

Kuperkeikan variaatiot

Ohje sisältää variaatioita kuperkeikasta.



1) Kuperkeikka ilman käsikosketusta



- hernepussin pito leuan alla ohjaa leukaa rintaan

2) Kuperkeikasta ylösnousu yhdellä jalalla ja sama silmät kiinni



3) Haarakuperkeikka



- lähtö haaraseisonnasta ja jalkojen haara-asento säilyy
- käsityöntö haarojen välistä ylösnousussa, lopetus haaraseisontaan

4) Kuperkeikka suorin jaloin



- jalat ojennettuina
- käsityöntö apuna ylösnousussa



Katso liikkeistä video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila