

# KEPPIJUMPPA

## Kepin käytön edut

Keppijumpan tehokkuus perustuu sen kokonaisvaltaisuuteen. Keppijumppa harjoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Keppijumppaliikkeet hermottavat kehon isoja lihasryhmiä. Perusliikkeet tehdään ilman tukea eli niitä tehdessä liikutaan kehon omalla tasapainoalueella. Liikkeet parantavat koordinaatio- ja tasapainokykyä myös.

Kepillä luotu oikeaoppinen tekniikka ja perusvoima toimii kivijalkana voimaharjoituksille kun niitä aletaan herkkyyksikaudella (murrosikä) tekemään. Kun pelaaja on tehnyt usean vuoden keppijumppaa ennen kuin hän siirtyy isoihin painoihin on voimaharjoittelu silloin paljon turvallisempaa.

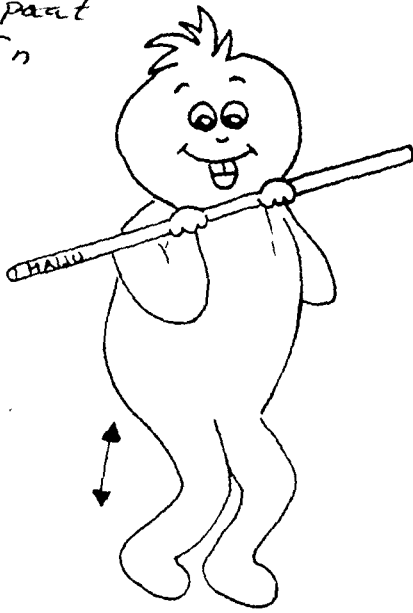
## Keppijumppaliikkeiden yleisohjeet

- Seistään tasapainoisessa haara-asennossa ja polvet hieman koukussa.
- Pidetään keskivartalo tiukkana.
- Jalkaterät pidetään hieman ulospäin suuntautuneena.
- Polvet ohjautuvat jalkaterien suuntaan.
- Koko jalkapohjat pidetään maassa, erityisesti kyykkyyän päin mentäessä.
- Napaa vedetään kohti selkärankaa ja selkä pidetään tiukkana.
- Hartiat rentoutetaan suoritusten välissä.
- Pää pidetään keskiasennossa ja ryhti tiukkana.
- Liikkeet tehdään hallitusti. Oma kuntotaso määrää, minkä tasoisia liikkeitä tehdään ja minkä verran niitä toistetaan.

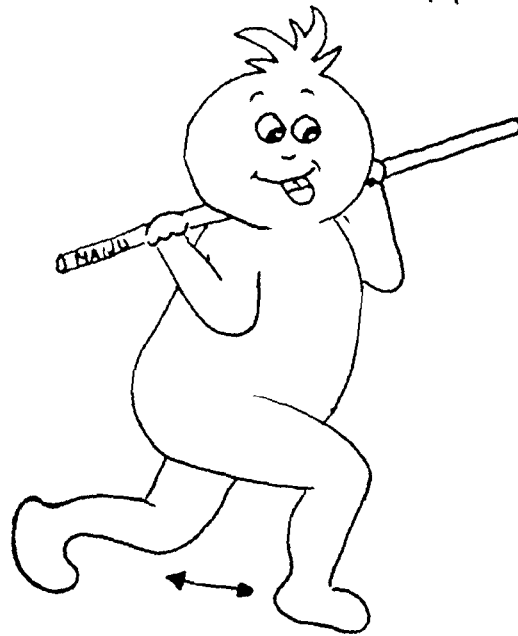


Etukyykky

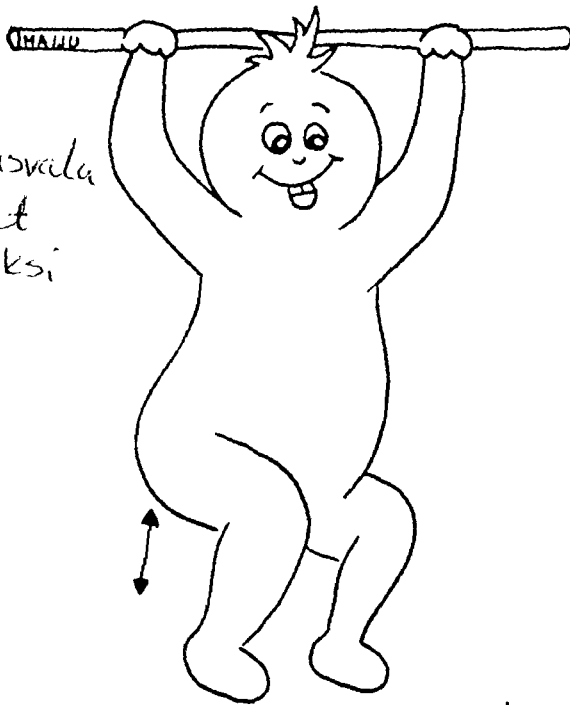
-kynärpäät  
enemmän  
ylös



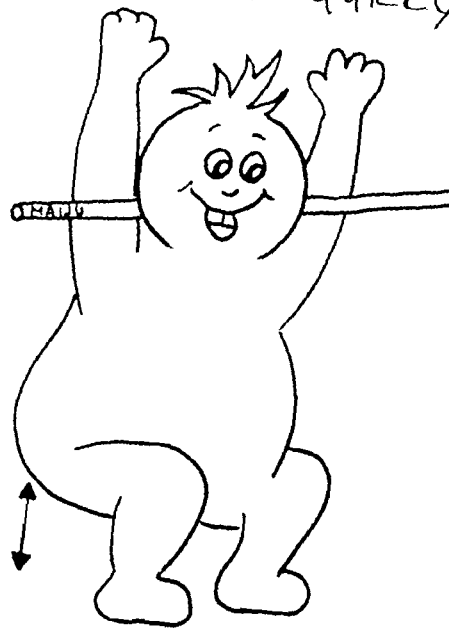
Askelkyykky



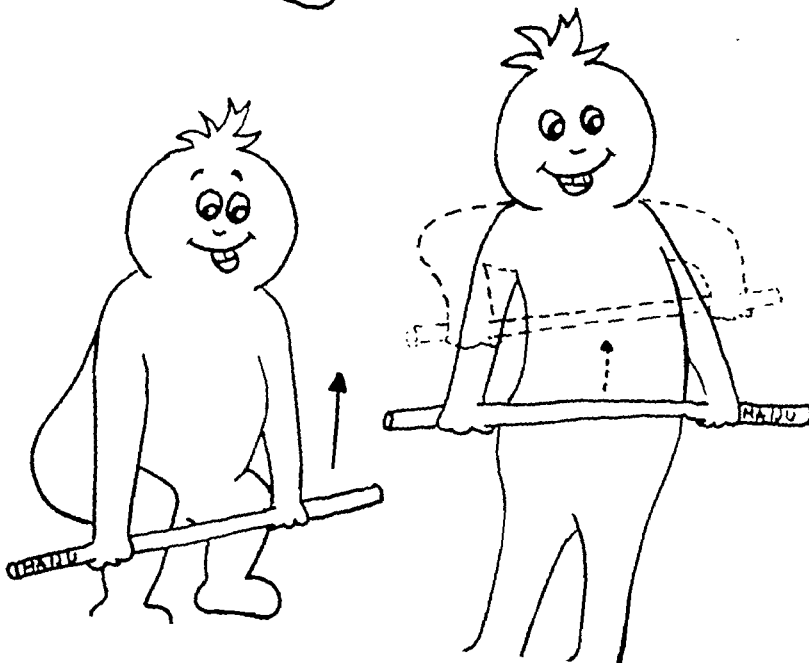
Tempausvala  
-kädet  
suoraksi



Keppikyykky



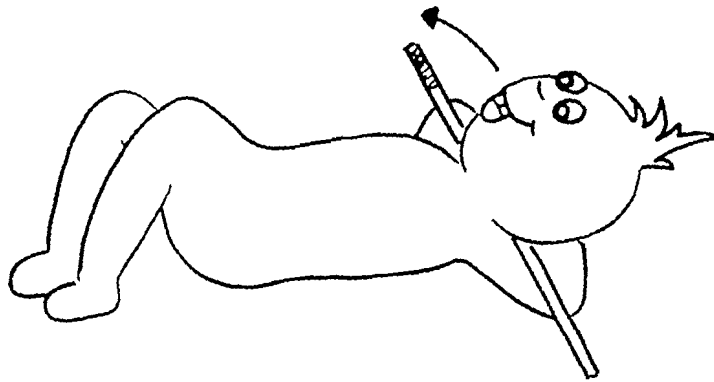
Tempausveto



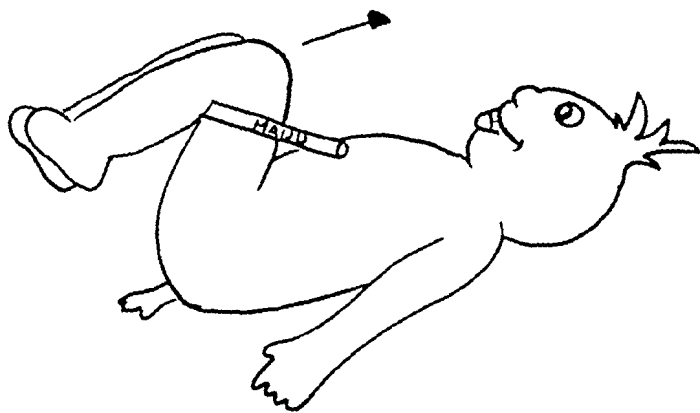
Rinnalleveits



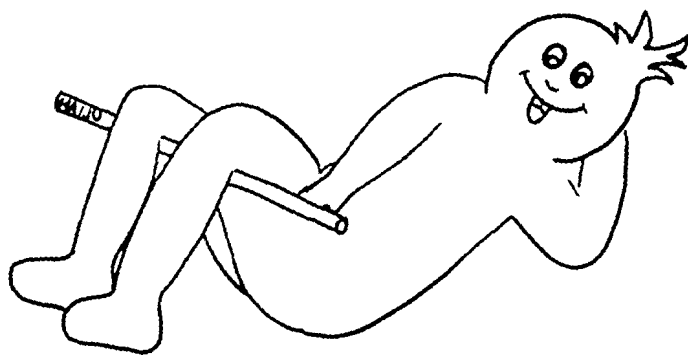
Vatsarotistus



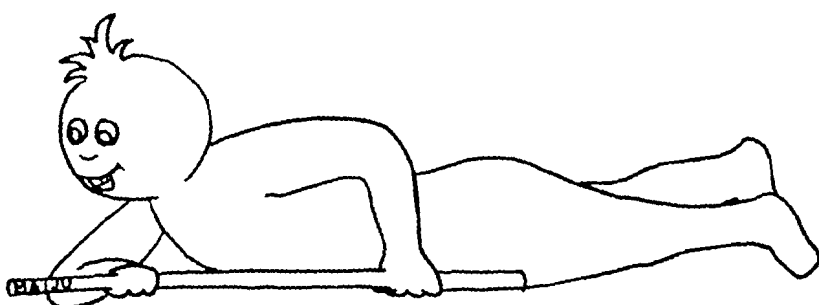
Lantion nosto pään suuntaan



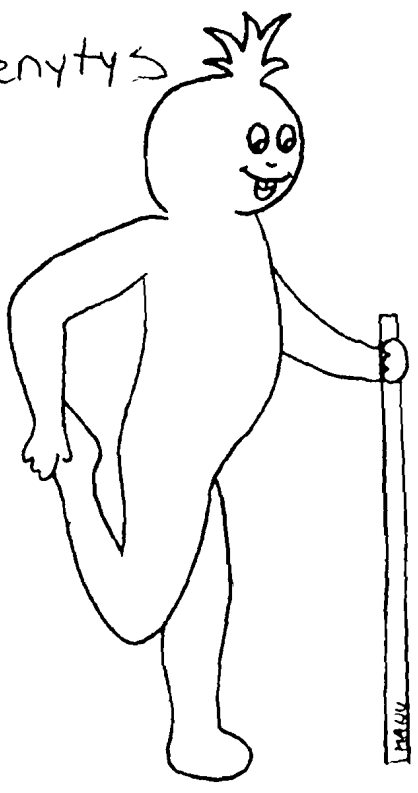
Kurotus keppiin



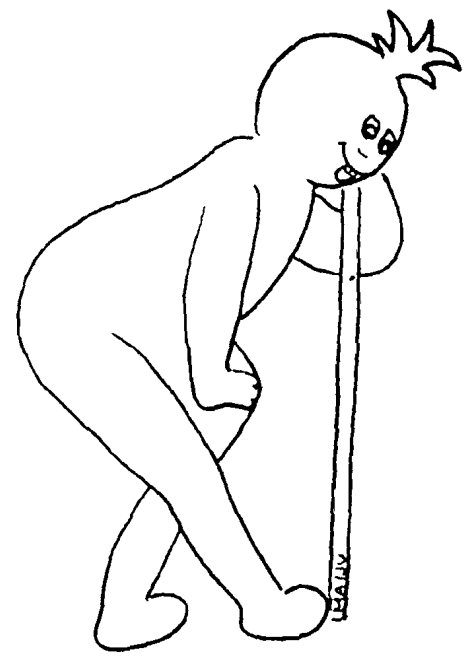
Melonta päinmakuulle



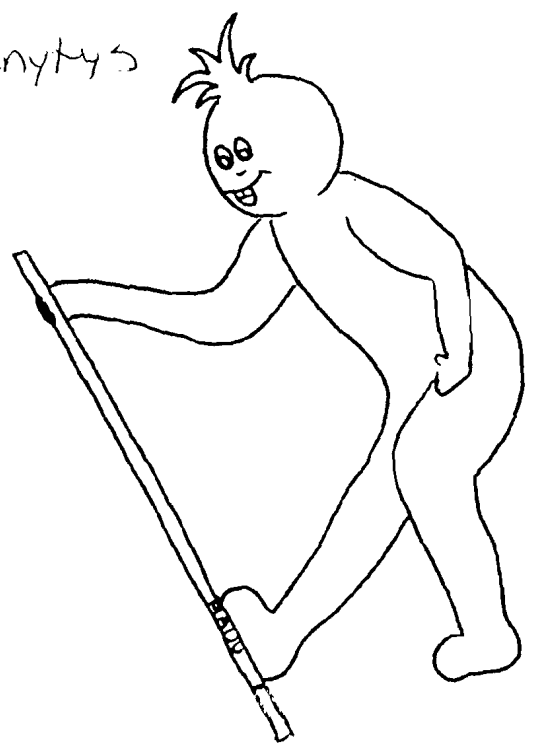
sisivenyitys



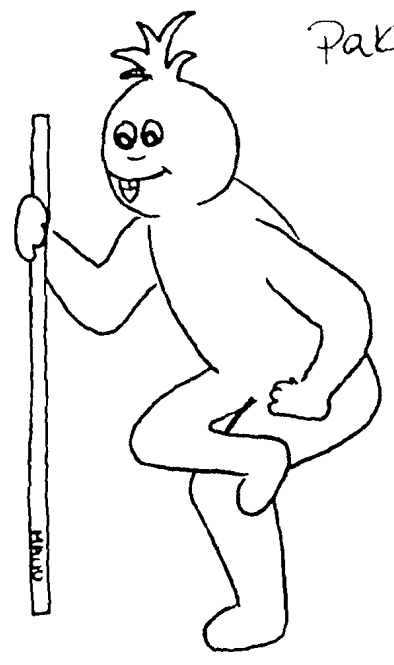
Takareisivenyitys



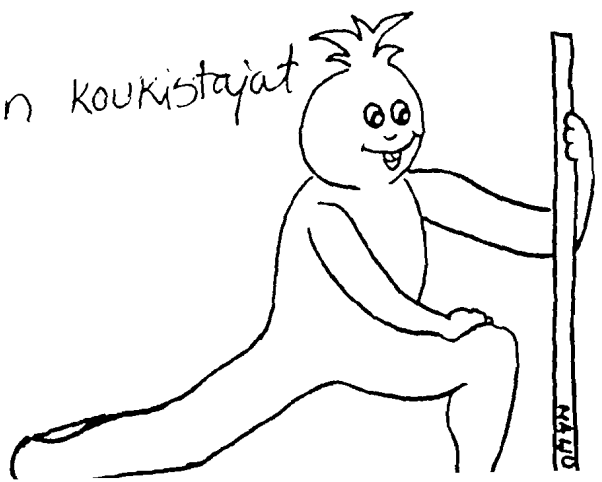
Pohjevenyitys



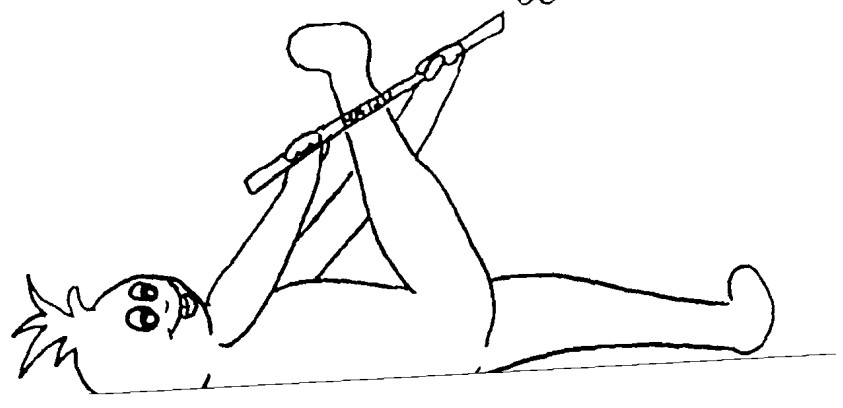
Pakaraanoja



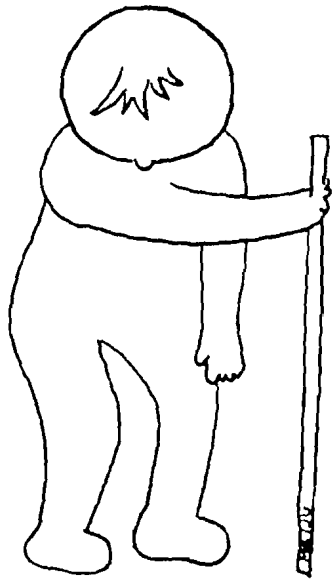
Lonkan koukistajat



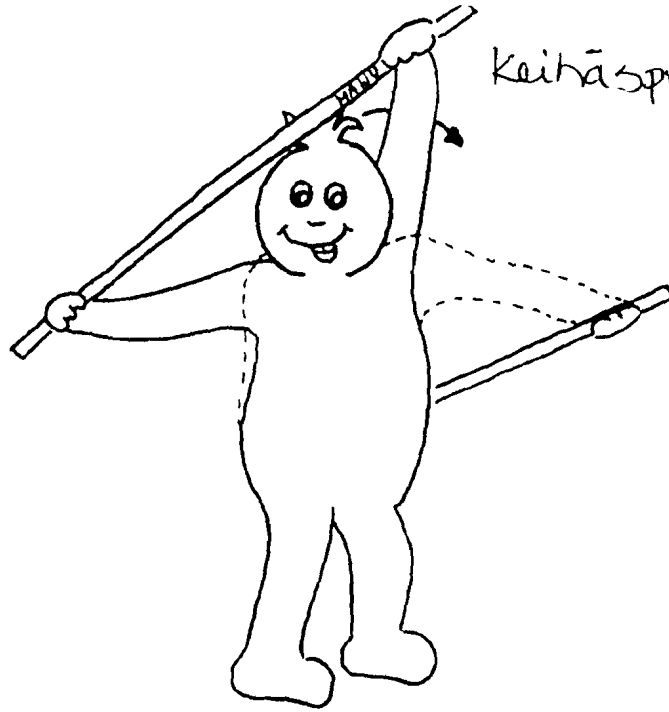
Takareisivenyit belinmakuu



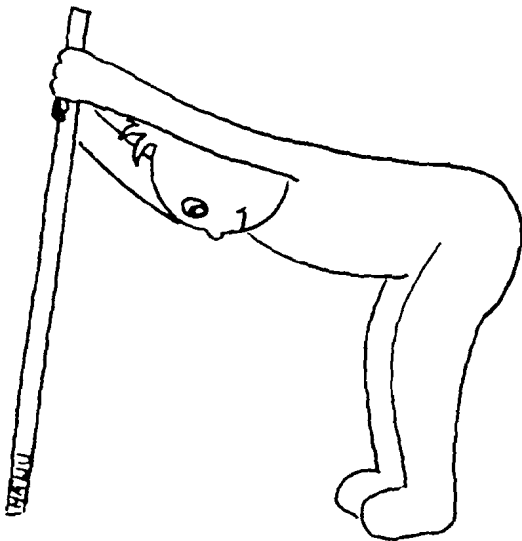
Ristivenytys



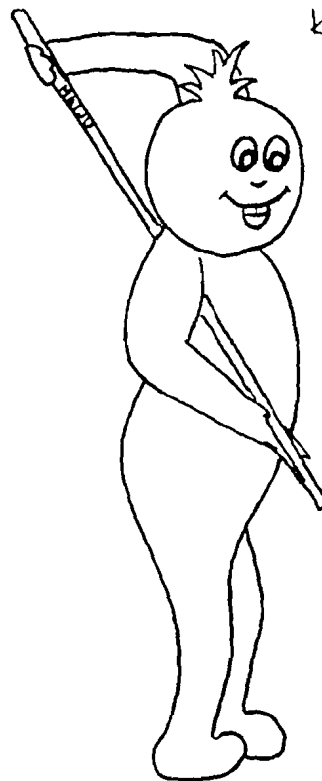
keihäspyöritys



keppinoja



kainalokeppi



lapamuljautus

