

Kuperkeikka

Ohje sisältää kuperkeikan liikekehittelyjä.



1) Keinuminen selkä pyöreänä



- selkä pyöreänä
- leuka rintaan

2) Sivukuperkeikka



- kädet polvien päällä
- leuka rinnassa
- keräasento säilyy

3) Kuperkeikka korokkeelta



- lähtö polvi-istunnasta
- leuka rinnassa
- otsa kohti koroketta
- selkä pyöreänä

Avustusvaihtoehtoja kuperkeikkaan

a) Lantiosta kannattelu



- ohjataan liikkeen suuntaa, nopeutta ja liikerataa

b) Takaraivolta ja lantiosta



- ohjataan leukaa rintaan ja liikkeen suuntaa

4) Kuperkeikka alamäkeen



- keräasento säilyy
- tee alamäki esimerkiksi patjoista tai ponnistulaudasta

5) Kuperkeikka



- kyykystä aloitus
- ponnistuksen jälkeen kerälle
- liike päättyy kyykkyyn



Katso kuperkeikka-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