalat tukevassa haara-asennossa, aseta keppi pystyasentoon eteesi (maton päälle). Laske takapuolta alaspäin selkä suorana, kuin istuisit jakkaralle. Katse eteenpäin. Ojentaudu takaisin ylös. Tarkista että polvet eivät lähene toisiaan liikkeen aikana. Jos olet istumassa, lähde nousemaan ylös ja istuudu hitaasti jarruttaen takaisin alas.



3. MELONTA

- Ota leveä ote kepistä ja tukeva haara-asento. Tee ylävartalolla isoa melontaliikettä puolelta toiselle, kuin piirtäen kepin päillä kahdeksikkoo ilmaan. Kokeile myös meloa takaperin.



4. SOUTU

- Ota kepeistä hartioiden levyinen ote ja asetu etunojaan. Työnnä keppiä pitkälle alaviistoon. Vedä keppi kohti napaa kyynärpäät kylkiä hipoen ja purista lapaluita yhteen.



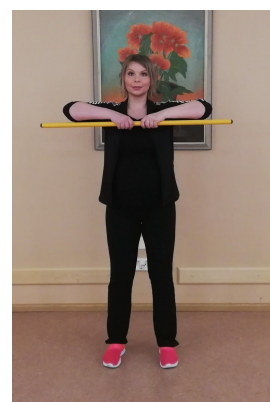
5. HEILURI SIVULTA SIVULLE

- Ota leveä ote kepeistä ja heilauta keppiä vartalon edestä suoraan sivulta sivulle. Niiäa liikkeen mukana ja käytä painoa jalalta toiselle.



6. PYSTYSOUTU

- Aseta kädet aivan vierekkäin ja nosta keppiä vaakatasossa solisluiden korkeudelle, laske rintaa hipoen alas. Kyynärpäät osoittavat sivulle. Paina hartioita alaspäin samalla kun kädet nousevat.



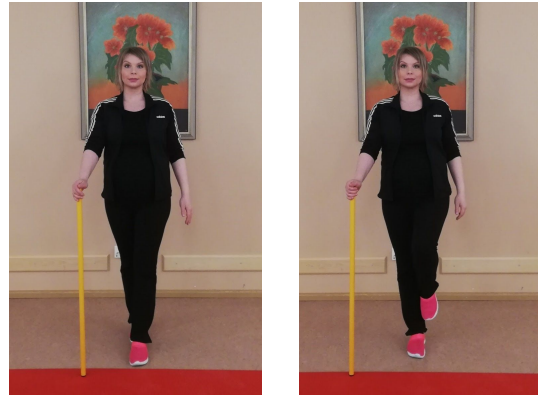
7. SIVUTAIVUTUS/VUORONOSTOT

- Leveä ote kepeistä, työnnä kepin päätä pitkälle ylaviistoon ja palauta alas. Tee vuoropuolin.



8. TASAPAINOILU

- Ota kepeistä tukea ja aseta jalat peräkkäin samalle viivalle. Lisähaastetta saat sulkemalla toisen silmän tai siristelemällä molempia silmiä. Vaikeampi versio on tasapainoilu yhden jalan varassa. Yritä pysyä asennossa hetki ja tee myös toisin päin.



9. KÄÄNNÖT SIVULTA SIVULLE

- Aseta keppi pystyyn suoraan eteesi, jalat kapeassa asennossa. Kierrä keppiä ja ylävartaloa suurella kaarella puolelta toiselle.



10. ETUNOJAUS

- Ota reilu askel kepeistä kauemmas ja nojaa ylävartaloa alaspäin. Anna venytyksen tuntua olkaseudulla, selässä ja jalkojen takaosassa. Ojentaudu ja jatka rauhallisesti toistoin.

