

23

10–12V.

30–35 MIN

KEPPIJUMPPA I



HARJOITTEEN TAVOITE

Alkuleikin tavoitteena on herätellä ja kehittää ketteryyttä. Keppijumppaliikkeet kehittävät liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Liikkeet kehittävät keskivartalon, lantion ja jalkojen voimaa sekä niiden yhteistyötä parantaen samalla liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Alkuleikiksi läpsyottelu, jonka jälkeen kuusi lihaskuntoliikettä kiertoharjoitteluna. Yhtä liikettä toistetaan 30–40 s tai 10–20 kertaa. Kuuden liikkeen kierroksia tehdään 2–3.

HARJOITTEEN AJOITUS

Liikkeet sopivat ennen tai jälkeen suunnistusharjoituksen tai toteutettavaksi omana harjoituksenaan.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikenikäisille, mutta erityisesti 10–12-vuotiaille.

VÄLINEET

Keppi, sähkömaila tai muu vastaava jokaiselle osallistujalle.

VALMISTELU

Ei vaadi valmisteluja.

TOTEUTUS

Läpsyottelu (5–10 min)

Leikitään pareittain. Yritä osua kädellä toista ottelijaa ennalta sovittuun kehonosaan, esimerkiksi peppuun. Kumpikin yrittää osua pariin ja samalla torjua toisen hyökkäykset liikkumalla tai torjuen käsillä.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Kehonosia läpsäytettäväksi:

- peppu
- takareisi
- pohje
- selkä
- polvi



Turvallisuussyistä ei läpsäytetä päähän!

Pari kisaa kolmesta voitosta ja hävinnyt suorittaa esim. 10 etunojapunnerrusta. Leikitään 2-4 kisaa voitosta läpsäytyskohdetta välillä vaihtaen.

Keppijumppa

Näytä yksi harjoitus kerrallaan, jonka jälkeen kaikki tekevät liikettä.

- 1) Istumaan nousu kepillä punnertaen

Asetu selin makuulle polvet koukussa ja keppi rinnan päällä. Nosta ylävartaloa maasta rullaten päästä alkaen ja nouse istumaan. Punnerra samanaikaisesti keppi ylös suorille käsille pään taakse.



- 2) Nouseva aurinko hypyllä

Seiso haara-asennossa. Ota kepeistä myötäote ja aseta kädet vartalon eteen suoraksi alaspäin.

Vie ensiksi kehon paino oikealle jalalle ja koukista sitä hieman. Lähde liikkeelle vasemmalle. Vie kehon paino vasemmalle jalalle ja koukista samalla polvea. Vie keppi alakautta vasemmalle ja nosta yläkautta ympäri oikealle, samalla kun hyppäät vasemmalle. Tuo keppi alas vasemmalle ja siirrä paino vasemmalle jalalle. Pysäytä liike ja vaihda suuntaa.

Siirrä paino oikealle jalalle ja vie keppi alakautta oikealle ylös ja ympäri. Hyppää samalla oikealle.

Toista liike vuorotellen molempiin suuntiin.





3) Hyppytyöntö

Seiso keppi niskan takana ja hyppää haara-asentoon. Työnnä keppi samalla suorille käsille ylös.



4) Kyykkyhyppely

Laita keppi niskan taakse ja seiso perusasennossa, hyppää kyykkyyntä ja työnnä samanaikaisesti kädet pään yläpuolelle suoraksi.

Huomio: Kun hyppäät kyykkyyntä, laske lantiota niin alas, että polvet ovat n. 90 asteen kulmassa. Huolehdi, että polvet eivät jousta sisäänpäin eikä alaselkä pyöristy.



5) Selän kaarijännitys

Asetu päinmakuulle keppi suorilla käsillä vartalon jatkeena edessä. Nosta kädet ylös ja vie keppi käsiä koukistaen vasemman kyljen viereen ja tuo takaisin. Laske kädet alas. Nosta keppi ylös ja toista sama liike oikealle.



6) Pitkä askellus eteenpäin

Laita keppi niskan taakse ja astu oikealla jalalla pitkä askel eteenpäin siten, että kun jalkapohja on maassa on oikean jalan sääri pystysuorassa ja takimmaisenaan jalan polvi on noin 90 asteen kulmassa. Astu seuraavaksi vasemmalla pitkä askel eteenpäin jne.





● HUOMIOITAVAA

Korosta ja vaadi oikeita suoritustekniikoita. Keppijumppa on tehokas harjoitus sellaisenaan ja opettaa samalla oikeita tekniikoita levytankoharjoitteluun, joka on ajankohtaista murrosiän jälkeen.

Hyvässä suorituksessa varvas-polvi-linja on oikein, jolloin varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin ja polvi pysyy koko jalan kanssa samassa linjassa, eikä jousta “sisäänpäin”.

Kyykky ei voi olla syvämpi, kuin mitä pystyy menemään selkä suorana. Alaselkä ei saa pyöristyä.



● ANNA PALAUTETTA

Ohjaa henkilökohtaisesti oikeaan tekniikkaan. Anna palautetta heti, myös oikeista suorituksista. Jos et itse kykene näyttämään, koita värvätä joku kykenevä.

● HELPOTTAMINEN

Valitse suoritettavaksi vain muutama tehtävistä.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisäämällä tehtävien lukumäärää ja kasvattamalla toistoja kuormitus lisääntyy. Keppijumppaa ei tehdä painoilla tai levytangolla.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii tekniikoiden ydinasiat ja osaa itsekin korjata liikettään.

● KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Keppijumpan kyykistysliikkeet on syytä toteuttaa valvotusti, mutta muita harjoitteita voit kannustaa tekemään myös omalla ajalla.