

# Seinäkieppi

Ohje sisältää seinäkieppiin tähtäävän harjoitteen avustuksineen.



## 1) Seinäkiepin harjoittelu penkillä



- penkki pienessä kulmassa puolapuilla
- ote penkistä alhaalta
- hypyssä jalat penkin yli pyöräyttäen

## 2) Seinäkiepin avustus



- avustus selkäpuolelta lantiosta
- penkin kulmaa korottamalla liikkeeseen lisähaastetta



Katso 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.