

24

10–12V.

30–40 MIN

KEPPIJUMPPA II



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Harjoitteet kehittävät lantion ja jalkojen voimaa sekä yhteistyötä parantaen samalla liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Keppijumpan liikkeet voidaan tehdä siten, että kaikki tekevät yhtä aikaa samaa liikettä tai kiertoharjoitteluna, jolloin aina muutama tekee samaa liikettä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Sopii kevyempänä versiona harjoituksen alkuun lämmittelyksi tai harjoituksen loppuun varsinaiseksi lihaskuntoharjoitukseksi. Lämmittele pelaten tai leikkien ennen keppijumpan aloittamista.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Yli 9-vuotiaille.

VÄLINEET

Harjan varsi, vastaava keppi, sähkömaila tms. jokaiselle osallistujalle.

TOTEUTUS

Tee toistoja ensimmäisillä harjoituskerroilla vain muutamia. Tottumuksen ja taidon kasvaessa lisää liikkeen toistoja muutamaan kymmeneen.



1) Sivuloukutus

Lähtöasennossa keppi on ylhäällä takana pään päällä.

a. Heilauta oikea jalka sivulle vaa-
kaan ja vie sieltä suoraan taakse
ristiin koukistaen etummaista
jalkaa



b. Palaa takaisin heilauttamalla
jalka sivulta vaaka-asennon
kautta toisen jalan viereen. Toista
toisella jalalla.

Korosta keskivartalon jämykkyyt-
tä ja tarkkaile, ettei se notku.

2) Takakyökky

Seiso suorana. Laita keppi
niskan taakse ja jalat kevyeen
haara-asentoon. Koukista lonkis-
ta ja polvista alas noin 90 asteen
polvikulmaan ja ojentaudu
takaisin ylös. Toista.



3) Talikko

Ota kepeistä kiinni hartioiden
leveydeltä ja seiso pienessä
haara-asennossa. Vie keppi
vasemmalle sivuttain polvien vie-
reen ja koukista samalla polvista
ja lonkista. Seuraavaksi ojenna
polvet, tuo keppi etukautta pois
sivulta ja nosta se suorille käsille
pään yläpuolelle. Toista toiselle
puolelle. Liike muistuttaa heinä-
paalien talikointia.



4) Vatsalihakset

Asetu istumaan ja pidä keppi
rinnankorkeudella edessä. Vedä
napa kevyesti kohti selkärankaa
ja kierrä keppiä puolelta toiselle
(ikään kuin meloisit).

Voit vaikeuttaa liikettä pitämällä myös jalat ilmassa
koko liikkeen ajan.





5) Askelkyykky

Laita keppi harteille niskan taakse. Astu pitkä askel eteenpäin siten, että etummaisesta jalan sääri on kohtisuorassa maata kohti ja takimmaisesta jalan polvi n. 90 asteen kulmassa. Ponnista takaisin ja tee sama toisella jalalla.



6) Kaarijännitys

Asetu päinmakuulle keppi käsissä ja kädet pään jatkeena. Pidä katse koko ajan lattiaan. Vedä napa kevyesti kohti selkärankaan ja nosta ylävartalo (ja jalat ilmaan). Toista.

● HUOMIOITAVAA

Harjoitteita harjoitellaan ensin muutama kerta ennen kuin harjoitus voidaan toteuttaa kierto- ja harjoitteluna.

Korosta ja vaadi oikeita suoritustekniikoita. Keppijumppa on tehokas harjoitus sellaisenaan ja opettaa samalla oikeita tekniikoita levytangkoharjoitteluun, 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 selkää 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 tehtävästä.

● VAIKEUTTAMINEN

Lisäämällä tehtävien lukumäärää ja kasvattamalla toistoja kuormitus lisääntyy. Murrosiän jälkeen keppijumppaa voi tehdä muutaman kilon painoisella tangolla.

- 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.