

Kuperkeikka takaperin

Ohje sisältää takaperinkuperkeikan liikekehittelyjä.



1) Keinuminen selkä pyöreänä



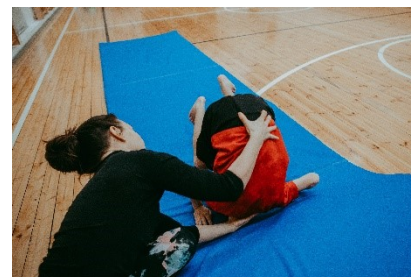
- hernepussin pito leuan alla
- ohjaa leukaa rintaan leuka rinnassa
- keräasento säilyy

2) Keinuminen käsikosketuksella



- leuka rinnassa
- keräasento säilyy
- kämmenet alustaan

3) Takaperin kuperkeikka alamäkeen



- kädet pään vieressä, selkä pyöreänä, leuka rinnassa
- avustus takaraivolta ja alaselästä

4) Takaperin kuperkeikka



- kyykystä aloitus ja kyykkyyn lopetus
- keräasento säilyy ja käsillä työntö ylös

5) Haarakuperkeikka takaperin



- lähtö haaraseisonnasta
- alasmenon vastaanotto käsillä
- käsillä työntäen ylös
- paluu haaraseisontaan

6) Takaperin kuperkeikka suorin jaloin



- lähtö seisaaltaan
- alasmenon vastaanotto käsillä
- ympärimeno suorin jaloin
- käsillä työntäen ylös
- paluu seisaalleen

7) Takaperin kuperkeikka vaakaan



- takaperin kuperkeikasta suoraan vaakaan

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