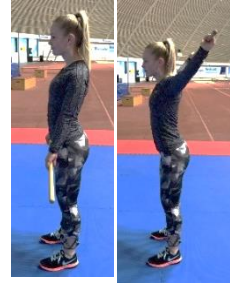


Keppijumppa

1. Ota leveä ote kepistä. Vie kädet suorina pään yli mahdollisimman taakse, ja palauta sieltä suorina pään yli eteen. Pidä katse suoraan edessä. Toista 10 kertaa.



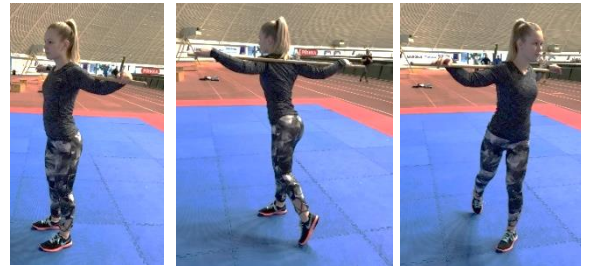
2. Ota leveä ote kepistä, ja lähde pyörittämään keppiä pään ympäri. Pyöritä keppiä 10 kertaa molempiin suuntiin.



3. Laita keppi hartioiden taakse, anna käsien levätä kepin päällä. Lähde melomaan, mutta pidä kuitenkin jalat tiukasti maassa ja tee kierto keskivartalosta.



4. Pidä keppi ylhäällä hartioiden takana. Lähde kiertämään keppiä sivulta sivulle, jalat saavat joustaa mukana. Tee kierto keskivartalosta. Toista 10 kertaa.



5. Soutu liike. Pidä keppi rinnan kohdalla, työnnä kädet suoriksi eteen ja pyöristä samalla yläselkä. Palauta kädet rinnalle ja rutista lavat yhteen. Toista 10 kertaa.



6. Olkanivelten liikkuvuus. Ota hartioiden levyinen ote kepistä, lähde kiertämään keppiä puolelta toiselle (niin kuin auton rattia kääntäisi). Toista 10 kertaa.



7. Pystysoutu, kapea myötäote kepistä, nosta kädet lähelle leukaa ja pidä kyynärpäät ylhäällä, älä nosta hartioita. Toista 10 kertaa. Tee koko ohjelma läpi 3 kertaa.

