



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

KEPPIJUMPPA





Liikkeet

Ylävartalon kiertoliike seisten

-Keppi makaa hartioilla. Pidä käsillä molemmista päistä kiinni. Kierrä ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle.

Laaja heiluriliike

-Ota kepin molemmista päistä kiinni. Keppi on vartalon edessä. Lähde heiluttamaan keppiä puolelta toiselle. Liike on laaja. Käsi nousee melko korkealle.

Sivutaivutus

-Pidä keppiä hartianleveysellä otteella rinnan edessä. Nosta keppi ylös pään ylle ja taivuta vasemmalle. Palaa keskelle ja laske kädet alas. Toista toiselle puolelle. (kuva + taivutus)

Hyvää Huomenta -liike

-Laita keppi yläselän taakse ja ota molemmista päistä kiinni. Kallistu eteenpäin polvet hieman koukistettuina ja selkäsuorana eteen ja alaspäin.

Miten?

- Harjoitus voidaan pitää taukoliikuntana tai osana alku- ja loppuverryttelyä.
- Keppinä toimivat myös kävelysauvat.
- Liikettä toistetaan 10-15 kertaa.

